NATATION
Fiche de suivi du groupe - acquis et progrès des élèves

ECOLE :

Horaire	**Jour**	**Enseignant**	**Groupe**

	TEST 1			**TEST 2**			**TEST 3**			**TEST 4**		**TEST 5**		**TEST 6**		**TEST 7**		**ASSN**
	Entrer en descendant depuis le bord pour immerger ses épaules	Se déplacer sur 10 m, avec l'aide du bord ou d'un autre support solide	S'immerger pour traverser la cage en surface *sans toucher les barres avec la tête.*	Depuis le bord entrer en sautant avec l'aide de la frite	Se déplacer sur 10 m avec la frite *sans reprise d'appui au bord.*	S'immerger pour traverser le tapis troué en enchaînant les immersions	Depuis le bord, entrer en sautant pour attraper une frite ou la ligne d'eau	Se déplacer seul sur 5 m sans aide et sans reprise d'appui	S'immerger à l'aide de l'échelle pour s'asseoir au fond et remonter seul	Entrer en sautant seul et, sans s'arrêter, se déplacer sur 10 m, le long du bord avec au maximum 3 arrêts ou reprises d'appui	Descendre avec la perche pour toucher le fond (1m20) avec les mains puis se laisser remonter passivement et rester immobile	Entrer par une « bascule avant » (toucher l'eau par le haut /arrière du crâne), puis sans s'arrêter, au retour à la surface, se déplacer seul sur 5 m pour s'immerger et traverser deux cerceaux verticaux en surface sans les toucher. En sortant de l'eau, rester immobile pendant 5 secondes.	Se déplacer seul sur 15 m (sans aide et sans reprise d'appui) en position horizontale ventrale et / ou dorsale.	se déplacer sur 20 m, sans aide et sans reprise d'appui, en position ventrale et dorsale, le corps aligné en surface	Entrer depuis le bord en plongeant pour aller chercher directement un objet au fond (1m80), le remonter en sortant dans un cerceau fixé horizontalement et s'y maintenir sur place pendant 5secondes	En grande profondeur, plonger pour atteindre un repère situé à 5m du départ, et sans s'arrêter, se déplacer en crawl sur 20m, s'immerger pour traverser 2 cerceaux verticaux (décalés dans la profondeur) et terminer par un déplacement en dos crawlé sur20 m.	Entrer depuis le rebord en plongeant et sans s'arrêter, se déplacer sur 10m, puis réaliser un « plongeon-canard » pour aller toucher le fond des 2 mains et enfin, remonter dans un cerceau horizontal, s'y maintenir pendant 10 secondes.	Parcours en continuité sans reprise d'appui : 1-entrer dans l'eau en chute arrière / 2- se déplacer sur 3,5m / 3-passer sous un tapis (1.5m) / 4- se déplacer sur le ventre sur 15m / 5-lors du déplacement, s'immobiliser pendant 15'' / 6-Faire demi-tour puis déplacement dorsal sur 15m / 7-Lors du déplacement, s'immobiliser sur le dos pendant 15'' / 8-repasser sous le tapis/ 9-revenir au point de départ
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		