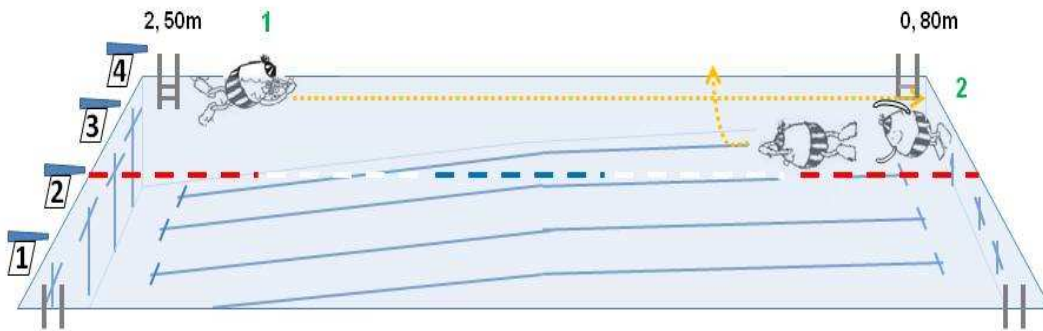
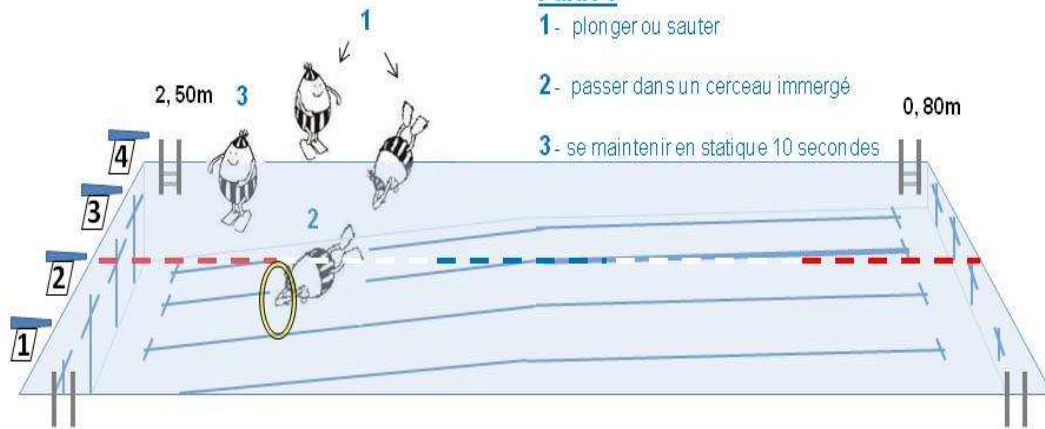


Je valide mon deuxième palier en natation

Références : BO N°28 du 14 juillet 2011

Partie 1

- 1 - plonger ou sauter
- 2 - passer dans un cerceau immergé
- 3 - se maintenir en statique 10 secondes



Partie 2

- 1 - nager 25 mètres
- 2 - faire un virage, une coulée ou une glissée, une reprise de nage sur 5 mètres, puis regagner le bord

Principe du document :


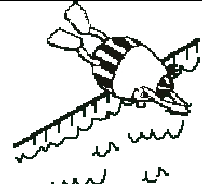
Mon deuxième palier est validé lorsque j'ai validé **les deux cases N3** (Cases grises)

Je sais faire = je valide en inscrivant la date de réussite dans la case correspondante.


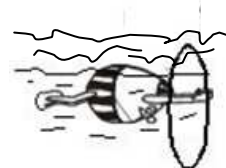
Mon deuxième palier est validé le :

Signature :


1. J'entre dans l'eau dans la grande profondeur (code E = Entrée)

Niveau	Description	Date de réussite
N1	E-N1 : Je saute dans l'eau 	E-N1 :
N2	E-N2 : Je plonge 	E-N2 :

2. Je passe sous une ligne d'eau en grande profondeur (Code I = Immersion)

Niveau	Description	Date de réussite
N1	I-N1 : Je descends sous l'eau mais je ne passe pas dans le cerceau immergé (ou sous la ligne d'eau) 	I-N1 :
N2	I-N2 : je nage sous l'eau en passant dans un cerceau (ou sous une ligne d'eau) 	I-N2 :

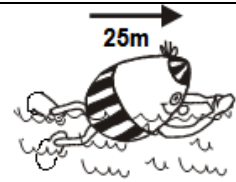
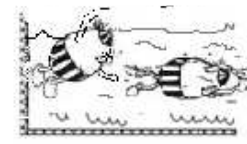

3. Je reste sur place, tête hors de l'eau (Code F = Flottaison)

Niveau	Description	Date de réussite
N1	F-N1 : Je tiens la position moins de 8 secondes 	F-N1 :
N2	F-N2 : Je tiens la position plus de 8 secondes	F-N2 :

4. J'enchaîne les 3 actions de niveau 2 ci-dessus sans matériel ni reprise d'appuis (E-N2 + I-N2 + F-N2).

Niveau	Description	Date de réussite
N3	Je plonge (ou je saute), je passe sous une ligne d'eau et je reste sur place au moins 8 secondes.	N3

5. Je me déplace en nageant pendant 30 m sans matériel ni reprise d'appuis. (Code D : Déplacement)

Niveau	Description	Date de réussite
N1	D-N1 : Je nage sur le ventre pendant 25m sans matériel ni reprise d'appuis. 	D-N1 :
N2	D-N2 : Je fais une glissée ventrale (ou une coulée ventrale) et je nage 5m . 	D-N2 :
N3	Niveau N1 et N2 avec un virage sans aucune reprise d'appuis. 	D-N3 :