

Pass'natation

Nom:

Prénom:

Ecole:

A large, stylized yellow starfish with several small pink dots scattered across its surface. It is positioned in the upper half of the page, behind the title and the first list of activities.

Etoile de mer jaune

- S'éloigner du bord, marcher en avant dans l'eau sans se tenir.
- Marcher en arrière, épaules dans l'eau.
 - Mettre le visage dans l'eau.
 - Ouvrir la bouche dans l'eau.
- Réaliser une étoile avec ou sans frite.

A large, stylized lifebuoy with alternating red and white horizontal stripes. It is positioned in the lower half of the page, behind the title and the second list of activities.

Poisson rouge

- Mettre la tête sous l'eau.
- Faire des bulles: souffler dans l'eau plusieurs fois.
 - Sauter dans l'eau avec matériel.
- Réaliser une étoile ventrale (sans matériel).
- Réaliser une étoile dorsale (sans matériel).
 - Se déplacer sur 5m (sans matériel).



Tortue verte

- Sauter au grand bassin sans matériel et remonter sans bouger.
- Rechercher un objet à 1,20m en faisant un plongeon canard.
 - Réaliser une glissée ventrale.
 - Réaliser une glissée dorsale.
- Se déplacer sur 15m sans matériel.



Dauphin bleu

- Chercher un objet à 1,50m en faisant un plongeon canard.
 - Plongeon: bas tendus, tête la première.
 - Réaliser une coulée ventrale.
 - Se déplacer sur 30m sans matériel.

bonus

- Nager 4 minutes sans prendre appui.
- Sauvetage: remorquer un camarade jusqu'au bord.
 - Réussir l'attestation du savoir-nager.

