



le

de

Tests réalisés au centre nautique

bord.

- Je me laisse flotter un instant et je regagne le

sous un objet flottant (perche)

- Je me déplace brièvement sous l'eau pour passer

- Je saute seul dans le grand bain.

Enchaîner ces actions sans reprise d'appui.

appui et sans matériel de flottaison.


- Je me déplace sur une quinzaine de mètres sans


Epreuves effectuées en 2 parties séparées par un temps de récupération (moyenne ou grande profondeur)


Tests de fin de cycle Niveau C


Pour atteindre le niveau D,
je colorie ce que je sais déjà faire :

Epreuves effectuées en 2 parties séparées par un temps de récupération et en grande profondeur.

- Je me déplace sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appui. 

Enchaîner ces actions sans reprise d'appui
- Je saute ou je plonge dans le grand bain. 

- Je me déplace en immersion pour passer dans un cerceau immergé. 

- Je réalise un sur-place de 5 à 10 secondes et je regagne le bord. 



Le parcours du nageur :

- Un bonnet
- Un gel douche
- Un maillot de bain
- Une serviette

Dans le sac :

Hygiène et sécurité



Niveau C

Brevet natation

Piscine de

Ecole :

NOM :

Prénom :

Classe :

Avant la séance - J'attends le maître nageur ou le professeur dans l'espace réservé. Je ne crie pas, je ne cours pas.
Pendant la séance - Je reste avec mon groupe. Je demande l'autorisation avant d'aller aux toilettes.
Fin de séance - Au signal, je sors de l'eau sans tarder, je range le matériel. Je rejoins les douches avec mon professeur.