

Réaliser une performance mesurée :

Se déplacer sur une quinzaine de mètres

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement :

S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter

Nom :

Prénom :

Classe :

Ma fiche de natation

Je m'évalue : si je sais, je marque une croix dans la case

Je saute dans l'eau en grande profondeur	
Je récupère un objet à 1m50 de profondeur au moins (je peux m'aider de la perche ou non)	Préciser avec ou sans aide
Je passe sous un obstacle flottant placé à 5m du bord (ligne d'eau, perche)	
Je me laisse flotter en position ventrale ou dorsale (5 sec)	
Je me déplace sous l'eau en passant dans un ou deux cerceaux immergés verticalement	
Je me déplace 10 mètres sur le ventre	
Je me déplace 10 mètres sur le dos	
<u>Test d'autonomie (fin de cycle 2) :</u> Je saute et je me déplace sur 15m en grande profondeur sans artifice de flottaison et sans reprise d'appui	

Copie à joindre au livret scolaire

Test d'autonomie à réaliser dans ces conditions : Départ debout du bord ou d'un plot, sauter dans l'eau verticalement et se laisser remonter passivement ; puis enchaîner un déplacement sur 15 mètres sans reprise d'appui et sans aide matérielle.

Le test est réalisé en grande(GP) ou moyenne profondeur(MP), eau à hauteur des épaules ou plus.

