

Mon suivi en EPS

Ce carnet appartient à

Ma programmation en 6e

Jour	Horaire	Période 1	Période 2	Période 3
Mercredi	8h 9h50	Badminton	Danse	Handball
Jeudi	13h30 15h20	Natation		

Champs d'apprentissage abordés :

CA 1	CA 2	CA3	CA4
------	------	-----	-----



CERTIFICAT D' AISANCE

- ▶ Effectuer un saut dans l'eau

--	--	--

- ▶ Réaliser une flottaison sur le dos 5 secondes

--	--	--

- ▶ Réaliser une sustentation verticale 5 secondes

--	--	--

- ▶ Nager sur le ventre pendant 20 mètres

--	--	--

- ▶ Passer sous un objet flottant

--	--	--



LE SAVOIR NAGER

- ▶ Entrer dans l'eau en chute arrière

--	--	--

- ▶ Se déplacer sur 3,5m en direction d'un obstacle

--	--	--

- ▶ Franchir en immersion l'obstacle d'1m 50

--	--	--

- ▶ Se déplacer sur le ventre 15 m

--	--	--

- ▶ Réaliser une surplace vertical pendant 15'

--	--	--

- ▶ Faire demi tour sans reprise d'appui => position dorsale

--	--	--

LE SAVOIR NAGER



Cycle 3

- ▶ Se déplacer sur le dos sur 15 m

--	--	--

- ▶ Réaliser une surplace horizontal pendant 15'

--	--	--

- ▶ Se retourner sur le ventre

--	--	--

- ▶ Franchir à nouveau en immersion l'obstacle d'1m 50

--	--	--

- ▶ Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ

--	--	--

- ▶ TON BILAN du SAVOIR NAGER

--	--	--

Ce carnet appartient à

Champs d'apprentissage 1 et 2

NATATION

able
de
s à
un
ace
les
e du

des autres

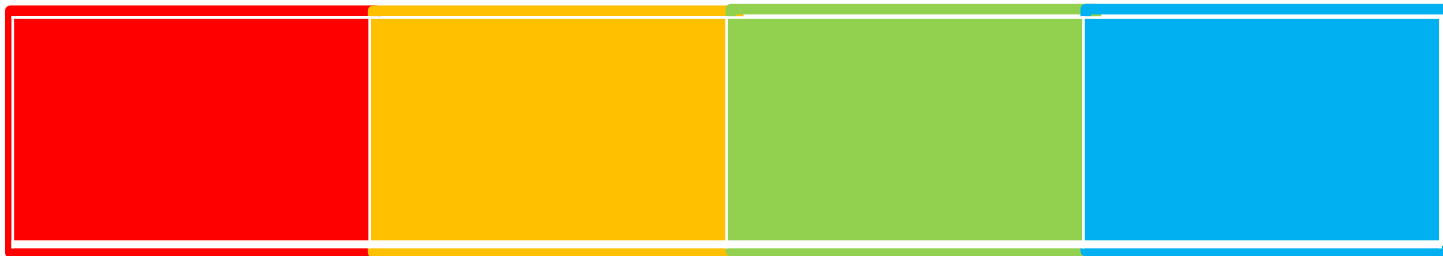
autres

émouvoir

Ce carnet appartient à

Repères de progression

► E



e

x

s

n