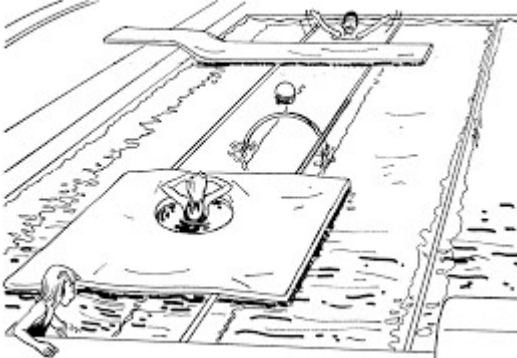


Niveau attendu à l'entrée en 6^{ème}

	Actions fondamentales	N1	N3	N3
	Entrer	Sauter seul et se laisser descendre vers le fond (corps vertical) 1.50/2 m	Sauter du plot ou du bord OU Plonger du bord	Plonger du bord ou du plot Coulée ventrale, reprise de nage et plonger pour aller toucher le fond
<p>Activités de natation</p> 	Se déplacer, s'immobiliser, s'équilibrer	Avec aide : Prendre une planche et traverser le bassin en position ventrale Retour sur le dos planche sous la tête. En utilisant un matériel flottant : S'immobiliser en position d'étoile ventrale puis étoile dorsale	Sans aide : En largeur coulée ventrale la plus longue possible et finir la traversée en nage alternée. A partir du mur opposé, coulée dorsale et finir de traverser en nage dorsale. Se mettre en position boule, passer en position étoile ventrale puis étoile dorsale.	Effectuer : 2 allers-retours dans la largeur ou 1 aller-retour dans la longueur, en utilisant 2 nages codifiées. Se mettre en position boule, passer en position étoile ventrale puis étoile dorsale et se maintenir en position verticale sur place pendant 10 secondes.
	S'immerger, s'informer	S'enfonce totalement : Aller chercher volontairement un objet immergé à +/- 1.50 m	S'immerge longtemps : Après un plongeon canard aller chercher un objet immergé et le déplacer d'un cerceau dans un autre. 1.50 m/2m	S'immerge et remorque : Aller chercher et remorquer 1 objet immergé entre 1.50 m et 2 m, après un plongeon canard.