



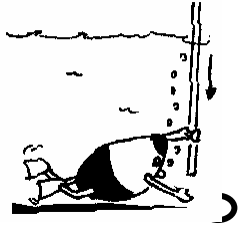
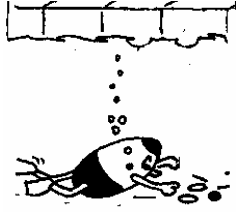
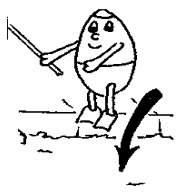


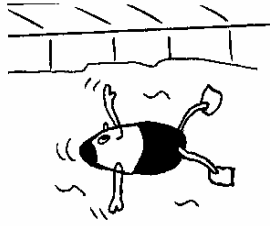
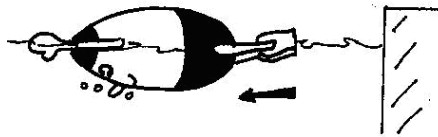



## Enfants autonomes en grande profondeur

NIVEAU 2		NIVEAU 3
PALIER 4 (fin de cycle 2)	PALIER 5	PALIER 6 (fin de cycle 3)
<b>A- Je contrôle ma respiration.</b>		
Je m'immerge et je souffle par la bouche et par le nez.	Je m'immerge 3 fois consécutivement en expirant dans l'eau et en inspirant hors de l'eau.	Idem palier 5 puis en soufflant je vais m'asseoir au fond de l'eau.
		
<b>B- Je vais sous l'eau.</b>		
Je descends le long de l'échelle le plus bas possible et je me laisse remonter sans mouvement.	Je descends le long de la perche jusqu'au fond, je collecte un objet et je remonte à la surface.	Je vais chercher un objet au fond sans aide.
		
<b>C- J'entre dans l'eau.</b>		
Je saute du bord en tenant la perche.	Je saute du bord seul.	Je plonge du bord.
		
<b>D- Je flotte.</b>		
Je fais « l'étoile de mer » sur le dos ou sur le ventre.	Je fais une glissée ventrale jusqu'à l'immobilité. Idem en position dorsale.	Je me maintiens 10 secondes en équilibre vertical en tenant un objet hors de l'eau.
		
<b>E- Je me déplace en surface.</b>		
Je me déplace sur 15 m.	Je me déplace 15 m en équilibre ventral en expirant au moins 4 fois puis je me déplace 10 m en équilibre dorsal.	Je me déplace 20m en équilibre ventral en expirant au moins 5 fois sous l'eau puis je me déplace 10 m en équilibre dorsal.
