



En fin d'année, je suis capable de :

Sauter

Me déplacer 15 m :

- sur le dos
- sur le ventre
- Ramasser un objet sous l'eau

Faire l'étoile de mer :

- sur le dos
- sur le ventre

Date :

Signature MNS :



En fin d'année, je suis capable de :

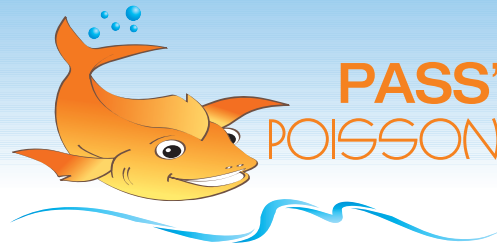
Basculer la tête en avant

Nager :

- 25 m en brasse
- 25 m en dos
- Chercher un objet en profondeur
- Faire une coulée

Date :

Signature MNS :



En fin d'année, je suis capable de :

Plonger

Nager sur 100 m :

- en brasse
- en dos
- en crawl
- Nager et chercher un objet à 2 m
- Faire une coulée ventrale et dorsale avec reprise de nage

Date :

Signature MNS :



Perfectionnement des 3 nages

**Option sauvetage**

- Savoir utiliser le matériel : palmes, mannequin, bouée-tube...
- Maîtriser les techniques de tractage, remorquage, clipsage...

Date :

Signature MNS :

**Option Water-polo**

- Nager et manipuler un ballon
- Identifier le rôle d'attaquant et de défenseur
- Connaître le règlement

Date :

Signature MNS :