

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...

Je réussis à...

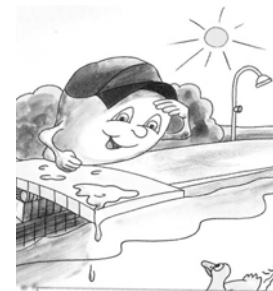
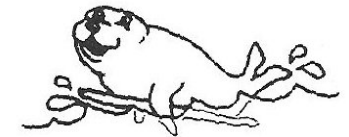


me doucher sans crier et en ouvrant les yeux



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

jouer avec du matériel flottant

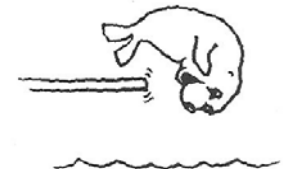


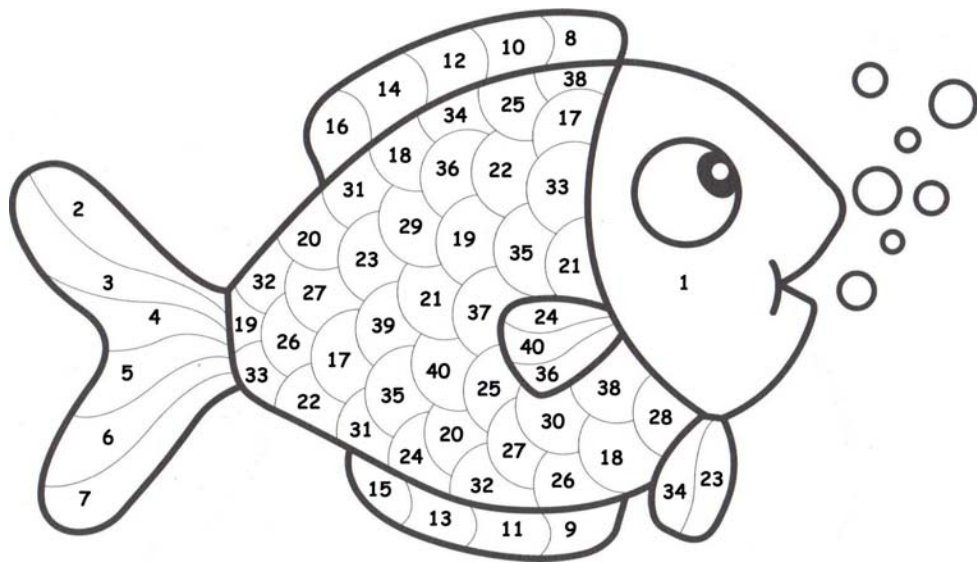
gicler mes camarades et me laisser gicler en jouant



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

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

