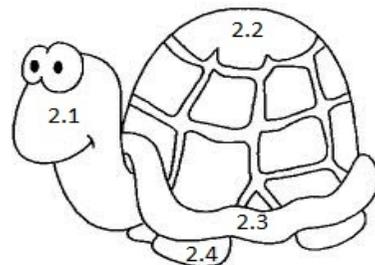
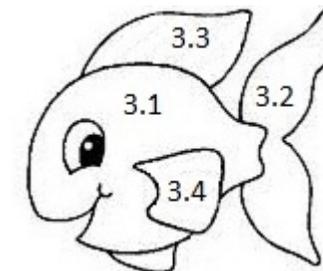


- 1.1 Je saute dans l'eau où j'ai pied avec matériel (de l'eau à la poitrine).
- 1.2 Je mets la bouche / le nez dans l'eau et je souffle.
- 1.3 Je fais l'étoile de mer sur le ventre et sur le dos avec matériel.
- 1.4 Je me déplace 5 mètres avec une frite.

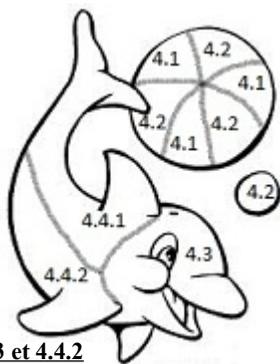


- 2.1 Je saute dans l'eau depuis le bord en moyenne profondeur (eau aux épaules) sans matériel.
- 2.2 Je ramasse un objet avec la main à 0,85 m de profondeur.
- 2.3 Je fais l'étoile de mer sur le ventre et sur le dos sans matériel.
- 2.4 Je me déplace 15 mètres avec une frite où je n'ai pas pied.



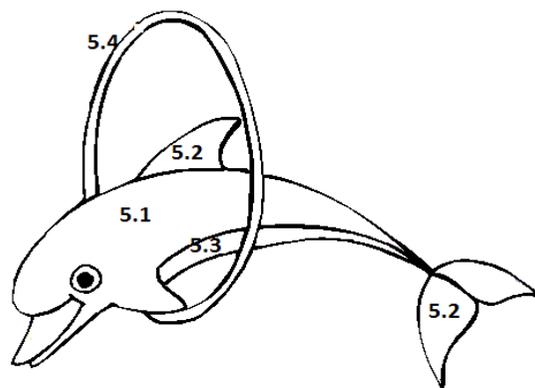
Palier 1 : réussir 3.1 et 3.4

- 3.1 Sans matériel, je saute dans l'eau en moyenne profondeur et, sans reprise d'appuis, je passe sous une ligne d'eau puis je me laisse flotter 3 secondes avant de regagner le bord.
- 3.2 Je ramasse un objet avec la main à 1,20 de profondeur et sans aide.
- 3.3 Je pousse sur le mur ou au fond du bassin pour réaliser une glissée ventrale.
- 3.4 Je me déplace sur une distance d'au moins 15 mètres sans toucher le fond et sans matériel.



Palier 2 : réussir 4.3 et 4.4.2

- 4.1 J'entre la tête la première dans l'eau en grande profondeur en acceptant le déséquilibre (debout ou accroupi).
- 4.2 Je prends un objet lesté, immergé à 1,40 m, sans aide.
- 4.3 Je saute ou je plonge en grande profondeur, je passe dans un ou deux cerceaux immergé(s), je me laisse flotter 5 à 10 secondes et je regagne le bord.
- 4.4.1 Je saute en grande profondeur, je me déplace sur 12,50 m en position ventrale, je passe en position dorsale avec aide et je me déplace 12,50 m en position dorsale.
- 4.4.2 Je saute ou je plonge en grande profondeur et je me déplace sur une trentaine de mètres.



- 5.1 Je plonge d'un plot de départ et j'enchaîne une coulée ventrale jusqu'à 5 mètres.
- 5.2 Je pars de la surface et je vais prendre 2 objets immergés distants de 2 mètres l'un de l'autre à au moins 1,50 m de profondeur.
- 5.3 Je peux rester sur place pendant 10 secondes en grande profondeur les mains sur la tête.
- 5.4 Je nage 50 mètres dont 25 m en position ventrale et j'enchaîne sans temps d'arrêt par une coulée dorsale, 25 m en position dorsale.

Niveau	Validé le :	Signature et cachet :
1- Etoile de mer		
2-Tortue		
3-Poisson		
4-Petit Dauphin		
5-Grand Dauphin		