

# Je valide mon premier palier en natation

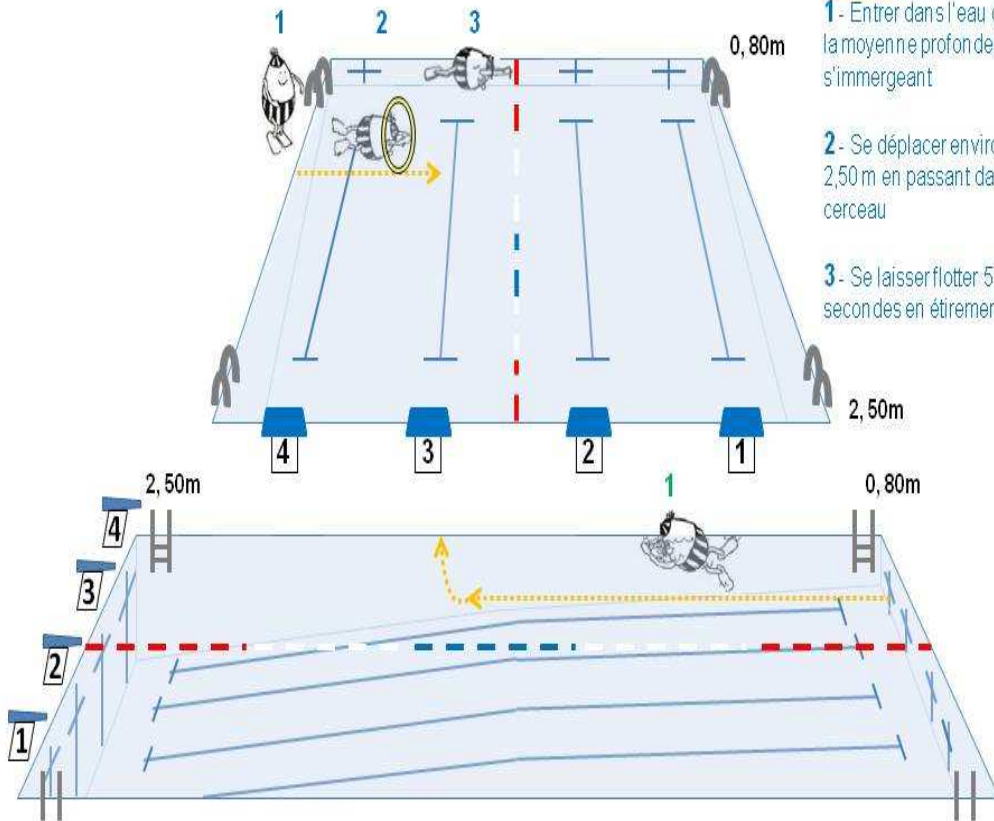
Références : BO N°28 du 14 juillet 2011

## Partie 1

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



## Partie 2

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

## Principe du document :

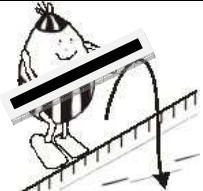

Je sais faire = je valide en inscrivant la date de réussite dans la case correspondante.

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

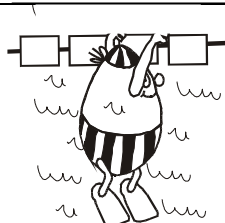
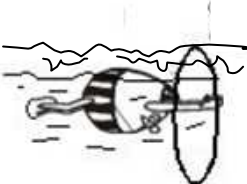
**Mon premier palier est validé le :**

**Signature :**


**1. J'entre dans l'eau dans la moyenne profondeur.**  
**(Code E : Entrée dans l'eau)**

Niveau	Description		Date de réussite
N1	E-N1 : Je saute dans l'eau avec du matériel.		E-N1 :
N2	E-N2 : Je saute dans l'eau sans matériel.		E-N2 :

**2. Je me déplace sous l'eau en passant sous une ligne d'eau**  
**(déplacement de 2,50m environ en moyenne profondeur).**  
**(Code I : Immersion)**

Niveau	Description		Date de réussite
N1	I-N1 : Je passe sous une ligne d'eau mais sans déplacement horizontal.		I-N1 :
N2	I-N2 : Je me déplace sous l'eau sur environ 2,50 m en passant sous une ligne d'eau et sans reprendre appui.		I-N2 :


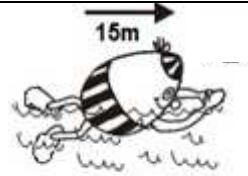
**3. Je flotte sur le ventre. (Je fais l'étoile de mer.)** (Code F : Flottaison)

Niveau	Description		Date de réussite
N1	F-N1 : Je tiens la position moins de 4 secondes.		F-N1 :
N2	F-N2 : Je tiens la position plus de 4 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 saute + je nage 2,50m sous l'eau en passant sous la ligne d'eau + je fais l'étoile de mer pendant plus de 4 secondes.	N3

**5. Je me déplace en nageant le long du bord pendant 15 m sans matériel ni reprise d'appui.** (Code D : Déplacement)

Niveau	Description		Date de réussite
N1	D-N1: Je me déplace 15 m avec du matériel mais sans reprendre appui.		D-N1 :
N2	D-N2 : Je me déplace 15 m en prenant un ou deux appuis.		D-N2 :
N3	Je me déplace 15 m sans matériel et sans aucune reprise d'appuis.		D-N3