

Référentiel d'évaluation des activités aquatiques

	L'entrée dans l'eau	Immersion	Flottaison	Respiration	Déplacement / Équilibre
Début de Niveau 1 Découverte	Par les marches en gardant les appuis plantaires	Pas ou peu d'immersion N'accepte pas le grand bassin	Garde les appuis plantaires	Aérienne	Vertical en gardant les appuis plantaires
Fin de Niveau 1 Début de Niveau 2 Fonctionnement	Sans appuis plantaires (saut, toboggan...)	Partielle ou complète (bref) En surface	Sans support dans le Moyen Bassin Avec support dans le grand bassin 5 secondes minimum	Apnée Expiration	Déplacement oblique avec support flottant sur 15/20m et/ou sans support sur 5/6m
Fin de Niveau 2 Début de Niveau 3 Perfectionnement	Par la tête et/ou en arrière	Immersion complète Yeux ouverts Objet lesté à 1,30m minimum	Sans support dans le grand bassin ventrale et dorsale sur 5 secondes minimum	Inspiration Expiration	Déplacement horizontal sans support ventral et dorsal sur 15 m minimum chaque position
Fin de Niveau 3 Expertise	En complexifiant ses actions	Immersion en enchaînant diverses actions (Durée , distance...)	Equilibre hydrodynamique « Corps allongé dans l'axe de déplacement »	Rythmée « Inspiration brève Expiration prolongée et se réalise par une action propulsive»	Enchaînements d'appuis efficaces Accélération des surfaces propulsives