Test natation  **Nageur :**

**« Nager 6 minutes sans s’arrêter» / 12**

Avec planche : Avec palme :

Pour chaque longueur, noter la nage utilisée**. C : crawl; D : dos; B : brasse**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PLONGEON |  | L1 | L2 | L3 | L4 | L5 | L6 | L7 | L8 | L9 | L10 |
|  | NAGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| COULEE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ARRET |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Plongeon du plot : P+ Plongeon du bord : P Saut du Plot : S+ Saut du bord : S**

**EN CRAWL ET BRASSE EN DOS**

**Souffle dans l’eau régulièrement : + Utilisation régulière des bras : +**

**Souffle dans l’eau de temps en temps : = Utilisation des bras de temps en temps :  =**

**Ne souffle presque pas dans l’eau : - N’utilise presque pas les bras : -**

**Bonne coulée : + Coulée moyenne : = Pas de coulée : -**

**(Position fusée, bras devant) (Les bras ne restent pas devant) (La tête ressort de l’eau)**

**(Poussée forte des jambes) (Poussée faible des jambes) (Peu ou pas de poussée)**

**(Glisse horizontale)**

**Noter les arrêts longs (plus de 5 secondes) :** **a et les arrêts en milieu de longueur : @**

**Parcours subaquatique / 4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Plongeon / Coulée** | **Obstacle**  | **Plongeon canard**  | **Recherche d’objet** |
|  |  |  |  |

**Suivi de l’élève /4**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ecoute et Tenue de la fiche /2** | **Application des consignes /2**  |
|  |  |

**Note finale :**