NATATION Fiche d'évaluation par classe

Ecole : **Classe :** **Date :**

	Entrer dans l'eau	S'équilibrer	S'immerger et explorer la profondeur	Se déplacer Respirer
FAMILIARISATION (Parcours blanc) Pataugeoire + Petit bain	Descendre par les marches.	S'allonger sur un tapis à trous.	Accepter de se mouiller le visage.	- Se déplacer sur le ventre comme un crocodile. - Souffler sur des objets à la surface de l'eau.
Petit bain	Descendre par l'échelle ou assis sur le bord.	S'allonger en tenant le bord, perdre ses appuis plantaires.	Passer la tête sous une frite posée sur l'eau.	- Se déplacer le long du bord. - Souffler dans un tuyau pour visualiser les bulles.
PALIER 1 (Parcours jaune)	Sauter dans l'eau avec un objet flottant.	S'allonger sur le ventre, la tête dans l'eau, avec un appui.	Descendre par l'échelle en faisant des bulles, récupérer un objet sur la dernière marche de l'échelle puis le remonter.	se déplacer à l'aide d'un chemin de corde sur 5 mètres en grande profondeur.
PALIER 2 (Parcours orange)	Sauter pour attraper un objet flottant posé sur l'eau	Se laisser basculer en avant puis s'équilibrer en étoile.	Aller chercher un objet au fond à l'aide d'une perche.	Rejoindre sans aide un tapis posé sur l'eau à 5 mètres en soufflant dans l'eau.
PALIER 3 (Parcours vert)	Basculer vers l'avant depuis le bord.	Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal.	Suivre une perche oblique puis collecter successivement deux objets lestés distants de 1,50 mètre.	Se déplacer en équilibre ventral sur 10 mètres en expirant 4 fois dans l'eau, enchaîner par une demi-vrille puis se déplacer sur le dos.
TEST Collège SAVOIR NAGER Degré N°1 (Parcours bleu)	Parcours à réaliser en continuité sans reprise d'appui au bord du bassin. Sauter en grande profondeur, revenir à la surface puis s'immerger pour passer sous un obstacle flottant, nager 20 mètres (10 mètres sur le ventre puis 10 mètres sur le dos), réaliser un sur-place de 10 secondes et s'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant.			
PALIER 4 (Parcours rouge)	Plonger en eau profonde depuis le bord du bassin.	S'équilibrer pendant 5 secondes en étoile ventrale puis 5 secondes en étoile dorsale.	Aller chercher un objet dans une profondeur si possible égale à 1,50 mètre.	Nager 30 mètres (15 mètres en équilibre ventral et 15 mètres en équilibre dorsal).

	Famil- A ou B				PALIER 1- A ou B				PALIER 2				PALIER 3				TEST	PALIER 4			
Prénoms des élèves	ENTRER	S'EQUILIBRER	S'IMMERGER	SE DEPLACER	ENTRER	S'EQUILIBRER	S'IMMERGER	SE DEPLACER	ENTRER	S'EQUILIBRER	S'IMMERGER	SE DEPLACER	ENTRER	S'EQUILIBRER	S'IMMERGER	SE DEPLACER	SAVOIR NAGER	ENTRER	S'EQUILIBRER	S'IMMERGER	SE DEPLACER