







Nom:

Prénom:

Classe:

<b>Parcours de capacités de 5 taches à réaliser en continuité, sans s'accrocher</b>	Acquis 	Non acquis 	<b>Parcours de capacités 5 taches à réaliser en continuité, sans s'accrocher</b>	acquis 	Non acquis 
Sauter en eau profonde			plonger		
Revenir à la surface et passer sous un obstacle			Nager 10m sous l'eau		
Nager 20m: 10m sur le ventre-10m sur le dos			Réaliser un surplace 1 mn		
Nager sur place 10 secondes			Réaliser un plongeon canard pour remonter un objet		
S'immerger et passer sous un obstacle			Remorquer cet objet sur 20m sur le dos, bras croisés sur la poitrine		

**SOS**

Connaissances et attitudes essentielles	acquis 	Non acquis 
Connaître les recommandations pour prévenir les accidents et noyades		
Connaître les attitudes efficaces pour se sortir de situations dangereuses		
Connaître les attitudes efficaces pour porter secours sans se perdre soi-même		
Connaître les chaînes d'alerte et les n° d'urgence		

