

Nom :

Prénom :

Ecole :

Classe :

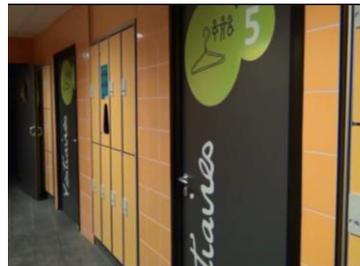
Mon cahier

de Natation

Je découvre la piscine de Lilô



la piscine



les vestiaires



les douches



Le bassin

Les règles d'or

Je me déplace en marchant sans courir.



Lorsque j'entre dans l'eau, je m'assure qu'il n'y a personne dessous.



Je respecte les autres :



Pour l'hygiène, on doit :

avoir un maillot de bain propre



prendre une douche avant et après la séance



uriner dans les toilettes



passer dans le pédiluve



Avant la première séance à la piscine

Module Natation - Piscine de Lilô

Avant la première séance : j'écris ce que je pense faire à la piscine.

A l'idée d'aller à la piscine, quel est mon ressenti ?

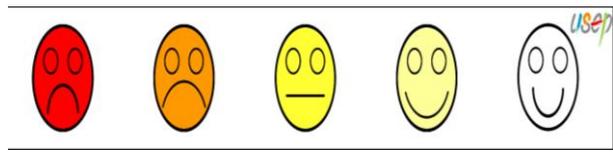
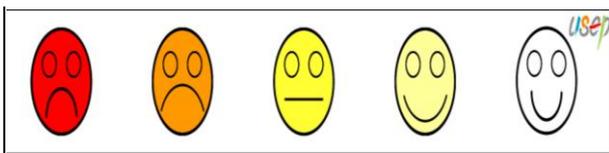


Bilan des séances 1 et 2

Module Natation – Piscine de Lilô

Je montre ce que j'ai ressenti à la séance 1

Je montre ce que j'ai ressenti à la séance 2 :



Je raconte ce que j'ai fait :

Bilan de mon test d'aisance aquatique

	Acquis	En voix d'acquisition
effectuer un saut dans l'eau		
réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes		
réaliser un sur place verticale pendant cinq secondes		
nager sur le ventre pendant vingt mètres		
franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.		

J'ai cumulé mètres de nage.

Ce qu'il me reste à travailler :

Bilan de mon test de l'Attestation scolaire du Savoir Nager (ASSN)

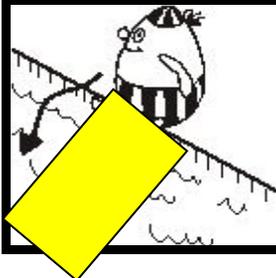
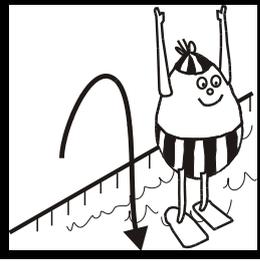
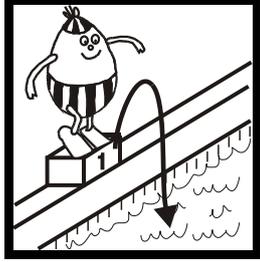
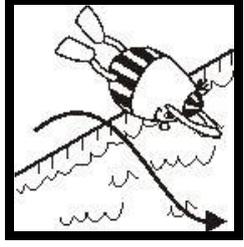
	Acquis	En voix d'acquisition
Entrer dans l'eau en chute arrière		
se déplacer sur 3,5 mètres, franchir un obstacle en immersion complète de 1,5 mètre		
se déplacer sur le ventre sur 15 mètres		
au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes		
reprandre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres		
faire demi-tour se déplacer sur le dos sur 15 mètres		
au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes		
reprandre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres		
se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète		
se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.		

Ce que je pense faire pour m'améliorer

Répertoire des entrées

Ce que je pense faire :

Répertoire des entrées

				
Par l'échelle	par	En sautant du bord	En sautant du plot	En plongeant

PRENOM :				
Entrées				
<i>Rayer les mentions inutiles</i>	Avec frite Sans frite	Avec frite Sans frite	Avec frite Sans frite	Avec frite Sans frite

Répertoire des immersions

Ce que je sais faire :

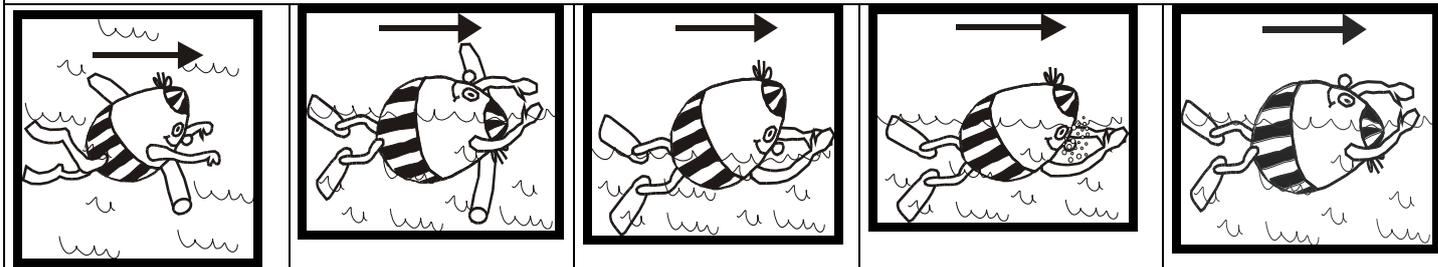
 <small>S'immerger avec la cage</small>				
Tête sous l'eau dans la cage à écureuil	Passer dans un cerceau	Nager sous un cerceau	Objet avec la perche	Objets sans la perche

PRENOM :				
Immersions				

Répertoire des déplacements

Ce que je sais faire :

Répertoire des déplacements



PRENOM :

Déplacements				
--------------	--	--	--	--

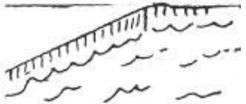
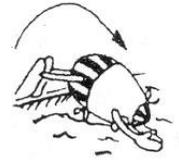
J'entoure la distance parcourue en mètres :

Séance

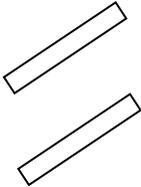
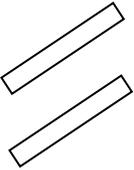
5m 10m 15m 20m 25m

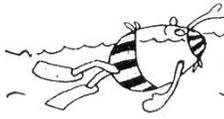
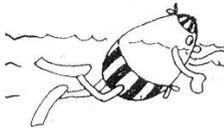
TOTAL : _____

Bilan du module : Ce que je sais faire maintenant

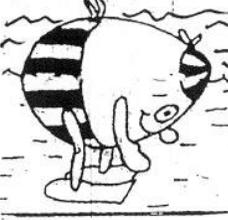
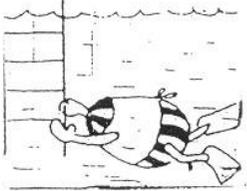
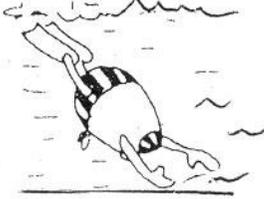
ENTRÉE	Je sais						
	Descendre par l'échelle	Tout seul Sans Aide, Sans Matériel	<input type="radio"/>	Tout seul avec Matériel	<input type="radio"/>	Avec Aide Adulte	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		
	Descendre par le bord		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
	Sauter du bord		<input type="radio"/>	dans un cerceau	<input type="radio"/>	en arrière	<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
<input type="radio"/>			<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		
Sauter du plot		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Plonger	du bord 	<input type="radio"/>	du plot	<input type="radio"/>	dans un cerceau	<input type="radio"/>	
		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Avancer sur le ponceau	En avant	<input type="radio"/>	En arrière	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>			

DÉPLACEMENT

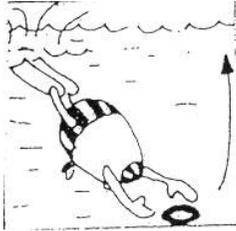
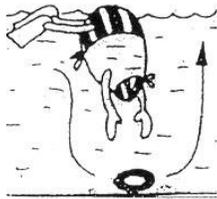
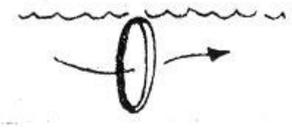
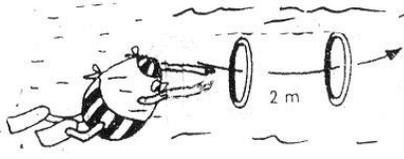
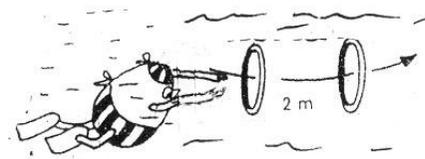
	<p>Me déplacer le long du bord en me tenant au mur</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>en avançant le long de la ligne d'eau</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>en avançant le long des tapis</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>en me servant de la cage</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	<p>Me déplacer le long du bord sans me tenir sur le ventre</p> <p><i>Si je m'arrête je note le nombre de fois</i></p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>avec frite(s)</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Sans matériel</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	<p>Me déplacer le long du bord sans me tenir sur le dos</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>avec frite(s)</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Sans matériel</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

	Me déplacer avec mes bras <u>Sur le ventre</u>	Alternatifs 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Simultanés 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	Me déplacer avec mes bras <u>Sur le dos</u>	Alternatifs 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Simultanés 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	Me déplacer avec mes jambes <u>Sur le ventre</u>	Alternatifs 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Simultanés 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	Me déplacer avec mes jambes <u>Sur le dos</u>	Alternatifs 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Simultanés 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	Faire le tour de la zone en nageant <u>sur le ventre</u> <i>(si je m'arrête , je note le nombre de fois)</i>	avec matériel	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	sans matériel	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	Faire le tour de la zone en nageant <u>sur le dos</u> <i>(si je m'arrête , je note le nombre de fois)</i>	avec matériel	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	sans matériel	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

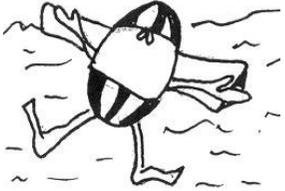
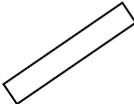
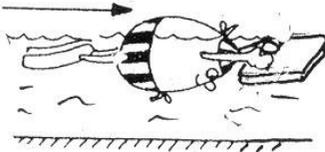
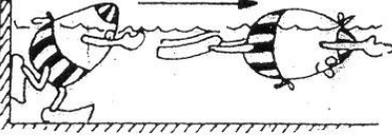
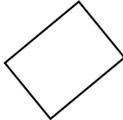
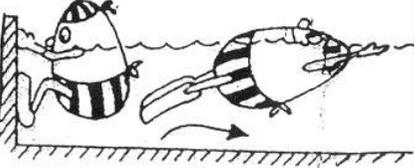
IMMERSION

<p>Je sais mettre la tête dans l'eau</p>	<p>Je mets le visage</p> 	<p>Je mets la tête</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<p>Je sais agir sous l'eau</p>	<p>Je sais faire des bulles</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Je reste immergé pendant</p> <p>□"</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Je reste immergé pendant 5"</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
<p>Je sais descendre au fond</p>	<p>le long de l'échelle</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>à l'aide de la perche</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Sans aide</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

IMMERSION

<p>p.5</p>	<p>Je sais aller chercher un objet dans l'eau sur la marche de l'échelle ou à mi-profondeur</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Je sais aller chercher un objet dans l'eau au fond en restant debout</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Je sais aller chercher un objet au fond à l'aide de l'échelle</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Je sais aller chercher un objet au fond à l'aide de la perche</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<p>Je sais ramasser <input type="checkbox"/> objets</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Je sais aller chercher un objet au fond En sautant du bord</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Je sais aller chercher un objet au fond En plongeant du bord</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Je sais aller chercher un objet au fond En plongeant canard, départ dans l'eau</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
<p>Je sais passer dans un cerceau</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Je sais passer dans des cerceaux à mi-profondeur</p>  <p>ou</p> <p>traverser la cage sous des barreaux du 2^o étage</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Je sais passer dans un tunnel de cerceaux au fond, en plus grande profondeur</p>  <p>ou</p> <p>traverser la cage entre les barreaux du dernier étage</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>			

E-R-B-F-C-Q-E

<p>Je sais faire l'ETOILE DE MER Sur le ventre</p>	<p>Avec une frite</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Avec une planche</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Sur le ventre sans matériel</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<p>Je sais faire l'ETOILE DE MER Sur le dos</p>	<p>Avec une frite</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Avec une planche</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Sur le dos sans matériel</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<p>Je sais glisser sur le ventre en surface (coulée ventrale)</p>	<p>Avec une frite</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Avec une planche</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Sur le ventre sans matériel</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<p>Je sais glisser sur le dos en surface (coulée dorsale)</p>	<p>Avec une frite</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Avec une planche</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Sur le dos sans matériel</p> 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

A la piscine, j'aime :



A la piscine, je n'aime pas :



J'ai appris à :



Je réussis à :



J'aimerais bien réussir à :

Je pense pouvoir être en mesure de tenter le brevet

car je sais :