

Niveau 4 – La Loutre

Je pense réussir

J'ai réussi

Je réalise une chute avant.

Je réalise une chute arrière.

Je fais l'étoile sur le dos, pendant 5 secondes.

Je me déplace 15 mètres sur le ventre, sans matériel.

Je me déplace 15 mètres sur le dos, sans matériel.

Je me déplace sous l'eau sur 1,5 mètre.



FICHE ELEVE n°2

Prénom :

Niveau 5 – L'otarie

Je pense réussir

J'ai réussi

Je plonge sans impulsion.

Je me remets droit dans l'eau.

Je nage 20 mètres sur le ventre, avec bras et jambes.

Je nage 20 mètres sur le dos, avec bras et jambes.

Je ramasse un objet lesté, sans aide.



Niveau 6 – Le Dauphin

Je pense réussir

J'ai réussi

Je plonge avec impulsion.

Je me maintiens 5 secondes à la verticale, sans matériel.

Je nage 25 mètres en crawl, en respirant sur le côté.

Je nage 25 mètres en dos crawlé, bras alternés.

Je remonte un mini-mannequin, en plongeon canard.

Je tracte le mini-mannequin sur 8 mètres.



*Je m'évalue
tout seul...*