EVALUATION ENF : Module 1 / 2 / 3

Les tests sont à réaliser **sans lunettes**, les enfants devront réaliser les 3 niveaux sur toutes les thématiques. On mettra une croix sur les niveaux réalisés.

Evaluateur :

Entrées dans l'eau et remontées

1	Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion (immersion complète)									
	Remonter à la surface sans aide									
	Rattraper le bord sans aide en apnée (1 à 2 mètres de déplacement)									
2	Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion (immersion complète)									
	Remonter à la surface sans bouger (remontée passive)									
	Rattraper le bord sans aide avec reprise d'air (10m de déplacement)									
3	Réaliser une entrée dans l'eau en plongeant (immersion complète)									
	Remonter à la surface sans bouger (remontée passive)									
	Rattraper le bord sans aide avec reprise d'air (15 mètres de déplacement)									

Equilibre ventral et dorsal (départ mur).

1	Réaliser une étoile de mer sur le ventre pendant 5"									
	Réalliser une étoile de mer sur le dos pendant 5"									
2	Réaliser une glissée sur le ventre sur 2 mètres - Basculer sur le dos - Repartir vers le bord sur le dos en batt.									
	Réaliser une glissée sur le dos sur 2 mètres - Basculer sur le ventre. - Repartir vers le bord sur le ventre en batt.									
3	Réaliser une glissée sur le ventre sur 2 mètres et nager sur le ventre sur 2 à 3 mètres									
	Faire une roulade et se redresser pour se repérer									
	Repartir vers le bord sur le dos en batt. de jambe									

Les déplaçements

1	Se déplacer sur le ventre sur 5 à 10m									
	Se déplacer sur le dos sur 5 à 10m									
2	Nager sur le ventre en associant **un mouvement de bras codifié** (crawl ou brasse) 10 à 15m									
	Nager sur le dos en associant **un mouvement de bras** codifié (crawlé ou sim.) 10 à 15m									
3	Nager sur le ventre en associant **un mouvement de bras codifié** (crawl ou brasse) 15 à 25m									
	Nager sur le dos en associant **un mouvement de bras codifié** (crawlé ou sim) 15 à 25m									

Immersion et aisance aquatique

1	Mettre la tête sou l'eau en ouvrant les yeux (ex: compter les doigts)									
2	S'immerger complètement pour essayer d'attraper un objet à 1 m de la surface									
3	Descendre au fond de la piscine apprentissage (1m30)et nager vers un objectif situé à 1 mètre									

BILAN : Module atteint durant l'évaluation									