Mon carnet

de progrès

en aisance aquatique



Mes compétences

en aisance aquatique

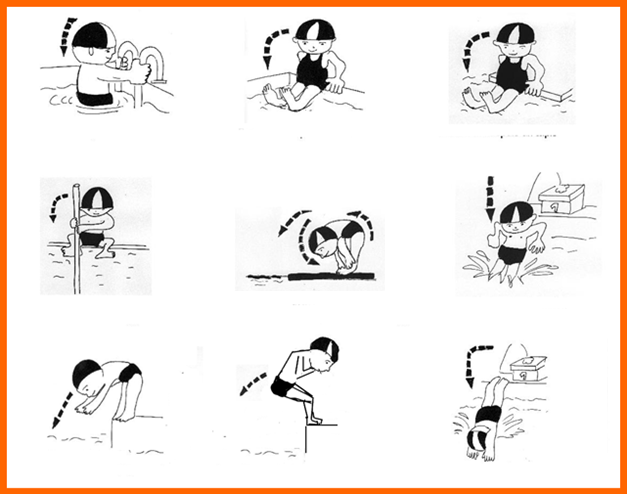
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Compétences**  **Paliers** | **Entrées** | **Immersion** | **Flottaison** | **Déplacement** | **Sorties** |
| **Palier 1** | J’entre  seul dans l’eau | en immersion totale… |  | … Je me déplace | Je sors  seul  de l’eau |
| **Palier 2** | Je saute ou je chute dans l’eau | Je me laisse remonter | Je flotte  de différentes façons | Je regagne  le bord | Je sors  seul  de l’eau |
| **Palier 3** | 1/    J’entre seul dans l’eau par la tête | 2/  Je remonte aligné  à la surface | 4/  Je me retourne  et je flotte sur le dos, bassin en surface | 3/  Je parcours  10 mètres en position ventrale, tête immergée | 5/    Je regagne  le bord  et je sors seul de l’eau. |

J’indique (en coloriant, en entourant)

et je décris

les entrées dans l’eau

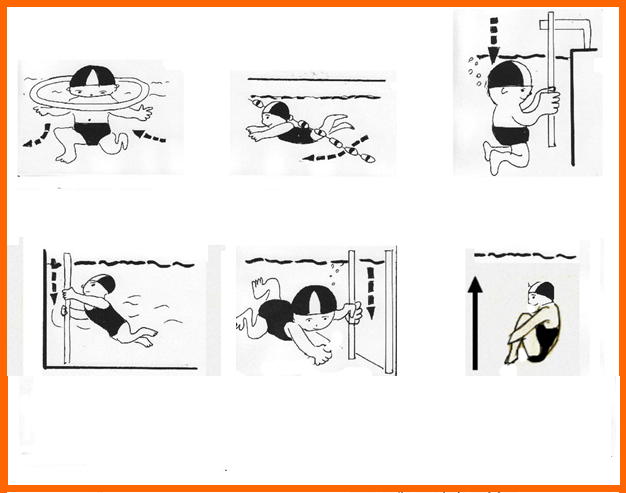
que je sais faire



J’indique (en coloriant, en entourant)

et je décris

les immersions que je sais faire

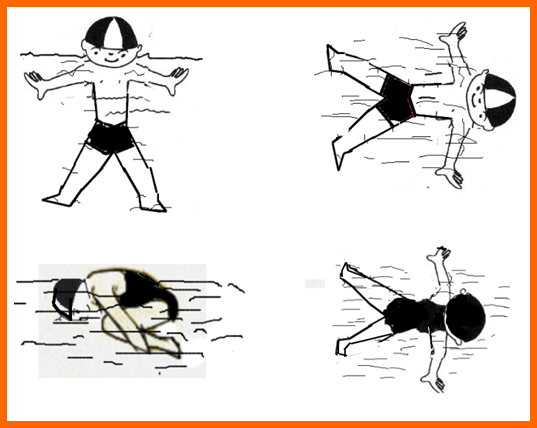


J’indique (en coloriant, en entourant)

et je décris

les équilibrations (flottaisons)

que je sais faire



J’indique (en coloriant, en entourant)

et je décris les déplacements

que je sais faire



