

# NATATION - CE QUE J'APPRENDS DE LA MATERNELLE AU CM2

Famille	Epreuves	Pts		
J'entre dans l'eau	J'entre en courant dans le petit bain, sans me tenir jusqu'à ce que l'eau m'arrive aux épaules	1		
	Je glisse à plat ventre sur le petit toboggan posé au bord du petit bassin.	2		
	Je saute dans le grand bassin et je reviens avec l'aide de la perche	3		
	Je saute dans le grand bassin depuis le bord au niveau de l'eau et je reviens sans aide.	4		
	Je saute dans le grand bassin depuis un bord surélevé et je reviens sans aide.	5		
	Je saute en chandelle depuis un plot dans le grand bassin.	6		
	Je bascule en avant et en arrière depuis le bord en restant en boule pendant la chute	7		
	Je plonge du bord en poussant sur mes jambes	8		
	Je plonge d'un plot de départ et je glisse 5 m sur le ventre plongeon tendu	9		
	Je plonge du plongeur	10		
Je vais sous l'eau	Je garde 3 sec. la tête sous l'eau.	1		
	Je passe 5 fois sous la ligne d'eau au grand bassin	2		
	Je vais chercher un anneau lesté à une profondeur de 1m 30 avec une aide si besoin.	3		
	Je ramène un anneau lesté posé au fond du gd bassin (1,80 m) avec l'aide de l'échelle ou d'une perche	4		
	Je passe dans un cerceau immergé à 1,80 m environ sous l'eau, sans aide.	5		
	Je plonge en canard à 2 m de profondeur pour ramener un anneau	6		
	Je plonge en canard et nage 5 m au fond de la piscine (1,80 m à 2 m)	7		
	Je recherche 3 objets immergés à 2 m de profondeur environ, non alignés et espacés de 3 m l'un de l'autre	8		
	Je plonge en canard et nage 10 m sous l'eau	9		
	Je remonte un petit mannequin (2 m) et je le remorque sur 15 m sans le faire boire.	10		
Je flotte	Je flotte sur le ventre ou sur le dos avec une frite	1		
	Je flotte 3 sec sans bouger dans le grand bassin je ne me tiens pas au mur	2		
	Je touche le fond du bassin et je remonte sans aide (prof 1,5 m à 1,8 m)	3		
	Je glisse sur le ventre, visage dans l'eau, sans bouger les jambes après le départ	4		
	Je glisse sur le dos, sans bouger les jambes après le départ	5		
	Je fais des statues différentes dans le grand bassin je reste immobile pendant 10 sec	6		
	Dans le grand bain, je culbute en avant et en arrière	7		
	Je glisse 7 m : 3 m sur le dos puis vrille sur le ventre en continuant de glisser	8		
	Je fais 30 sec de rétro pédalage épaules et mains hors de l'eau	9		
	Je plonge en canard et je m'équilibre en chandelle à la verticale les pieds hors de l'eau	10		

Je respire	Je garde la bouche ouverte sous l'eau	1		
	Je souffle dans l'eau et je fais des bulles la bouche grande ouverte	2		
	Je nage 12 m en tenant une planche et en soufflant dans l'eau	3		
	Je fais le marsouin : nager comme le dauphin avec un appui des pieds au fond	4		
	Je nage 12 m en soufflant régulièrement dans l'eau je peux tenir une planche	5		
	Je nage 3 m sur le dos puis 3 m sur le ventre en soufflant régulièrement dans l'eau	6		
	Je nage 25 m en soufflant régulièrement dans l'eau	7		
	Je nage 25 m en brasse en ne respirant qu'une fois pour 2 passages de bras	8		
	Je nage 50 m crawl en respirant tous les 3 passages de bras (à droite et à gauche)	9		
	Je nage 12 minutes en respirant régulièrement	10		
Je nage	En grand bassin, je me déplace de 15 m épaules dans l'eau en me tenant au mur	1		
	En grand bassin, je me déplace de 10 m épaules dans l'eau je peux me tenir les 2 mains à la ligne d'eau ou d'une seule main au mur	2		
	Je nage 10 m dans le grand bassin sur le ventre ou sur le dos, au choix.	3		
	Je nage au moins 15 m : un peu sur le ventre et un peu sur le dos dans la ligne de bord	4		
	Je nage 15 m : un peu sur le ventre et un peu sur le dos dans une ligne centrale	5		
	Je nage de 20 à 25 m : moitié sur le dos, moitié sur le ventre	6		
	Je nage 25 m dans une nage de mon choix en soufflant régulièrement dans l'eau	7		
	Je nage 25 m en crawl ou en brasse et je respire régulièrement en soufflant dans l'eau	8		
	Je nage 50 m : 25 m sur le dos et 25 m en crawl	9		
	Je nage 50 m : quatre nages, Papillon, Dos, Brasse, Crawl	10		
<b>POINTS</b>				

## Savoir nager du cycle 2

- **PREMIÈRE SOLUTION :** Je valide **un item rouge** au choix dans chacune des 3 familles : entrer dans l'eau / nager / aller sous l'eau.
- **SECONDE SOLUTION :** Je valide automatiquement le savoir nager quand j'obtiens un des brevets suivants (si je sais nager 15 m) :  
Phoque / Carpe / Requin / Baleine / Bronze / Argent / Or.