



Je suis acteur de mes progrès.  
La tortue m'aide à repérer mes nouvelles compétences.  
**Maintenant je peux colorier la case correspondant à mes progrès !**

<b>ENTRÉE</b>	1. Je rentre dans l'eau par l'échelle ou l'escalier
	2. Je saute avec matériel
	3. Je saute vers un objet flottant (frite)
<b>IMMERSION</b>	4. Je mets le visage dans l'eau
	5. Je mets le visage dans l'eau en ouvrant les yeux (objectif 10 secondes)
	6. Je passe sous la ligne d'eau
<b>RESPIRATION</b>	7. Je fait des bulle pendant 5 secondes
	8. Je souffle le plus longtemps possible (+ de 5 secondes)
	9. Je me déplace sur 5 m avec respiration aquatique
<b>ÉQUILIBRE</b>	10. Je m'allonge sur le ventre à l'aide du bord sans poser les pieds au sol
	11. Je fais la boule
<b>PROPULSION</b>	12. Je passe de la boule à l'étoile de mer
	13. Je réalise 15 m avec aide à la flottaison
	14. Je réalise 5 m sans aide
	15. Je réalise 10 m sans aide

	VALIDÉ	PALIER 1	PALIER 2	VALIDÉ
<b>ENTRÉE</b>		Je saute sans aide	Je plonge	
<b>IMMERSION</b>		Je me déplace sous un obstacle flottant	Je me déplace sous l'eau	
<b>RESPIRATION</b>		J'enchaîne 5 cycles en me déplaçant	J'effectue 25 m en soufflant dans l'eau	
<b>ÉQUILIBRE</b>		Je me laisse flotter 3 à 5 secondes	Je réalise un équilibre sur le ventre en 5 secondes	
<b>PROPULSION</b>		Je nage 15 m sans aide à la flottaison	Je nage 30 m sans aide à la flottaison	

**PALIER 1 :** - Se déplacer sur 15 m sans aide à la flottaison et sans appui  
- Enchaîner : sauter, se laisser remonter, passer sous un obstacle flottant, se laisser flotter 3 à 5 secondes, revenir au bord

**PALIER 2 :** - Se déplacer sur 30 m sans aide à la flottaison et sans reprise d'appui  
(effectuer 25 m, réaliser un virage, réaliser une coulée ventrale puis une reprise de nage)  
- Enchaîner un saut ou un plongeon, passer dans un cerceau immergé, se laisser flotter 5 secondes, revenir au bord

# PASSEPORT DE NATATION SCOLAIRE

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Classe : \_\_\_\_\_  
École : \_\_\_\_\_



académie  
Strasbourg 

direction des services  
départementaux  
de l'éducation nationale  
Bas-Rhin

