

Elèves	Actions à réaliser											Validation ASNS	
	Entrée dans l'eau	Déplacement ventral et immersion				Déplacement dorsal			Déplacement ventral et immersion			Oui / non	Remarques
		1	2	3	4	5	6	7	8	9			
	Entrée dans l'eau en chute arrière	Déplacement 3,5m en direction d'un obstacle	Franchir en immersion complète un obstacle sur 1,5m	Déplacement ventral sur 20m	Déplacement - Surplace vertical 15s- reprise du déplacement.	Demi-tour sans reprise d'appui. Passage d'une position ventrale à une position dorsale.	Déplacement dorsal sur 20m	Déplacement – surplace horizontal 15s – reprise du déplacement.	Se retourner sur le ventre – nouveau franchissement de l'obstacle en immersion	Déplacement ventral pour un retour au point de départ.	S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.		
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													
19.													
20.													
21.													
22.													
23.													
24.													
25.													
26.													
27.													
28.													
29.													
30.													
31.													

Code : A aquis EVA en voie d'acquisition NA non acquis