

EVALUATION TENTACULE A

▲ Au petit bain, je saute dans l'eau.

- Sans matériel
- Sans me tenir au bord
- Sans tenir l'échelle

Pour valider, mes pieds doivent toucher le fond de la piscine.



■ Au petit bain, avec une frite placée sous chaque bras, je me déplace jusqu'au grand bain en tapant des pieds.

- Sans tenir la ligne d'eau
- En soufflant dans l'eau

Pour valider, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter.



● Au petit bain, je passe sous la ligne d'eau en soufflant dans l'eau par la bouche ou par le nez.

- Sans me boucher le nez
- Je peux me tenir au bord

Pour valider, ma tête ne doit pas soulever la ligne d'eau.



FICHE D'ENTRAÎNEMENT TENTACULE A

▲ E1 : Au petit bain, assis au bord avec une ou deux frites, je me laisse tomber dans l'eau



Pour réussir, mes pieds doivent toucher le fond de la piscine

▲ E2 : Au petit bain, accroupi avec une ou deux frites, je saute dans l'eau



Pour réussir, mes pieds doivent toucher le fond de la piscine

▲ E3 : Au petit bain, debout avec une ou deux frites, je saute dans l'eau



Pour réussir, mes pieds doivent toucher le fond de la piscine

▲ E4 : Au petit bain, je saute dans l'eau avec l'aide d'une adulte



Pour réussir, mes pieds doivent toucher le fond de la piscine

■ D1 : Du petit bain au grand bain, je me déplace le long du mur



Pour réussir, je dois garder les épaules sous l'eau sur toute la distance

■ D2 : Du petit bain au grand bain, je me déplace avec une frite dans une main et le mur dans l'autre main



Pour réussir, je dois garder mon battement de jambes toute la longueur

■ D3 : Au petit bain, départ de l'échelle avec 2 frites, je pousse jusqu'à la ligne d'eau



Pour réussir, je dois être en appui sur mes deux frites et m'allonger sur le ventre.

■ D4 : Du petit au grand bain, je me déplace avec deux frites le long du mur



Pour réussir, je dois garder mon battement de jambes toute la longueur

● I1 : Au petit bain, je m'arrose le visage avec un sceau



Pour réussir, je dois laisser l'eau couler sur mon visage sans bouger

● I2 : Au petit bain, je fais des bulles dans l'eau



Pour réussir, je dois faire des bulles avec mon nez ou ma bouche

● I3 : Au petit bain, je mets toute ma tête sous l'eau



Pour réussir, je dois faire des bulles pendant 5 secondes la tête sous l'eau

● I4 : Au petit bain, je passe sous une frite



Pour réussir, tout mon corps doit passer sous la frite