Feuille séance Niveau 1 et 2

Jour:

Horaire:

Ecole:

Classe:

	Nom - Prénom	Présences									**Niveau 1**					**Niveau 2**					
											Entrer dans l'eau en toute sécurité sans aide	Souffler dans l'eau, bouche et nez dans l'eau	Ouvrir les yeux dans l'eau, identifier un objet	S'équilibrer sur le ventre puis se rétablir avec matériel, alignement du corps	Flotter, glisser sur le dos puis se rétablir avec matériel, regard vers le haut	Etoile ventrale et dorsale sans matériel (maitriser l'expiration dans l'eau)	Coulée ventrale, coulée dorsale les bras le long du corps	Nager 5m sur le ventre (sans matériel)	Nager 5m sur le dos (sans matériel) bras le long du corps	Passer dans un cerceau placé à une profondeur de 0,80m	Saut à 0,80m ou autre profondeur adaptée à la taille de l'élève
											1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					

Feuille séance Niveau 2 et 3

Jour:

Horaire:

Ecole:

Classe:

Nom - Prénom	Présences									Niveau 2						Niveau 3							
										Etoile ventrale et dorsale sans matériel (maitriser l'expiration dans l'eau)	Coulée ventrale, coulée dorsale les bras le long du corps	Nager 5m sur le ventre (sans matériel)	Nager 5m sur le dos (sans matériel) bras le long du corps	Passer dans un cerceau placé à une profondeur de 0,80m	Saut à 0,80m ou autre profondeur adaptée à la taille de l'élève	Nager 20m avec frite sur le ventre et sur le dos	Nager 20m sur le ventre sans frite- gestion de la respiration (facultatif)	Nager 15m sur le dos jambes tendues (facultatif)	Saut droit en grande profondeur	Récupérer un objet lesté à 1,30m de profondeur départ du bord (facultatif)	Se maintenir debout en surface pendant 5' et en étoile dorsale pendant 5'	Passer sous une ligne d'eau ou objet flottant	TEST D'AISANCE AQUATIQUE cycle 2 (avec ou sans gilet)
										6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
18																							
19																							
20																							

Feuille séance Niveau 3 et 4

Jour:

Horaire:

Ecole:

Classe:

	Nom - Prénom	Présences									**Niveau 3**								**Niveau 4**						
											Nager 20m avec frite sur le ventre et sur le dos	Nager 20m sur le ventre sans frite- gestion de la respiration (facultatif)	Nager 15m sur le dos jambes tendues (facultatif)	Saut droit en grande profondeur	Récupérer un objet lesté à 1,30m de profondeur départ du bord (facultatif)	Se maintenir debout en surface pendant 5' et en étoile dorsale pendant 5'	Passer sous une ligne d'eau ou objet flottant	**Test d'aisance aquatique cycle 2 (avec ou sans gilet)**	Chute arrière (entrée dans l'eau du muret ou bord du bassin)	Se maintenir en surface pendant 15' (debout)	Se maintenir en étoile dorsale pendant 15'	Passer sous un obstacle de 1,50cm de large	Nager sur le ventre sur 15m	Nager sur le dos sur 15m	**Attestation scolaire du savoir nager cycle 3**
											12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									

Feuille séance Niveau 5 et 6 - Facultatif

Jour:

Horaire:

Ecole:

Classe:

	Nom - Prénom	Présences									**Niveau 5**		**Niveau 6**		
											Plonger du plot puis enchaîner : 25m crawl, 25m brasse et 25m dos-crawlé sans reprise d'appui	Plonger en canard, récupérer un mannequin placé à 2m de profondeur puis le remorquer sur 15m	Plonger du plot puis effectuer un 100m 4 nages	Nager pendant 6min sans reprise d'appui	Remorquer un camarade sur une distance de 15m puis l'extraire du bassin
											27	28	29	30	31
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															