

EVALUATION TENTACULE C



Au moyen bain, je saute

- Mes jambes sont serrées et mes bras collés le long du corps.
- Je souffle par le nez
- Je reste en position allumette pour me laisser remonter doucement.

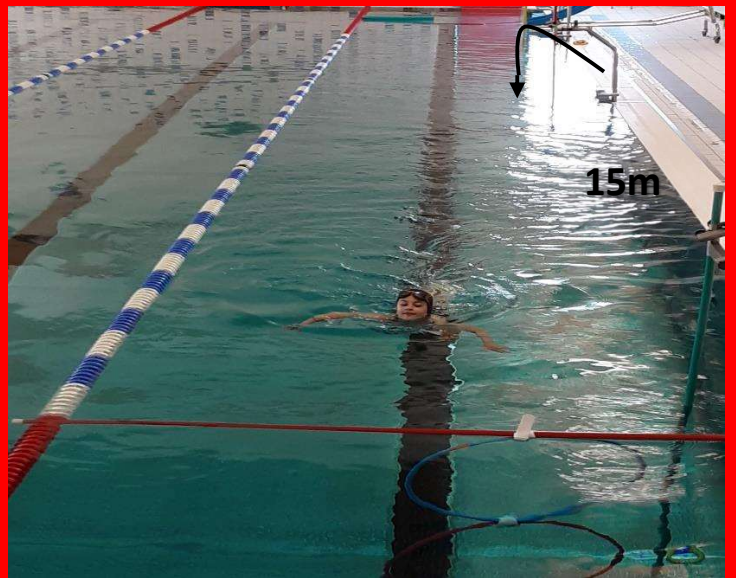
Pour valider, je dois toucher le fond avec mes pieds.



Du moyen bain au grand bain, je me déplace sur une distance de 15 mètres.

- Nage au choix (ventre/dos)
- Sans matériel

Pour valider, je dois effectuer toute la distance sans m'arrêter, sans toucher le bord ni la ligne d'eau ou tout autre matériel.



Au grand bain, je descends à la perche verticale

- Je souffle
- Je reste accroché à la perche
- Je descends les mains l'une en dessous de l'autre

Pour valider, je dois remonter un objet avec la main.



FICHE D'ENTRAÎNEMENT TENTACULE C

E1 : Au moyen bain, accroupi avec deux frites, je saute dans l'eau



😊😊😊
Pour réussir, mes pieds doivent toucher l'eau en premier

E2 : Au moyen bain, accroupi, avec une frite, je saute dans l'eau



😊😊😊
Pour réussir, mes pieds doivent toucher l'eau en premier

E3 : Au moyen bain, debout avec une frite, je saute dans l'eau



😊😊😊
Pour réussir, mes pieds doivent toucher l'eau en premier

E4 : Au moyen bain, debout, je saute dans l'eau pour attraper ma frite



😊😊😊
Pour réussir, mes pieds doivent toucher l'eau en premier

D1 : Du petit bain au grand bain, je me déplace sur le ventre avec ma frite bras tendus. Pour respirer, je dois appuyer sur ma frite.




😊😊😊
Pour réussir, je dois respirer plusieurs fois sans l'aide de la ligne

D2 : Du petit bain au grand bain, je me déplace sur le dos, les bras tendus, avec une frite sur les cuisses



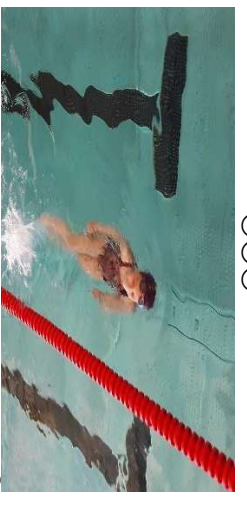
😊😊😊
Pour réussir, je dois garder mon battement de jambes sur toute la longueur

D3 : Du petit bain au grand bain, je me déplace sur le ventre sans matériel le long de la ligne. Pour respirer, je dois appuyer sur l'eau avec mes mains.



😊😊😊
Pour réussir, je dois respirer plusieurs fois en tenant le moins possible la ligne.

D4 : Du petit bain au grand bain, je me déplace sur le dos sans matériel le long de la ligne



😊😊😊
Pour réussir, je dois me déplacer en tenant le moins possible la ligne.

I1 : Au moyen bain, je descends à la perche et je touche le fond




😊😊😊
Pour réussir, je dois toucher le fond avec mes pieds

I2 : Au moyen bain, je descends à la perche et je ramasse un objet




😊😊😊
Pour réussir, je dois ramasser un objet avec ma main

I3 : Au moyen bain, je descends à la perche et je m'allonge au fond de l'eau



😊😊😊
Pour réussir, je dois garder la position allongée pendant 5 secondes.

I4 : Au grand bain, je descends à la perche



😊😊😊
Pour réussir, je dois toucher le fond avec mes pieds