

## Ours polaire

### Réussi

31. Effectuer un virage sous l'eau
32. Imiter le dauphin avec son corps sur 4-6m, en ondulant
33. Nager 16m, technique de brasse et respiration
34. **Contrôle de sécurité aquatique (CSA) :**  
Faire une roulade pour entrer dans l'eau  
Se maintenir à la surface pendant une minute, faire un tour sur soi-même  
Nager 50m



## Baleine

35. 50m en dos crawlé
36. 12m crawl avec un seul bras, suivi de 12m crawl avec l'autre bras
37. 12m crawl dos avec un seul bras, suivi de 12m crawl dos avec l'autre bras
38. Se pousser du mur, 4 m sous l'eau en position ventrale
39. Plongeon de départ, puis 2-3 cycles de crawl
40. Virage en nageant le crawl

## Etablissements primaires Yverdon-les-Bains

### Mes performances en natation



Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Je sais que...



avant la douche, je vais aux toilettes  
avant d'aller dans la piscine, je me douche



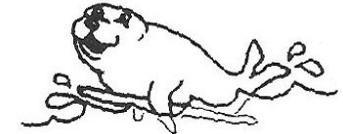
Pour sauter dans l'eau... j'attends d'en avoir la permission  
je regarde s'il n'y a personne en-dessous

Je réussis à...



me doucher sans crier et en ouvrant les yeux

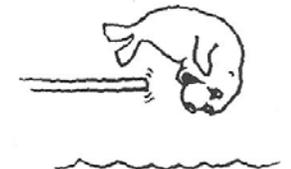
jouer avec du matériel flottant

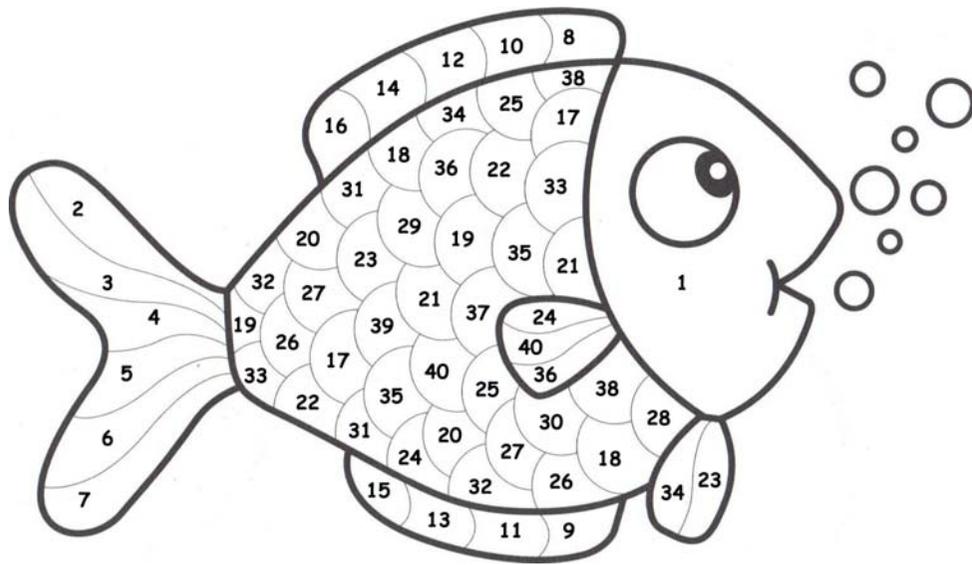


gicler mes camarades et me laisser gicler en jouant



sauter dans l'eau





## Grenouille

Réussi

11. Flèche sur le ventre, 5 secondes
12. Flèche dorsale, 5 secondes
13. **8 m.de battements de jambes en position dorsale**
14. **8 m.de battements de jambes en position ventrale**
15. Culbute pour entrer dans l'eau (roulade)



Pingouin

16. Appui renversé et roulade, sous l'eau
17. Glisser dans un tunnel, sans se propulser
18. **Battements de jambes, sur 10m, respirer et expirer sous l'eau au moins 3x, 1 bras tendu en avant**
19. **Battements de jambes, sur 10m, traction avec les bras**
20. 15m en position dorsale, avec battements de jambes



Pieuvre

21. 15m crawl avec simulation du mouvement pour les bras
22. 5 m dans un tunnel décalé, brasse avec les bras, crawl avec les jambes
23. **Battements de jambes, sur 15m, se tourner alternativement sur le ventre et le dos 2 fois de suite**
24. **Nager 25m, moitié en crawl, moitié en dos crawlé**
25. Plonger de la position accroupie, ou debout



Crocodile

26. Nager 15m en crawl, respiration correcte de côté
27. Se tracter uniquement avec les bras, visage immergé
28. **Nager 20m jambes crawl, bras brasse**
29. Pédalage en surface, se maintenir 30 secondes
30. **Se propulser en brasse avec les jambes, sur 10m**



## Ecrevisse

Réussi

1. Mettre la tête sous l'eau
2. Faire des bulles sous l'eau avec la bouche et le nez
3. **Flotter sur le ventre**
4. Se pousser du mur, flotter en avançant
5. **Sauter les pieds en avant depuis le bord**



## Hippocampe

6. Reconnaître un objet sous l'eau
7. **4 inspirations et expirations sur et sous l'eau**
8. **Flotter 5 secondes sur le dos**
9. Glisser sur 4 m en position ventrale, en battant des jambes
10. Sauter dans le grand bassin avec assistance

