		blanche			jaune			orange			rouge		Palier 1/ verte		violette		Palier 2/marron		
Nom	**Prénom**	Entrer en descendant depuis le bord pour immerger les épaules	Se déplacer sur 10m avec l'aide du bord	Mettre la tête sous l'eau pour passer sous 2 perches sans les toucher mais en respirant entre les deux	Entrer en sautant avec une frite tenue sous les bras en moyenne profondeur	Se déplacer sur 10m avec l'aide d'une frite tenue sous les bras	S'immerger pour passer sous 2 perches sans remonter à la surface	Depuis le bord, entrer en sautant seul et sans aide. Au retour en surface, attraper la ligne d'eau	Se déplacer sur 5 m le long du bord sur une distance de 5m sans aide et sans reprise d'appui	S'immerger avec l'aide de l'échelle pour s'asseoir au fond	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.	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.	Se déplacer sur 15m sans aide et sans reprises d'appuis.	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 5s	Se déplacer sur 20m dans les deux positions (ventrale / dorsale)	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.	Se déplacer sur 30m, sans aide et sans reprises d'appuis, en position ventrale ou dorsale ou en utilisant les 2 positions	• 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 s	ASSN