

NOM :
 PRENOM :
 Classe :

Date 1 :
 Date 2 :
Rappel : une longueur de bassin mesure 25m

Groupe 1 : Non nageurs		Je sais : (entourer ce que je pense être capable de faire aujourd'hui)	
Entrée dans l'eau	Echelle obligatoire	Sauter dans l'eau à hauteur d'eau Arrivée dans l'eau à l'aide de la perche	Sauter dans l'eau à hauteur d'eau à côté de l'échelle sans la toucher
Poussée au mur	Echelle tout juste dépassée Avec frite	4-5 mètres avant de toucher le bord du bassin Avec frite	7 mètres avant de toucher le bord du bassin Avec frite
Anneau au fond du bassin	Je ne réussi pas	Avec l'aide de la perche Attrapé avec le pied	Avec l'aide de la perche Attrapé avec la main
15m Crawl avec frite	Plus de 3 repos au bord du bassin	1 ou 2 repos au bord du bassin	Aucun repos au bord.
Utilisation de la frite	Tenue dans les mains bras tendus	Placée sous les aisselles	Placée sous le ventre
Utilisation de la planche	Tenue d'une main et une main sur le bord	Tenue bras dessus	Tenue des deux mains en bord de planche
Flotter sur le dos	Rester 10 sec à la surface En tenant le mur	Rester 10 sec à la surface Avec 2 frites/planches	Rester 10 sec à la surface Avec 1 frite/planche

NOM :
 PRENOM :
 Classe :

Date 1 :
 Date 2 :
Rappel : une longueur de bassin mesure 25m

Groupe 1 : Non nageurs		Je sais : (entourer ce que je pense être capable de faire aujourd'hui)	
Entrée dans l'eau	Echelle obligatoire	Sauter dans l'eau à hauteur d'eau Arrivée dans l'eau à l'aide de la perche	Sauter dans l'eau à hauteur d'eau à côté de l'échelle sans la toucher
Poussée au mur	Echelle tout juste dépassée Avec frite	4-5 mètres avant de toucher le bord du bassin Avec frite	7 mètres avant de toucher le bord du bassin Avec frite
Anneau au fond du bassin	Je ne réussi pas	Avec l'aide de la perche Attrapé avec le pied	Avec l'aide de la perche Attrapé avec la main
15m Crawl avec frite	Plus de 3 repos au bord du bassin	1 ou 2 repos au bord du bassin	Aucun repos au bord.
Utilisation de la frite	Tenue dans les mains bras tendus	Placée sous les aisselles	Placée sous le ventre
Utilisation de la planche	Tenue d'une main et une main sur le bord	Tenue bras dessus	Tenue des deux mains en bord de planche

Flotter sur le dos	Rester 10 sec à la surface En tenant le mur	Rester 10 sec à la surface Avec 2 frites/planches	Rester 10 sec à la surface Avec 1 frite/planche
--------------------	---	---	---