

# EVALUATION TENTACULE A

▲ Au petit bain, je glisse assis au toboggan pour aller jusqu'à la ligne d'eau.

- Sans toucher le fond de la piscine
- Sans matériel

Pour réussir, je dois atteindre la ligne d'eau en restant allongé la tête dans l'eau.



■ Du petit bain au grand bain, je me déplace avec une frite, moitié sur le ventre, moitié sur le dos.

Sur le ventre :

- Frite placée sous les bras
- Bras tendus devant
- Je souffle dans l'eau

Sur le dos :

- Frite placée sur le ventre
- Oreille dans l'eau
- Regard au plafond, au-dessus de moi
- Nombril à la surface de l'eau

Pour réussir, je dois garder mon battement de jambes sur toute la longueur.



● Au petit bain, je traverse le cerceau placé sous l'eau.

- Mon corps est allongé
- Mes mains passent en premier
- Je peux taper des pieds ou souffler dans l'eau.

Pour réussir, aucune partie de mon corps ne doit toucher le cerceau.



# EVALUATION TENTACULE B

**▲** Au petit bain, je saute dans l'eau.

- Sans matériel
- Sans me tenir au bord
- Sans tenir l'échelle

**Pour réussir, mes pieds doivent toucher le fond de la piscine.**



**■** Au petit bain, avec une frite placée sous chaque bras, je me déplace jusqu'au grand bain en tapant des pieds.

- Sans m'arrêter
- En soufflant dans l'eau
- Sans tenir la ligne d'eau

**Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter.**



**●** Au petit bain, je passe sous la ligne d'eau en soufflant dans l'eau par la bouche ou par le nez.

- Sans me boucher le nez
- Je peux me tenir au bord

**Pour réussir, ma tête ne doit pas toucher la ligne d'eau.**



# EVALUATION TENTACULE C




Au moyen bain, je saute

- Mes jambes sont serrées et mes bras collés le long du corps.
- Je souffle par le nez
- Je reste en position allumette pour me laisser remonter doucement.

Pour réussir, je dois toucher le fond avec mes pieds.



 Au grand bain, je fais une fusée sur le ventre et sur le dos.

Sur le ventre :

- Mes bras sont tendus vers l'avant.
- Je regarde le fond du bassin.


Pour réussir, je dois garder la position « fusée », tête dans l'eau jusqu'à la perche horizontale.

Sur le dos :

- Mes bras sont tendus derrière les oreilles.
- Mon ventre est collé à la surface.
- Je garde les oreilles dans l'eau

Pour réussir je dois garder la position « fusée », regard au plafond, jusqu'à la perche horizontale.



 Au grand bain, je descends à la perche verticale et attrape un objet.

- Je souffle
- Je reste accroché à la perche
- Je descends les mains l'une en dessous de l'autre

Pour réussir, je dois remonter un objet que j'ai attrapé avec la main près de la perche.



# EVALUATION TENTACULE D

▲ Au moyen bain, à partir d'un tapis, j'entre dans l'eau en roulade avant.

- Mon menton est collé sur ma poitrine.
- Tête posée au bord du tapis

Pour réussir, je dois faire une rotation complète et garder la position « boule » 5 secondes sans bouger.



■ Du tapis jusqu'au petit bain, je me déplace sur une distance de 15 mètres.

- Nage au choix (ventre/dos)
- Sans matériel

Pour réussir, je dois effectuer toute la distance sans m'arrêter, sans toucher les bords ni la ligne d'eau ou tout autre matériel.



● Au grand bain, je fais un plongeon canard.

- Départ dans l'eau
- Tête la première

Pour réussir, je dois attraper un objet avec la main et le remonter à la surface.



# EVALUATION TENTACULE E

**▲** Au grand bain, je saute depuis le plot.

- Bras le long du corps
- Corps droit

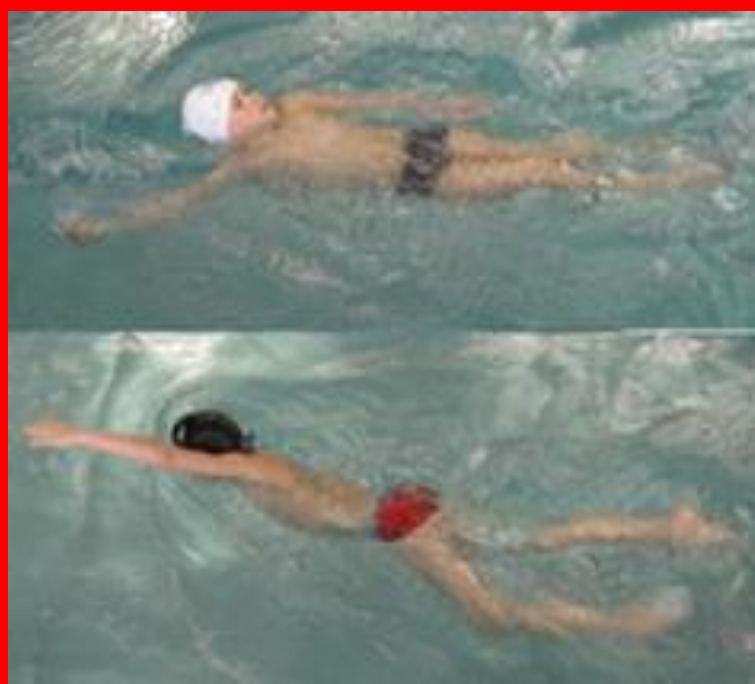
**Pour réussir, je dois toucher le fond avec mes pieds et me laisser remonter sans bouger.**



**■** Du grand bain au petit bain, je nage sur le ventre et du petit bain au grand bain, je nage sur le dos.

- Sans matériel
- Nage ventrale au choix
- Nage dorsale au choix

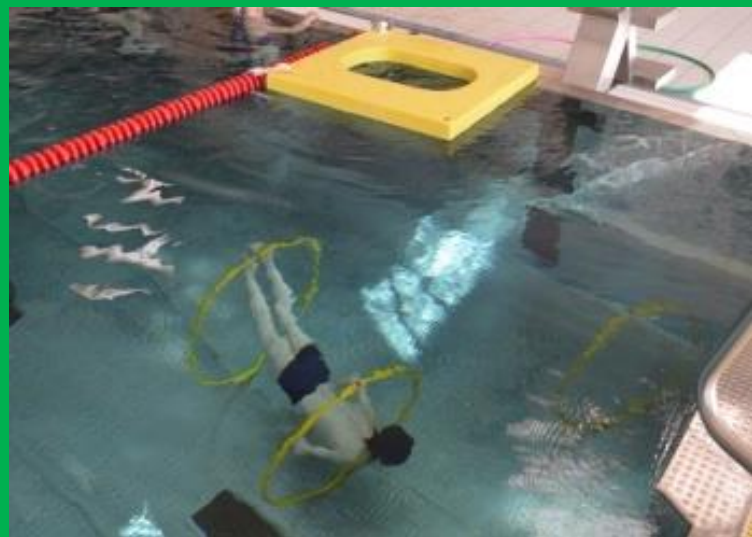
**Pour réussir, je dois nager toute la distance sans m'arrêter et sans toucher les bords ni la ligne d'eau ou tout autre matériel.**



**●** Au grand bain, je fais le parcours banquise.

- Départ à genoux sur le tapis troué.
- Tête la première

**Pour réussir, je dois entrer et sortir par le même tapis troué en ayant traversé les 3 cerceaux sans respirer.**



# EVALUATION TENTACULE F

▲ Au grand bain, je plonge.

- Bras tendus derrière les oreilles.
- Mains l'une sur l'autre.
- Tête rentrée, menton à la poitrine.

Pour réussir, je garde la position, bras tendus et tête rentrée, pour ressortir le plus loin possible.



■ Du grand bain au petit bain, je remorque le mannequin rempli d'eau.

- Jambes de brasse ou rétropédalage
- Joue du mannequin collée à la mienne
- Mains placées sous les bras du mannequin

Pour réussir, je dois effectuer une distance de 25 mètres en gardant la bouche du mannequin en dehors de l'eau.



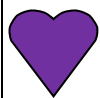
● Au grand bain, je fais un plongeon canard pour ramasser le mannequin.

- Départ dans l'eau

Pour réussir, je dois remonter le mannequin à la surface de l'eau et venir coller sa joue contre la mienne.



# EVALUATION FLOTTAISON 1



Au moyen bain, je fais une étoile de mer sur le ventre

- Mon visage est dans l'eau
- Mes yeux regardent le fond de la piscine
- Mes bras et mes jambes sont écartés et tendus

Pour réussir, je dois rester 5 secondes dans cette position sans bouger.



Au moyen bain, je fais une étoile de mer sur le dos

- Mes oreilles sont dans l'eau
- Mes yeux regardent le plafond
- Mon nombril est à la surface de l'eau
- Mes bras et mes jambes sont écartés et tendus

Pour réussir, je dois rester 5 secondes dans cette position sans bouger.



# EVALUATION FLOTTAISON 2



Au grand bain, je fais une planche sur le ventre

- Mon visage est dans l'eau
- Mes yeux regardent le fond de la piscine
- Mes bras sont tendus et collés le long du corps
- Mes jambes sont tendues et serrées

**Pour réussir, je dois rester 5 secondes dans cette position sans bouger.**



Au grand bain, je fais une planche sur le dos

- Mes oreilles sont dans l'eau
- Mes yeux regardent le plafond
- Mon nombril est à la surface de l'eau
- Mes bras sont tendus et collés le long du corps
- Mes jambes sont tendues et serrées

**Pour réussir, je dois rester 5 secondes dans cette position sans bouger.**

