



GRUPE du ..... et du .....  
 Horaires: de ..... à .....  
 Ecole: .....

MNS 1: .....  
 MNS 2: .....  
 MNS 3: .....

déc-16

	ENTREE DANS L'EAU					EQUILIBRE					PROPULSION					RESPIRATION					IMMERSION				
	1	2	3	P1	P2	4	5	6	P1	P2	7	8	9	P1	P2	10	11	12	P1	P2	13	14	15	P1	P2
Vide: non acquis	Palier 1 ou palier 2																								
X: acquis	entre par l'échelle																								
	saute avec perche																								
	saute avec frite																								
	saute seul																								
	plonge																								
	s'allonge sur le ventre en tenant le bord																								
	fait la boule																								
	passe de la boule à l'étoile de mer																								
	se laisse flotter 3 à 5s																								
	effectue une coulée ventrale																								
	nage 15m avec aide																								
	nage 5m sans aide																								
	nage 10m sans aide																								
	nage 15m sans aide																								
	nage 30m sans aide																								
	fait des bulles durant 5s																								
	souffle dans l'eau le plus longtemps possible																								
	se déplace sur 5 m avec respiration aquatique																								
	5 cycles + déplacement 10 m sans aide																								
	25m + respiration aquatique																								
	met le visage dans l'eau																								
	ouvre les yeux 10s sous l'eau																								
	passe sous une ligne d'eau																								
	se déplace sous un obstacle flottant																								
	se déplace sous l'eau																								

