

Niveau 1 – Le Héron

Je
pense
réussir

J'ai
réussi

Je rentre et je sors de l'eau par les marches.

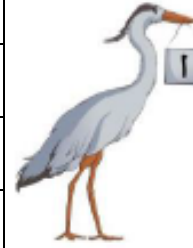
Je me déplace dans l'eau, en marchant, en avant.

Je me déplace dans l'eau, en marchant, en arrière.

Je mets ma tête dans l'eau.

Je souffle dans l'eau par la bouche et/ou le nez.

J'ouvre mes yeux sous l'eau, avec ou sans lunettes.



FICHE ELEVE n°1

Prénom :

Niveau 2 – Le Canard

Je
pense
réussir

J'ai
réussi

Je saute dans l'eau avec ou sans matériel.

Je me remets droit dans l'eau.

Je me déplace 5 mètres sur le ventre, avec ou sans aide.

Je me déplace 5 mètres sur le dos, avec ou sans aide.

Je ramasse un objet lesté, avec la perche.



Niveau 3 – Le Pingouin

Je
pense
réussir

J'ai
réussi

Je saute dans l'eau sans matériel.

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

Je fais l'étoile sur le ventre pendant 5 secondes.

Je me déplace 10 mètres sur le ventre, avec ou sans aide.

Je me déplace 10 mètres sur le dos, avec ou sans aide.

Je ramasse un objet lesté, avec la perche.



*Je m'évalue
tout seul...*