

## Grille d'évaluation en natation (séance préparatoire)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### ATELIER IMMERSION

Je mets le visage dans l'eau.																				
Je passe sous la ligne d'eau.																				
Je descends le long de la perche.																				
Je ramasse un objet immergé (début de plongeon en canard).																				

### ENTREE DANS L'EAU

Je descends dans l'eau par l'escalier ou par l'échelle.																				
Je saute dans l'eau avec la perche.																				
Je saute dans l'eau sans la perche et je rejoins le bord.																				
Je plonge.																				

### ATELIER PROPULSION

Je me déplace en eau profonde en utilisant le bord.																				
Je me déplace en eau profonde avec une planche ou une frite.																				
Je me déplace sur quelques mètres en eau profonde sans aide.																				
Je me déplace en eau profonde sans aide sur 25 mètres.																				

### EQUILIBRE

Je décolle mes pieds du sol en me tenant au bord.																				
Je reste sur place sans toucher ni le sol ni le bord (15 secondes).																				
Je fais une étoile ventrale ou dorsale avec une planche ou une frite.																				
Je fais l'étoile ventrale ou dorsale sans matériel.																				

