

Mes bouées de natation

Tu seras bientôt dans l'eau, mais avant cela, prenons le temps de réfléchir un peu.

- **Dans la colonne AE**, inscris ce que tu penses être capable de faire aujourd'hui.
 - La colonne V nous servira, une fois dans l'eau, pour valider chaque bouée et te permettra de constater, petit à petit tes progrès et le chemin qu'il te reste à parcourir vers l'Attestation Scolaire « Savoir Nager »
- Nage bien !**

Mon prénom



Bouée blanche		A E	V
<i>Entrée dans l'eau</i>	Entrer en descendant depuis le bord pour immerger les épaules		
<i>Déplacement</i>	Se déplacer sur 10m avec l'aide du bord		
<i>Immersion</i>	Mettre la tête sous l'eau pour passer sous 2 perches sans les toucher mais en respirant entre les deux		



Bouée Jaune		A E	V
<i>Entrée dans l'eau</i>	Entrer en sautant avec une frite tenue sous les bras en moyenne profondeur		
<i>Déplacement</i>	Se déplacer sur 10m avec l'aide d'une frite tenue sous les bras		
<i>Immersion</i>	S'immerger pour passer sous 2 perches sans remonter à la surface		





Bouée Orange		A E	V
<i>Entrée dans l'eau</i>	Depuis le bord, entrer en sautant seul et sans aide. Au retour en surface, attraper la ligne d'eau		
<i>Déplacement</i>	Se déplacer sur 5 m le long du bord sur une distance de 5m sans aide et sans reprise d'appui		
<i>Immersion</i>	S'immerger avec l'aide de l'échelle pour s'asseoir au fond		




Bouée Rouge		A E	V
<i>Phase 1 (sans aide ni arrêt)</i>	1 - Entrer dans l'eau en sautant le corps bien droit 2 - Continuer en se déplaçant sur 15m, le long du bord avec au maximum 3 reprises d'appuis.		
<i>Phase 2 (sans aide ni arrêt et sans reprises d'appuis.)</i>	1 - Depuis la surface, s'immerger, avec l'aide de l'échelle, pour toucher la dernière marche de l'échelle avec les 2 mains. 2 - Se laisser remonter immobile sans aide et sortir par le bord.		


Palier 1

Bouée verte		A	V
	Phase 1 <i>(sans aide ni arrêt et sans reprises d'appuis.)</i>	Se déplacer sur 15m sans aide et sans reprises d'appuis.	
	Phase 2 <i>(sans aide ni arrêt et sans reprises d'appuis.)</i>	1 - Entrer en sautant seul, 2 - au retour en surface, s'immerger pour passer sous deux perches Simultanément 3 - se laisser flotter immobile en surface pendant 5 secondes	
Bouée violette		A	V
	Phase 1 <i>(sans aide ni arrêt et sans reprises d'appuis.)</i>	Se déplacer sur 20m dans les deux positions (ventrale / dorsale)	
	Phase 2 <i>(sans aide ni arrêt et sans reprises d'appuis.)</i>	Entrer par la tête pour aller chercher directement 1 objet au fond ; ressortir entre les deux lignes d'eau, et s'y maintenir sur place pendant 5 secondes.	

Palier 2

Bouée marron		A	V
	Phase 1 <i>(sans aide ni arrêt et sans reprises d'appuis.)</i>	Se déplacer sur 30m, sans aide et sans reprises d'appuis, en position ventrale ou dorsale ou en utilisant les 2 positions	
	Phase 2 <i>(sans aide ni arrêt et sans reprises d'appuis.)</i>	En grande profondeur : <ul style="list-style-type: none"> ● Entrer dans l'eau en sautant ou en plongeant ● Se déplacer en immersion pour traverser simultanément les 2 cerceaux ● Au retour en surface, effectuer un surplace de 10 secondes. 	

ASSN

Bouée Noire			
	→ à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière → se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle → franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre → se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres → au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres → faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale → se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres → au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres → se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète → se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.		