

Circonscription de Saint Jean de Luz

Document Jean Michel Etcheverry CPC EPS

Mon livret



de



natation

Nom : _____ Prénom : _____

Cycle : _____

Ecole : _____

Ville : _____

Les étoiles de mer.



Les entrées dans l'eau



Du bord, je saute dans l'eau



Je marche sur le tapis et je saute dans l'eau



Je glisse sur le toboggan et je tombe dans l'eau

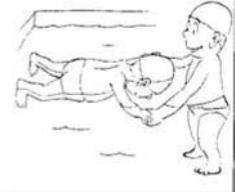
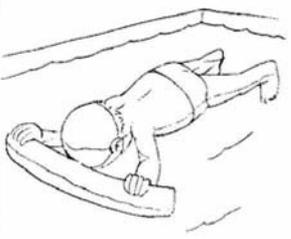
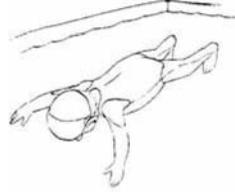
Les étoiles de mer.



Les immersions	
	Je mets la tête sous l'eau et je compte jusqu'à 5
	Je passe dans le cerceau
	Je ramasse un objet avec la main, les yeux ouverts

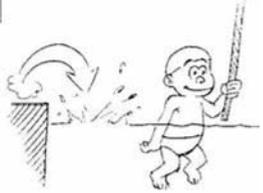
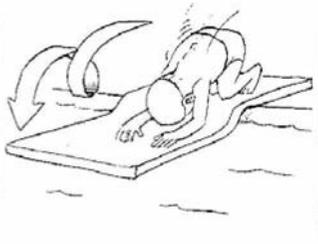
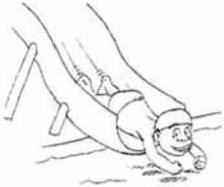
Les étoiles de mer.



Les immersions et les déplacements	
	Avec l'aide d'un camarade ou d'un adulte, je fais l'étoile ventrale
	A l'aide de la frite, je fais l'étoile ventrale
	Seul, je fais l'étoile ventrale

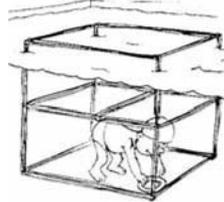
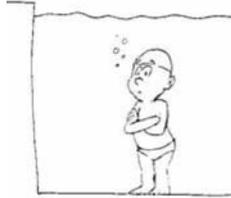
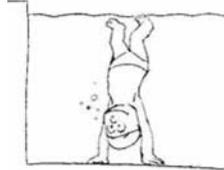
Les hippocampes



Les entrées dans l'eau	
	Je saute et je m'accroche à la perche
	Sur le tapis, je fais une roulade avant et j'entre dans l'eau
	La tête la première, je glisse sur le toboggan et je tombe dans l'eau

Les hippocampes



Les immersions et les déplacements	
	A la main, je ramasse un objet placé au fond, dans la cage
	Je pose les pieds au fond du bassin
	Je pose les mains au fond du bassin

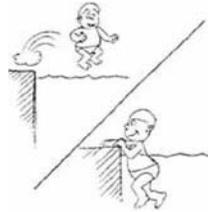
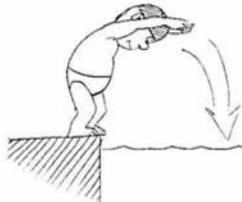
Les hippocampes



Les équilibres et les déplacements	
	A l'aide d'une frite, j'effectue une étoile dorsale
	Seul, j'effectue une étoile dorsale
	A l'aide d'une frite, sur le ventre et sur le dos, j'effectue deux largeurs avec battements de jambes

Les otaries



Les entrées dans l'eau	
	Je saute dans l'eau et je reviens seul au bord
	Je plonge du bord à genoux
	Je plonge du bord debout

Les otaries



Les immersions	
	A la main, je récupère un anneau placé au fond, dans la cage
	J'effectue une roulade avant sous l'eau
	Je plonge et je récupère un objet placé au fond du bassin

Les otaries



Les déplacements	
	J'effectue une largeur de bassin sur le ventre et sur le dos en battements de jambes avec et sans palmes
	J'effectue une largeur de bassin sur le ventre et le dos en battements simultanés des jambes avec palmes
	J'effectue une largeur de bassin sur le ventre avec mouvement alternatif des bras et battements alternatifs des jambes.