

# MON NIVEAU MATATION



Mon nom : \_\_\_\_\_

Le nom de mon maître nageur

En grande section : \_\_\_\_\_

Au CP : \_\_\_\_\_

Au CE1 : \_\_\_\_\_

**CE LIVRET T'APPARTIENT. Tu pourras l'utiliser pendant tout le temps où tu iras à la piscine, de la maternelle au CE1.**

**Il se compose de cinq grandes parties où tu pourras noter tout ce que tu sais faire ,au fur et à mesure, pendant tes séances de natation, en coloriant les dessins, en mettant des croix...**

**Avant de le remplir, tu peux bien entendu demander l'avis de ta maîtresse, de ton maître ou de ton maître-nageur.**

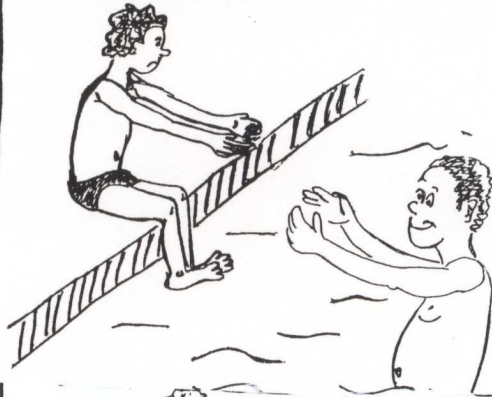
---

## ENTREES DANS L'EAU

**1 Je descends par l'échelle.**



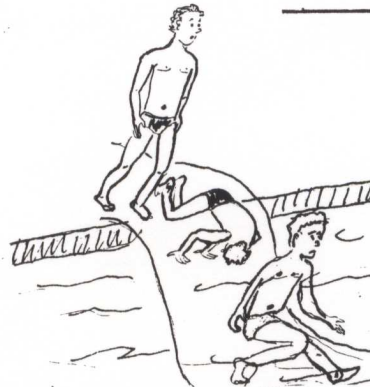
**2 Départ assis, je saute en avant avec aide.**



**3 Je saute en avant en tenant le bras du maître-nageur ou la perche.**



**4 Je descends à l'aide du tapis :**  
-en marchant  
-en roulant  
-en culbutant  
**d'abord en avant puis en arrière.**

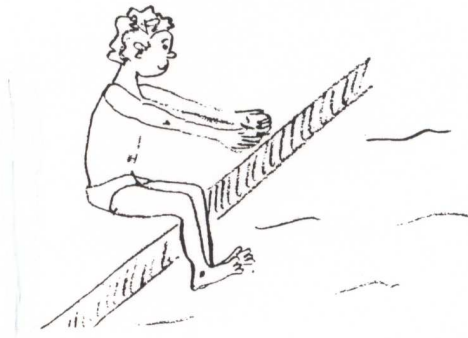


**5 Je glisse sur le toboggan (seul ou avec l'aide du maître-nageur).**



Le guide  
le toboggan  
(seul ou à  
l'aide du  
maître-nageur)

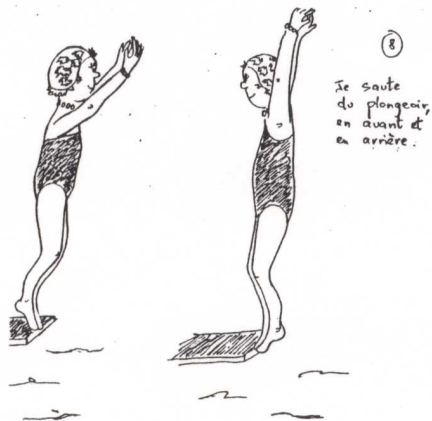
**6 Départ assis, je saute dans l'eau sans aide.**



**7 Je saute dans l'eau tout seul, en avant et en arrière.**

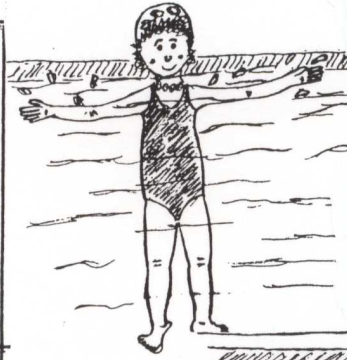


**8 Je saute du plongeur, en avant et en arrière.**



## IMMERSION

**1 Je reste dans l'eau en gardant la tête dehors.**



**2 Je mets mon visage dans l'eau (les yeux fermés).**



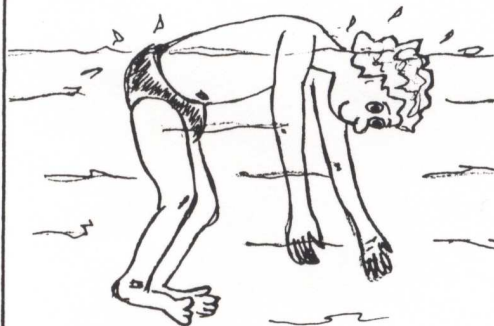
**3 J'ouvre mes yeux dans l'eau (en me tenant).**



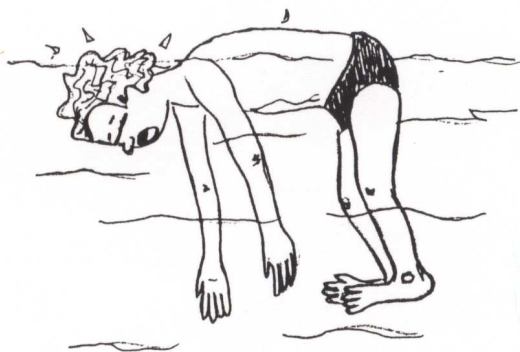
**4 J'ouvre la bouche et les yeux dans l'eau.**



**5 Sans me tenir, j'ouvre les yeux dans l'eau.**



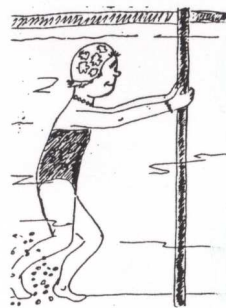
**6 Sans me tenir,j'ouvre la bouche dans l'eau.**



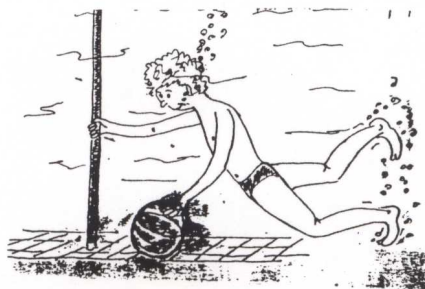
**7 Sans me tenir,j'ouvre les yeux et la bouche dans l'eau.**



**8 Je me déplace sous l'eau.**



**9 Je me déplace sous l'eau pour aller chercher quelque chose.**

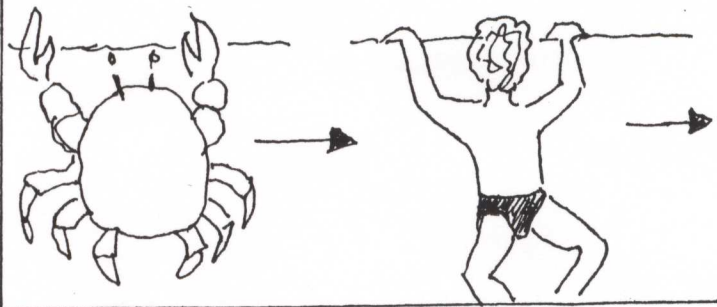


**10 Je me déplace sous l'eau de différentes façons.**

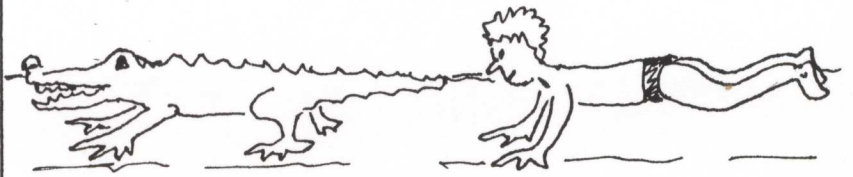


# FLOTTAISON

1 Je fais le crabe.



2 Je fais le crocodile.



3 Je fais le train.



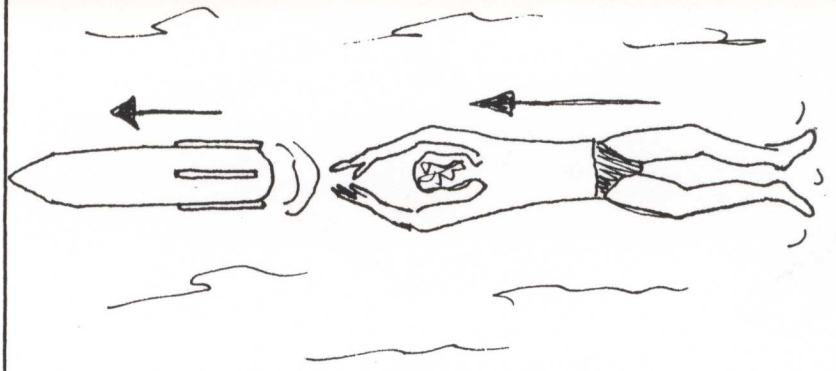
4 Je fais l'étoile de mer avec aide.



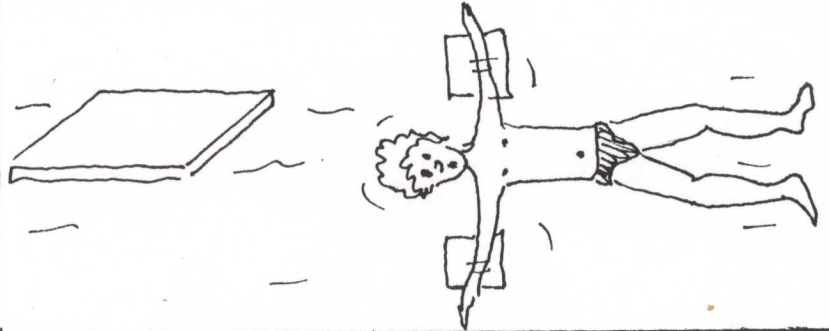
5 Je fais l'étoile de mer sans aide.



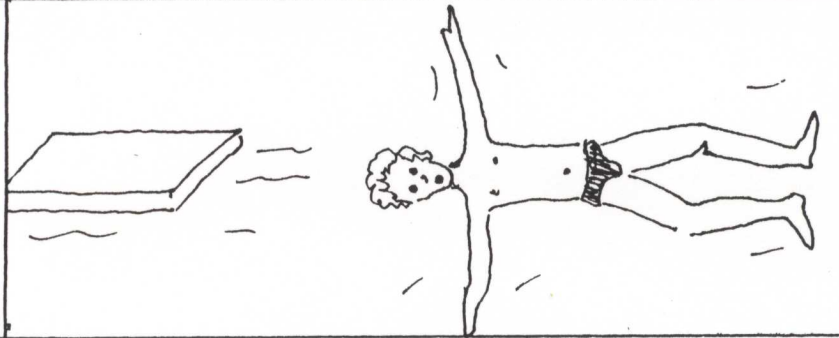
**6 Je fais la torpille.**



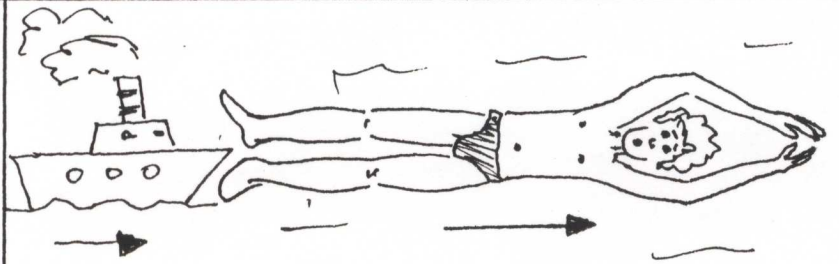
**7 Je fais la planche avec aide.**



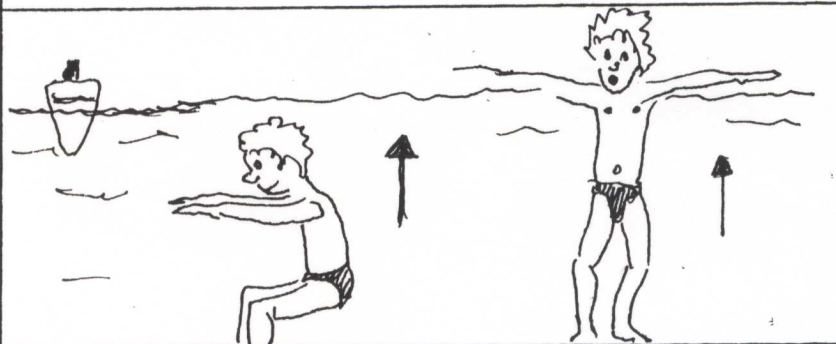
**8 Je fais la planche sans aide.**



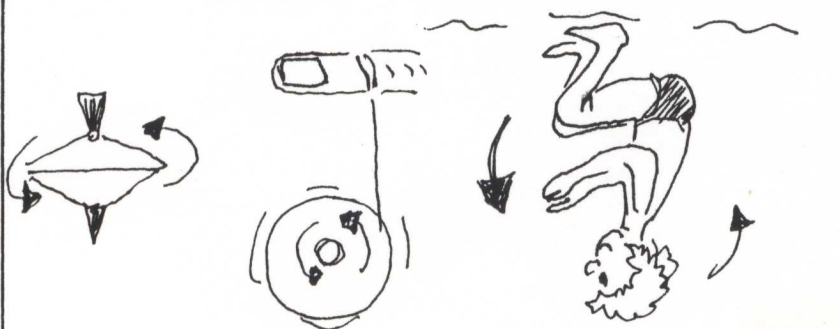
**9 Je fais le bateau.**



**10 Je fais le bouchon.**



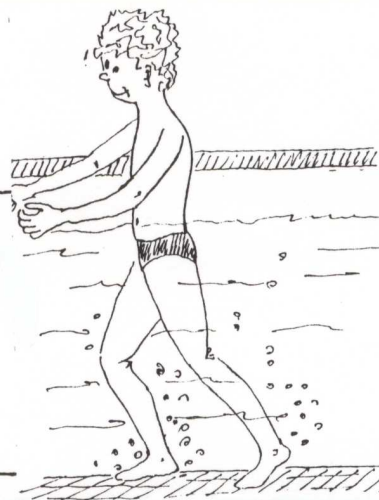
**11 Je fais la toupie et le yoyo.**



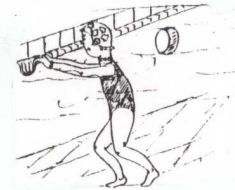
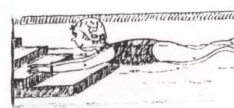
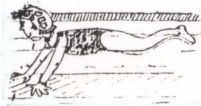


## PROPULSION

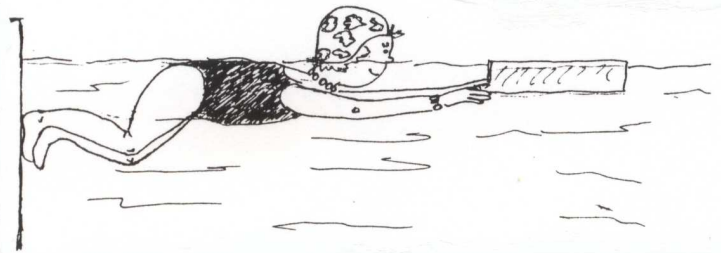
- 1 Je marche dans l'eau :**  
-en avant  
-en arrière



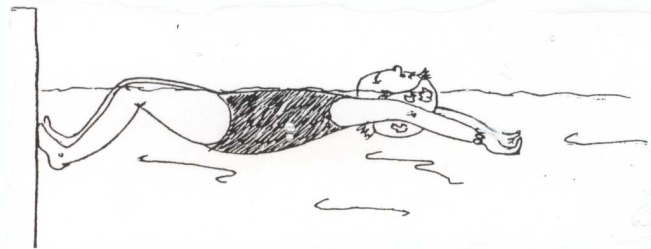
- 2 J'avance en prenant appui sur les mains :**  
-au fond de l'eau  
-sur les marches  
-sur la goulotte



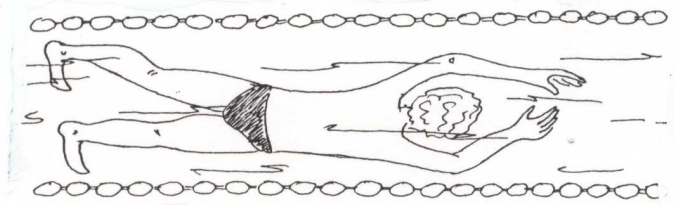
- 3 Je glisse sur le ventre en poussant sur le mur :**  
avec ou sans la planche.



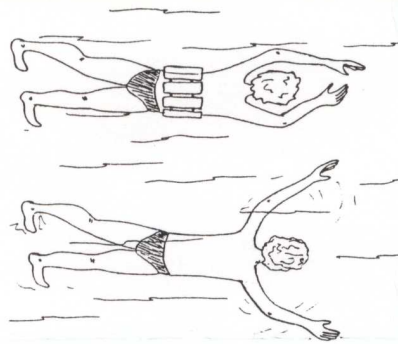
- 4 Je glisse sur le dos en poussant sur le mur :**  
avec ou sans la planche.



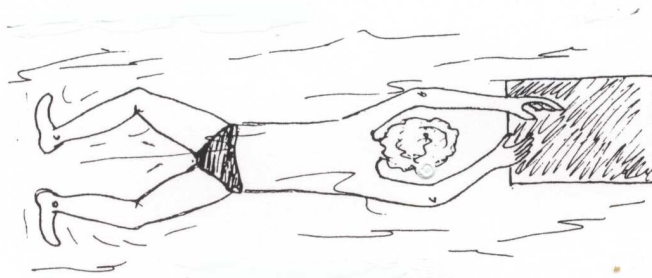
- 5 Je glisse sur le ventre et sur le dos entre les rails.**



**6 J'avance sur le ventre avec l'aide de mes mains (avec ou sans matériel).**



**7 Je n'avance qu'avec mes jambes en tenant une planche, une frite.**



**8 J'avance dans l'eau sans matériel.**

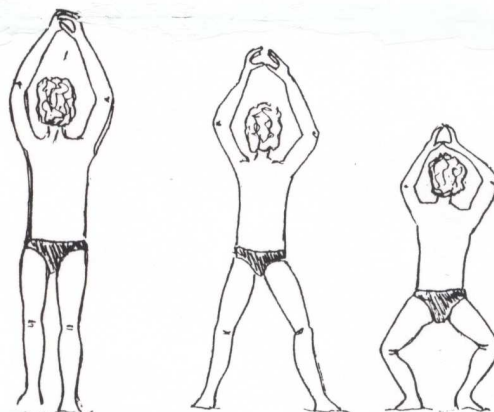


**9 J'avance dans l'eau en faisant des battements de jambes.**

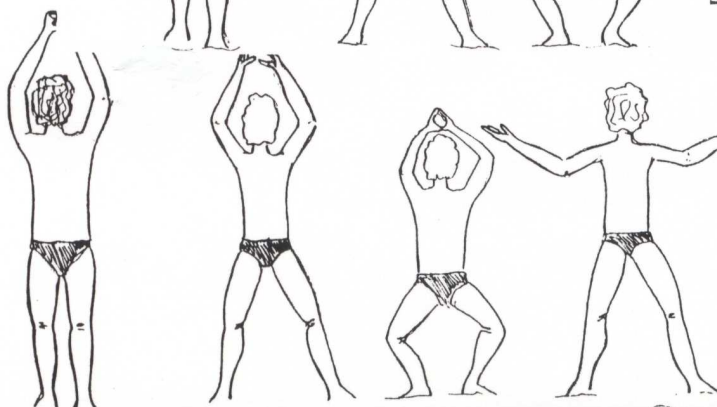


**10 Je fais :**

- la grenouille
- la Tour Eiffel
- le crayon

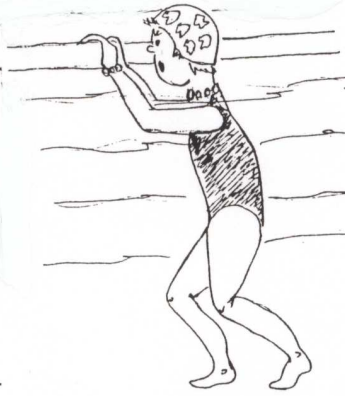


**11 YOUPI ... Je nage.**



## RESPIRATION

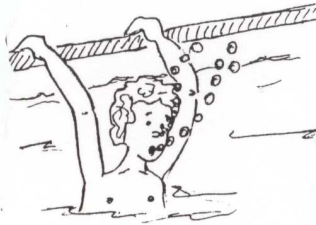
**1 Je me déplace le long de la goulotte en respirant par la bouche.**



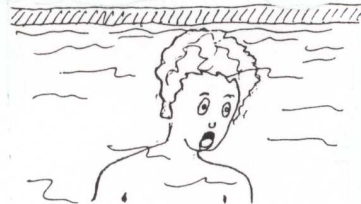
**2 Je mets la tête sous l'eau en tenant le bord et sans respirer.**



**3 Je fais des bulles avec la bouche puis avec le nez en me déplaçant.**



**4 J'ouvre la bouche sous l'eau.**



**5 Je fais le bouchon.**



**6 Je souffle dans l'eau et je respire hors de l'eau en me déplaçant.**

