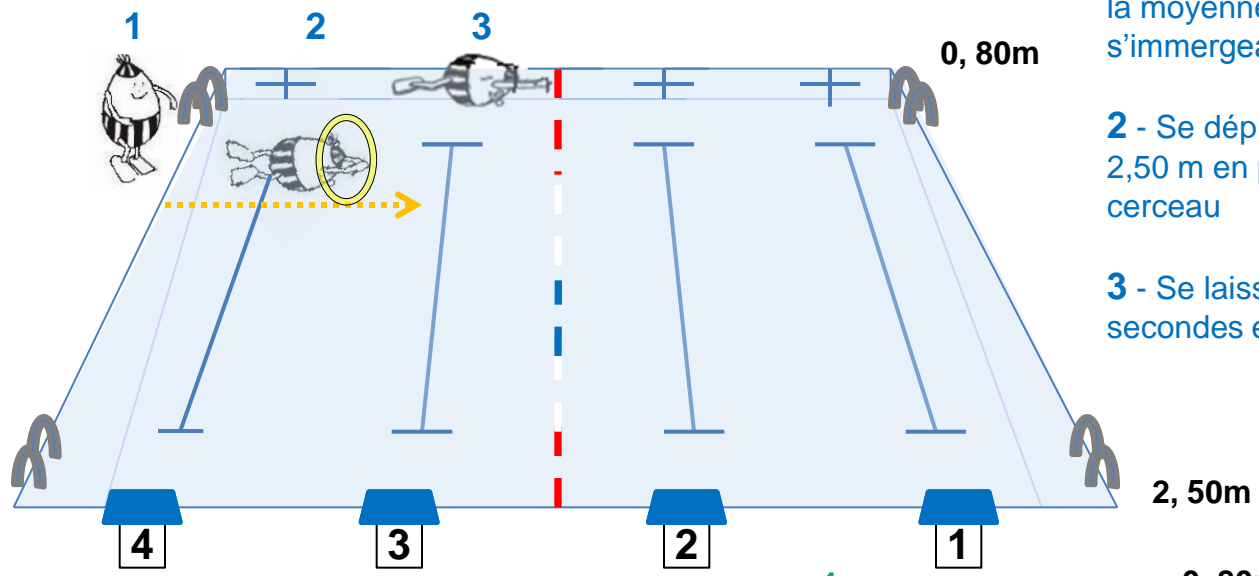
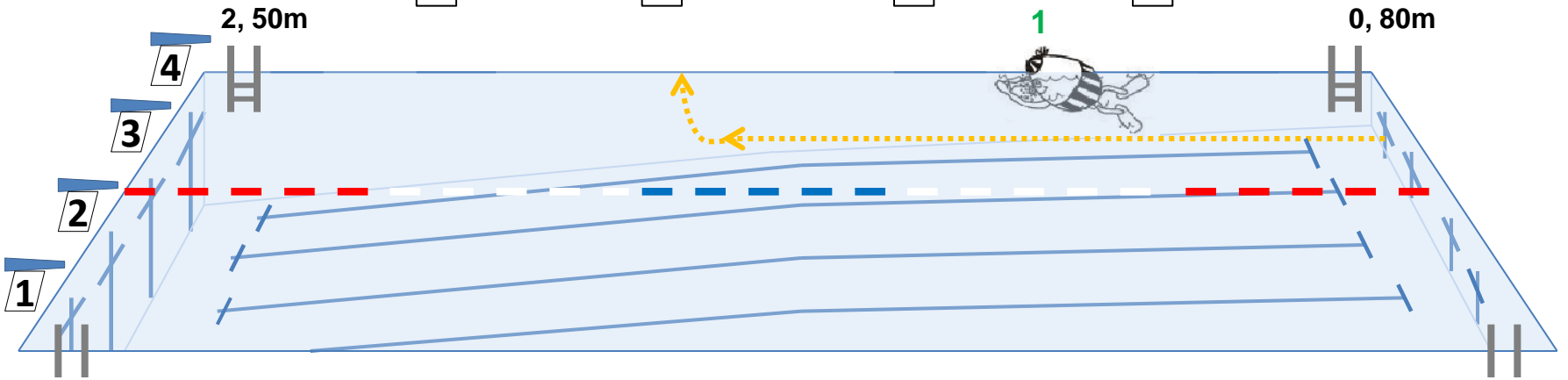


# PREMIER PALIER ( partie 1 et 2 )



- 1 - Entrer dans l'eau dans la moyenne profondeur en s'immergeant
- 2 - Se déplacer environ sur 2,50 m en passant dans un cerceau
- 3 - Se laisser flotter 5 secondes en étirement



- 1 - Se déplacer sur 15 mètres, sans aide à la flottaison et appuis solides

Obtenu le : ..... classe : .....

Nom : .....

Prénom : .....

Enseignant : .....

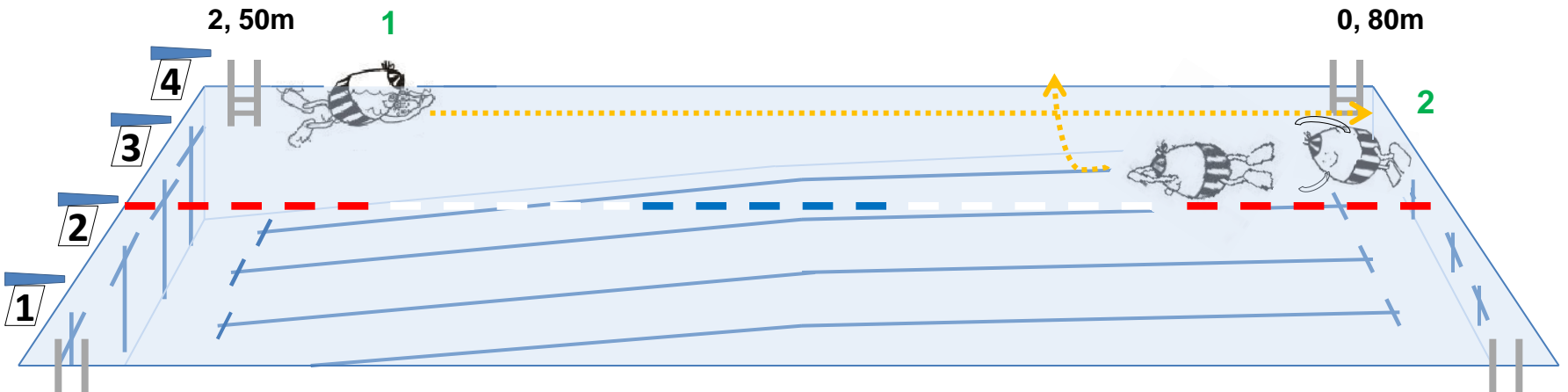
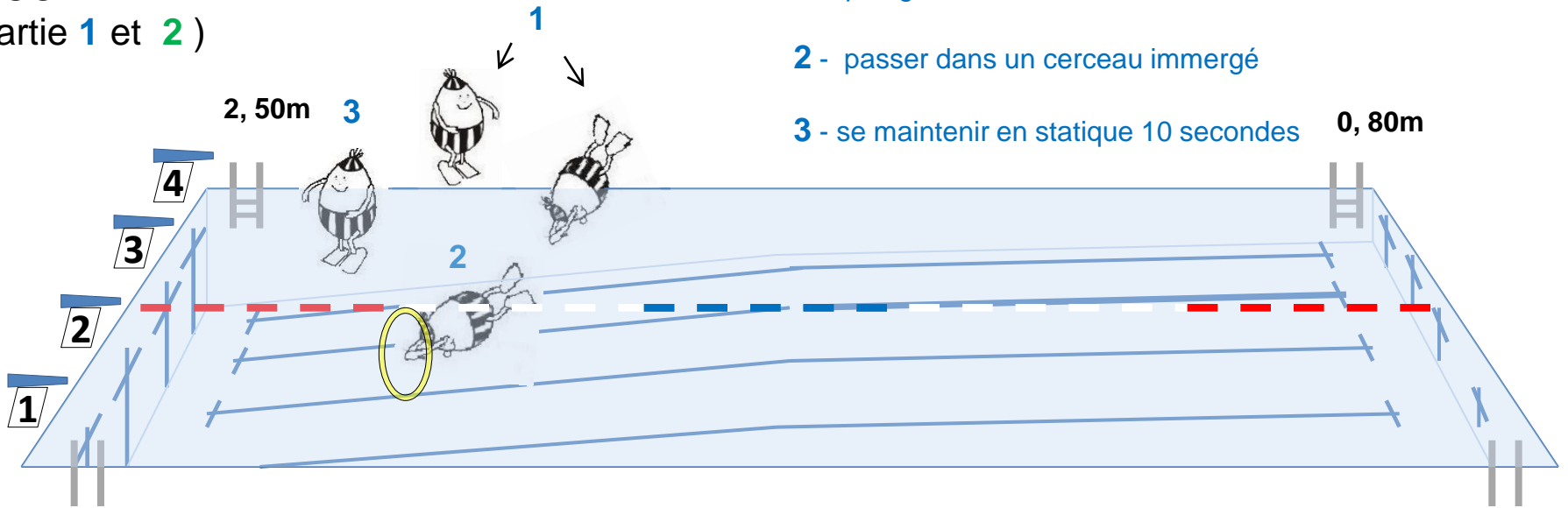
# SECOND PALIER

( partie 1 et 2 )

1 - plonger ou sauter

2 - passer dans un cerceau immergé

3 - se maintenir en statique 10 secondes



1 - nager 25 mètres

2 - faire un virage, une coulée, une reprise de nage sur 5 mètres, puis regagner le bord

Obtenu le : ..... classe : .....  
Nom : .....  
Prénom : .....  
Enseignant : .....