

MON PROJET, MES PROGRÈS

Tu vas bientôt commencer les séances de natation. Afin de construire ton projet et de te rendre compte de tes progrès,

1/ Avant la séance 1, colorie en **bleu** la pastille de ce que tu penses savoir faire.

2/ Après la séance 1, colorie en **vert** la pastille de ce que tu as su faire.

3/ et colorie en **jaune** ce que tu aimerais savoir faire à la fin de cette année.

4/ Après les séances de « j'apprends et je progresse », colorie la pastille de ce que tu sais faire en **vert**.

LES ENTREES

Assis au bord	Par l'échelle
En sautant du bord	Par le toboggan
En sautant du plot	En plongeant
En basculant en arrière	

LES IMMERSIONS

Menton et bouche	En apnée (pas de bulle)
En soufflant (bulles)	Avec aide (perche, échelle, cage)
Sans aide	En plongeon « canard »
Pour passer un obstacle	

LES DEPLACEMENTS

Ventral avec support de flottaison	Ventral (pas de bulle)
Dorsal avec support de flottaison	Dorsal
Ventral en soufflant dans l'eau (bulles)	

LES EQUILIBRES

Dorsal avec support de flottaison	Ventral avec support de flottaison
Dorsal	Ventral sans support de flottaison
Vertical	