

<b>Test VOILE</b>  <i>Tenue : habillé / gilet de sauvetage</i>	<b>**</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter dans l'eau et monter sur le tapis,</li> <li>• chuter volontairement dans l'eau par une galipette arrière et passer sous une ligne d'eau posée et non tendue,</li> <li>• nager 20mètres.</li> </ul>
--	-----------	--



<b>ETAPE 4</b>		
<b>Je me déplace dans l'eau (sur le ventre)</b>	<b>**</b>	Je réussis à nager 25m (départ avec coulée ventrale).
<b>Je me déplace dans l'eau (sur le dos)</b>	<b>*</b>	Je réussis à nager 10m sur le dos (départ avec poussée).
	<b>**</b>	Je réussis à nager 25m (départ avec coulée dorsale).
<b>Je nage sous l'eau</b>	<b>**</b>	Je plonge et je réussis à aller chercher un objet placé au fond de la piscine
<b>** J'ai réussi le test «savoir nager»</b>		Plonger et aller chercher un objet à une profondeur d'1,70m, nager 25m ventral, retour en 25 m dorsal (min 12,50m) (épreuve à passer dans la continuité).



<b>ETAPE 5</b>		
<b>Je plonge et nage sous l'eau</b>	<b>*</b>	Au cours d'une traversée, je fais un plongeon canard pour aller chercher un objet situé à 1m50 de profondeur et je le ramène sur le bord
	<b>**</b>	Je plonge et je fais une largeur sous l'eau (10m)
<b>Je nage longtemps</b>	<b>*</b>	Je nage 3 longueurs (75m) → une en brasse, une en dos, une en crawl
	<b>**</b>	Je nage 100m en crawl
<b>J'apprends le sauvetage</b>	<b>*</b>	Je nage 10m en remorquant un mannequin de petite taille.
	<b>**</b>	Je nage 10m en remorquant un camarade et je passe une alerte de secours.

Elève :

Ecole :

*Ce livret va te servir à noter tes progrès.*

- Tu le garderas jusqu'en CM2 alors prends-en bien soin. A la fin de chaque année, ce livret devra rester à l'école (pour qu'il ne se perde pas pendant les vacances!).*
- A chaque réussite, colorie les cases « étoiles » de l'étape en cours avec la couleur correspondant à ta classe :*

- GS → bleu,*
- CP → jaune,*
- CE1 → marron,*
- CE2 → orange,*
- CM1 → rouge,*
- CM2 → vert.*
- Clis - → violet*

ETAPE 1		
<b>J'entre dans l'eau</b>	*	J'entre dans l'eau comme j'ai envie (sauf par l'échelle).
	**	Je descends tout seul par le toboggan
<b>Je vais sous l'eau / je nage sous l'eau</b>	*	Je mets la tête sous l'eau en comptant jusqu'à 3.
	**	J'attrape un objet avec la main en mettant la tête sous l'eau avec l'aide de la perche, de l'échelle, de la cage ...
<b>Je me déplace dans l'eau</b>	*	Je traverse la piscine à l'aide des deux câbles (épaules dans l'eau).
	**	Je traverse la piscine à l'aide d'un seul câble.
<b>Pour gagner mon défi de l'étape 1</b>	→ je réussis à enchaîner les 3 actions **	

ETAPE 2		
<b>J'entre dans l'eau</b>	*	Je saute dans l'eau en partant du bord et je me laisse remonter par l'eau.
	**	Je descends dans l'eau, la tête la première par le toboggan; je me laisse remonter par l'eau..
<b>Je vais sous l'eau / je nage sous l'eau</b>	*	J'attrape un objet avec l'aide de la perche, de l'échelle, (profondeur 1,10 minimum)
	**	Je me déplace sous l'eau (au moins 3m) en soufflant.
<b>Je me déplace dans l'eau</b>	*	Je m'allonge bien (tête dans l'eau) et réussis une glissée ventrale d'au moins 3 m (en poussant au départ sur le mur).
	**	Je fais une largeur, près d'une ligne d'eau ou du bord en m'arrêtant le moins possible (4 fois max)
<b>Pour gagner mon défi de l'étape 2</b>	→ je réussis à enchaîner les 3 actions **	

ETAPE 3		
<b>J'entre dans l'eau</b>	*	Je réussis à plonger la tête la première (départ accroupi ou debout)
	**	Je plonge et je reste les bras et les jambes tendus, le regard vers le fond pour aller le plus loin possible
<b>Je vais sous l'eau / je nage sous l'eau</b>	*	Je passe dans 1 cerceau immergé, accroché à la cage
	**	Je traverse sous l'eau la cage en une seule fois
<b>Je me déplace dans l'eau</b>	*	Je réussis à nager 10m après une glissée ventrale (je sors ma tête 1 ou 2 fois maximum pour respirer)
	**	Je réussis à nager 15m
<b>Pour gagner mon défi de l'étape 3</b>	→ je réussis à enchaîner les 3 actions **	

<b>Test « AUTONOMIE » cycle 3</b>	TOUTE L'ETAPE 2 + NAGER 15m
-----------------------------------	-----------------------------