

FICHE DE SUIVI ELEVE NATATION
Circonscription de Franconville

LIAISON CM2 – 6°

École :

NOM :

Prénom :

Classe :

Colorie en « ROUGE » ton niveau atteint

	Etape 1	Etape 2	Etape 3	Etape 4	Etape 5	Etape 6
Entrée dans l'eau grand bain et coulée ventrale	Saut avec la perche dans le petit bain (1,30m)	Saut dans le grand bain avec du matériel ***** sans matériel	Plongeon assis sur le bord, pieds sur la rigole	Plongeon un genou au sol du bord et coulée ventrale	Plongeon debout et coulée ventrale	Plongeon du plot et coulée ventrale
Glissée ventrale petit bain	Réalisation de « l'Etoile » ***** Réalisation de « La boule »	Glissade avec frite ***** Glissade sans frite	Coulée ventrale	Coulée ventrale avec expiration		
Glissée dorsale petit bain	Réalisation de « La planche » avec matériel	Glissade dorsale avec frite	Glissade dorsale sans frite	Poussée complète, corps aligné, bras dans le prolongt du corps		
Déplacement ventral	Déplacement ventral sur 15m avec frite (petit bain)	Déplacement ventral sur 15m avec matériel (grand bain)	Déplacement ventral sur 15m sans matériel (grand bain)	Déplacement ventral sur 25m (grand bain)	Déplacement ventral sur 25m en jambes de brasse symétriques (gd bain + planche)	Déplacement ventral sur 25m nage complète en brasse + respiration aquatique
Déplacement dorsal	Déplacement dorsal sur 10m avec frite (petit bain)	Déplacement dorsal sur 10m avec matériel (grand bain)	Déplacement dorsal sur 10m en battement sans planche (gd bain)	Déplacement dorsal sur 25m (grand bain)	Déplacement dorsal sur 25m en jambes de brasse symétriques (gd bain + planche)	Déplacement dorsal sur 25m nage complète en dos crawlé
Immersion et recherche d'objets	Recherche d'un anneau petit bain, petite profondeur	Recherche d'un anneau petit bain (1,30m) avec aide / sans aide	Recherche d'un anneau grand bain (1,80m) avec aide / sans aide	Recherche d'un anneau sans aide avec remontée orientée grand bain (1,80m)	Recherche d'un anneau de couleur en plongeon debout du bord	Plongeon du plot, nage sur 12,5m, plongeon canard, recherche d'un anneau de couleur et le tracte sur 12,5 hors de l'eau