



Cahier suivi : Apprivoiser sa peur de l'eau

2024 – 2025

❖ **Nom / prénom :**

❖ **Âge :**

❖ **Numéro de téléphone :**

❖ **Numéro de téléphone d'urgence (proche) :**

❖ **Traitement, médicament ou maladie (à préciser) :**

❖ **Adresse :**

Non nageur/s		1er	2ème	3ème
Atelier – Respiration / Immersion / Entrée	J'essaie d'inspirer et de souffler au PB hors de l'eau tout en marchant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je mets la bouche dans l'eau au PB et j'essaie de faire de petites bulles dans l'eau Je tiens le bord au PB, j'essaie de mettre la tête dans l'eau, puis de la remonter rapidement (en couvrant mon bonnet).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je tiens la perche au GB (grande barre), je descends et je souffle fort dans l'eau avec la bouche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je tiens la perche au GB, je descends, je lâche la perche et je me laisse remonter passivement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je parle dans l'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	J'enchaîne plusieurs respirations (5 à 10) : inspirations et expirations.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je souffle dans l'eau par le nez et la bouche, les yeux ouverts (avec lunettes).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je descends dans l'eau par l'échelle au PB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je peux arroser en soufflant de l'eau avec la bouche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Non nageur/s		1er	2ème	3ème
Atelier – Equilibration / Flottaison	Je m'allonge sur le ventre, la tête dans l'eau, en utilisant une ou deux frites au PB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je m'allonge sur le dos, le regard dirigé vers le plafond, avec une ou deux frites au PB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	En tenant le bord, je m'allonge sur le ventre, tout en maintenant ma position allongée au PB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Avec l'aide du maître-nageur et sans matériel, je m'allonge sur le dos au PB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je m'allonge sur le ventre, puis je bascule en arrière en effectuant une godille pour poser les deux pieds au sol simultanément et me maintenir debout au PB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je m'allonge sur le dos au PB, puis je change de position en basculant en avant pour finir en position debout.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Non nageur/s		1er	2ème	3ème
Atelier – Déplacement	Je marche dans le PB ou MB, tout en effectuant des mouvements de bras en brasse, la tête hors de l'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	En marchant dans le MB, je fais les mouvements de bras de la brasse, la bouche dans l'eau et je souffle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	En marchant, je réalise les mouvements de bras de la brasse et je descends sous l'eau et remonte rapidement à chaque mouvement de bras, en soufflant dans l'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Dans le PB, près du bord, je glisse sur le ventre avec la tête dans l'eau. Pour respirer, je me redresse pied au sol et je reviens attraper le bord e marchant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Assis au bord avec les pieds dans l'eau, je fais des battements de jambes hors de l'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Allongé sur le ventre, la tête hors de l'eau, je fais des battements de jambes dans l'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je fais des battements de jambes avec la tête dans l'eau tout en tenant le bord.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je glisse en poussant contre le mur avec une ou deux frites, puis je pose mes pieds au fond dans le petit bain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je glisse sur le ventre avec une ou deux frites, puis je commence à battre des jambes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je glisse sur le dos avec une ou deux frites, puis je m'arrête en posant les pieds au fond.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je glisse sur le dos avec une ou deux frites, puis je commence à battre des jambes, accompagné par le maître-nageur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Nageoteur/s		1er	2ème	3ème
Atelier - Respiration / Immersion / Entrée	J'entre dans l'eau par l'échelle au GB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je saute dans l'eau, pieds en premier, au MB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je danse et chante sous l'eau avec fluidité et aisance.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	J'ouvre les yeux sous l'eau sans lunettes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je descends dans la cage et me laisse remonter doucement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je vais toucher le fond du grand bain pour m'immerger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je fais l'oiseau calmement dans le grand bain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je souffle par le nez sous l'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je compte les doigts d'une autre personne sous l'eau.			

Nageoteur/s		1er	2ème	3ème
Atelier - Equilibration / Flottaison	Je glisse sur le ventre en battant des jambes, puis je me retourne sur le dos avec une frite.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je glisse sur le dos avec une frite, puis je bascule sur le ventre et continue à nager.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je réalise la position de la boule magique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nageoteur/s		1er	2ème	3ème
Atelier – Déplacement	Je tiens le bord avec les deux mains et avance le long du mur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je fais la fusée dans le grand bain près du bord et tente d'aller le plus loin possible sans m'arrêter ni toucher le bord.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nageur/s		1er	2ème	3ème
Atelier - Respiration / Immersion/ Entrée	Je saute dans l'eau, pieds en premier au GB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je vais sous l'eau volontairement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	J'explore la profondeur tout en me déplaçant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je respire en nageant sur le ventre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je respire en nageant sur le dos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je réalise un plongeon en canard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je plonge au grand bassin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je plonge assis sur la marche de l'échelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nageur/s		1er	2ème	3ème
Atelier - Equilibration / Flottaison	Je fais l'oiseau dans le grand bain sur le dos, je bascule, puis je repars en nageant sur le ventre ou le dos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je change de direction en nageant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nageur/s		1er	2ème	3ème
Atelier – Déplacement	Je passe d'une nage à une autre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je modifie mon rythme de nage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je traverse du grand bain au petit bain en coordonnant ma nage et ma respiration en crawl, en brasse ou sur le dos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tableau émotionnel		1er	2ème	3ème
Atelier – émotion / aisance	Je communique avec les autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je partage et j'encourage les autres stagiaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je me sens détendu et serein dans mon environnement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je me sens en sécurité dans le PB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je me sens en sécurité dans le MB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je me sens en sécurité dans le GB	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	J'éprouve du plaisir à me déplacer dans l'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	J'apprécie la sensation d'être porté par l'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je ressens la douceur de l'eau sur ma peau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	J'éprouve une joie particulière à être en contact avec l'eau et à évoluer dedans.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

