FICHE D'AIDE AU SUIVI DES PROGRES DES ELEVES SUR L'AISANCE AQUATIQUE

école

Nom de l'enseignant

- Classe :

Date & lieu des tests

- Début de cycle
- Fin de cycle

			PALIER 1				PALIER 2				PALIER 3						
			Entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et sortir seul de l'eau.				Sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et à sortir seul.				Entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface, parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface, regagner le bord et sortir seul						
NOM	**Prénom**	**Niveau en début de cycle**	**Entrer seul dans l'eau**	**Sortir seul de l'eau**	**Se déplacer épaules immergés**	**Immerger complétement la tête pendant plusieurs secondes**	**Toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé)**	**Enchainement puis se laisser remonter passivement**	**A partir d'un saut : toucher le fond avec les pieds (Profondeur minimum taille avec le bras levé)**	**Enchainement : Puis se laisser remonter**	**Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos**	**Enchainement : puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur**	**S'allonger sur le ventre. Bras dans le prolongement du corps, tête sous les bras quelques secondes**	**S'allonger sur le dos, le bras le long du corps le temps de quelques échanges respiratoires**	**Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mettre sans nager**	**Parcourir 10 m sans prise d'appui solide**	**Niveau de fin de cycle**