








Fiche de liaison

Nom :

Prénom :

Ecole :

NIVEAUX					
ENTRÉE DANS L'EAU	Assis, sauter en tenant la perche <input type="checkbox"/>	Sauter debout en tenant la perche <input type="checkbox"/>	Sauter dans l'eau et accepter de s'immerger <input type="checkbox"/>	Effectuer un saut ou un plongeon <input type="checkbox"/>	Effectuer un plongeon - pour reprise de nage - pour aller récupérer un objet <input type="checkbox"/>
IMMERSION	Mettre la tête dans l'eau en ouvrant les yeux pour ramasser un objet désigné <input type="checkbox"/>	Descendre à l'échelle ou à la perche pour ramasser un objet désigné à 2 m <input type="checkbox"/>	Passer dans un cerceau lesté placé à 1 m de profondeur <input type="checkbox"/>	et enchaîner la recherche d'un objet immergé à 2 m de profondeur et le déplacer sur 5 m. <input type="checkbox"/>	Remonter un petit mannequin immergé à 2m de profondeur et le maintenir 10 secondes en surface <input type="checkbox"/>
ÉQUILIBRE	S'allonger sur le ventre et sur le dos avec matériel de flottaison sauf ceinture <input type="checkbox"/>	Faire une étoile sur le ventre et sur le dos (sans matériel de flottaison) <input type="checkbox"/>	Faire une étoile (5 sec) et regagner le bord <input type="checkbox"/>	et se maintenir en position statique 5 à 10 secondes sur place <input type="checkbox"/>	
DÉPLACEMENT	Se déplacer par action des bras et / ou des jambes sans toucher le fond : matériel de flottaison sauf ceinture <input type="checkbox"/>	Se déplacer 10 à 15 m par action des bras et / ou des jambes avec matériel de flottaison sauf ceinture <input type="checkbox"/>	Se déplacer sans matériel de flottaison - 15 m en ventral <input type="checkbox"/> - 10 m en dorsal <input type="checkbox"/>	Réaliser 25 m en ventral, - effectuer un virage - une coulée - une reprise de nage <input type="checkbox"/> - 20 m en dorsal <input type="checkbox"/>	Réaliser 100 m en eau profonde en utilisant au moins deux nages codifiées (25 m minimum en dos), en lien avec la respiration <input type="checkbox"/>
RESPIRATION	Faire des bulles la tête dans l'eau <input type="checkbox"/>	Ouvrir la bouche et souffler dans l'eau 5 secondes 3 fois de suite <input type="checkbox"/>	Lors du 15 m en nage ventrale, utiliser une expiration aquatique <input type="checkbox"/>	Lors du 25 m ventral, utiliser une expiration aquatique <input type="checkbox"/>	
			« Premier palier » Validé le :	« Deuxième palier » Validé le :	
 petite profondeur possible	Passage du test Caneton Validé le :	Passage du test Pingouin Validé le :	Passage du test Castor Validé le :	Passage du test Otarie Validé le :	Passage du test Dauphin Validé le :
 grande profondeur					