

\*Correspond au palier 2 du savoir nager



le .....

de .....

Tests réalisés au centre nautique

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

*Enchaîner ces actions sans reprise d'appui*





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

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



Pour atteindre le niveau E, Pour aller plus loin je colorie ce que je sais déjà faire :

**Epreuve en grande profondeur sous forme d'un parcours effectué sans rupture.**

- Je plonge 
- Je me déplace 50 m (10 m au moins dans chaque position: ventrale et dorsale) 
- Je me stabilise 10 secondes (position ventrale, dorsale ou verticale) 
- Je cherche 2 objets immergés distants de 2m. à environ 2 m. de profondeur . 

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.

**Les consignes :**



**Le parcours du nageur :**

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

**Dans le sac :**



**Piscine de**

Ecole : .....

NOM : .....

Prénom : .....

Classe : .....