

J'accepte  
de me laisser  
tomber vers  
l'avant et de  
rester allongé  
avec ou sans matériel

Je mets au moins  
mon visage  
dans l'eau

Je me déplace debout  
en m'aidant des bras  
pour avancer

Je  
rentre tout  
seul dans l'eau :  
(marches,  
échelle,  
bord...)

Je me déplace à l'aide  
du mur (goulotte, bord...)

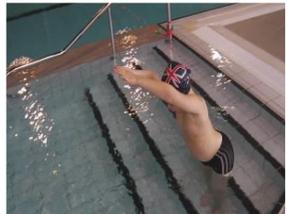
Je me déplace sur  
le ventre  
à l'aide d'un  
camarade

Je glisse du bi-gliss  
avec de l'aide

Je souffle à la  
surface  
de l'eau

## ENTREES DANS L'EAU

Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Entrer dans le bassin	Entrer dans le bassin de différentes manières	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Petite profondeur</li> <li>- Par les marches</li> </ul>		<p>Je descends dans l'eau jusqu'aux épaules</p> <p>Je maintiens un équilibre stable</p>	<p>Avoir de l'eau jusqu'aux épaules</p> <p>3 réussites répétées</p>	<p>Avec une frite</p> <p>Le long du mur</p> <p>Avoir de l'eau jusqu'au ventre</p>	En marche arrière
Entrer dans le bassin	Entrer dans le bassin de différentes manières	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Petite profondeur</li> <li>- Par l'échelle</li> </ul>		<p>Je descends le long de l'échelle</p>	<p>Avoir de l'eau jusqu'aux épaules</p>	<p>Utiliser les marches</p>	<p>Les yeux fermés</p> <p>Une marche sur deux</p>
Entrer dans le bassin	Entrer dans le bassin de différentes manières	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne profondeur</li> <li>- Assis sur le bord</li> <li>- Frites</li> </ul>		<p>Je pousse avec les mains</p> <p>Je bascule en avant sans me redresser</p>	<p>Ne pas avoir de mouvements de retenus</p> <p>Entrer dans l'eau par les pieds</p>	<p>Sauter les 2 mains tenues par un adulte</p> <p>Sauter à l'aide d'une perche</p>	Sans aide
Sauter avec du matériel et appréhender la chute	Sauter avec 2 frites	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profondeur</li> <li>- Adulte à proximité</li> <li>- 2 frites</li> </ul>		<p>Je sers les frites contre moi</p> <p>Je prends ma respiration</p> <p>Je plie mes jambes à la réception</p>	<p>Rester groupé</p> <p>Ne pas toucher le fond 1 fois sur 2</p>	<p>Avec l'aide d'un adulte</p>	Sauter avec une seule frite
Sauter avec du matériel et appréhender la chute	Sauter avec 1 seule frite pour regagner le bord	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profondeur</li> <li>- Adulte à proximité</li> <li>- 1 frite</li> </ul>		<p>Je sers la frite contre moi</p> <p>Je prends ma respiration</p> <p>Je plie mes jambes la réception</p>	<p>Faire le moins d'éclaboussure possible</p> <p>Sauter au moins 2 fois sur 3</p> <p>Rester groupé</p>	<p>Avec l'aide d'un adulte</p> <p>Sauter avec 2 frites</p>	Sauter pour attraper 1 frite positionnée dans l'eau avec une perche

Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Sauter et appréhender la chute à partir d'un tapis	Sauter en saisissant la perche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profondeur</li> <li>- Adulte à proximité</li> <li>- Perche</li> <li>- Tapis</li> </ul>		<p>Je suis droit et je fais la bouteille</p> <p>Je prends ma respiration</p>	<p>Attraper la perche en sautant</p> <p>Entrer dans l'eau en restant gainé</p>	<p>Sans la perche</p> <p>Depuis le bord du bassin</p>	<p>Se déplacer par ses propres moyens</p>
Sauter sans matériel et attraper 1 objet	Sauter pour attraper la frite	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profondeur</li> <li>- Adulte à proximité</li> <li>- Perche</li> <li>- Frite</li> </ul>		<p>Je prends ma respiration</p> <p>Je saute le plus près possible de la frite</p>	<p>Attraper à chaque fois sa frite</p> <p>Regagner le bord sans aide <b>1 fois sur 2</b></p>	<p>Perche dans les mains</p>	<p>Sauter sans matériel et regagner le bord</p>
Chuter en avant des marches en position flèche	Tomber sans se déformer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En Petite profondeur</li> </ul>		<p>Je fais la flèche</p> <p>Je rentre la tête</p> <p>Je ne plie pas les genoux</p>	<p>Rester rigide jusqu'à la chute</p> <p>Maintenir 5 sec l'étoile ventrale.</p>	<p>Se redresser sans faire l'étoile ventrale</p> <p>Moins de 5 sec d'étoile ventrale</p>	<p>Rester gainé 10 sec et plus</p>
Accepter de se laisser chuter pour entrer dans l'eau	Se laisser glisser sans lâcher les frites, sur le bi-glisser	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profondeur</li> <li>- Adulte à proximité</li> <li>- Bi-glisser</li> <li>- Frites</li> </ul>		<p>Je tiens bien mes 2 frites</p> <p>Je prends ma respiration avant la chute</p> <p>Je tends mes jambes</p>	<p>Avoir réussi seul <b>1 fois sur 3</b> sans aide et regagner le bord en se déplaçant par ses propres moyens</p>	<p>Réception avec aide d'un parent</p>	<p>Utiliser une seule frite</p>
Accepter de se laisser chuter pour entrer dans l'eau	Tenir la perche pour descendre le toboggan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profondeur</li> <li>- Adulte à proximité</li> <li>- Toboggan</li> <li>- Perche</li> </ul>		<p>Je ne tire pas la perche</p> <p>Je mets la tête dans l'eau</p>	<p>Ne pas lâcher la perche</p> <p>Réussir <b>2 fois sur 4</b></p>	<p>Utiliser une frite</p>	<p>Tenir la perche avec une seule main</p>

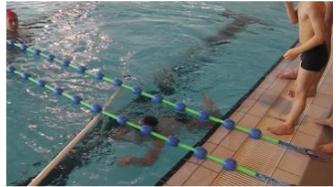
# EQUILIBRE

Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Accepter de perdre des appuis plantaires avec aide	Rester le plus longtemps possible en équilibre horizontal statique	- En petite profondeur - En binôme, 1 qui tient les mains du partenaire et qui le tire et on inverse		J'accepte de mettre le menton dans l'eau en tenant les mains de ma partenaire  Je ne m'appuis pas sur mon partenaire	Ne pas toucher le fond pendant 10 sec  Garder la tête dans l'eau pendant 3 secondes	Tenir moins de 10 sec  En s'accrochant au mur	Sur le dos
Construire l'étoile de mer ventrale avec matériel	Rester le plus longtemps possible en équilibre horizontal statique	- En petite profondeur - 2 frites		Je dois me détendre  Je ne m'appuis pas sur mes frites	Mettre la tête dans l'eau 10 sec  Jambes écartées et bras écartés	Accepter la position oblique	Avec une seule frite
Construire l'étoile de mer dorsale avec matériel	Rester le plus longtemps possible en équilibre horizontal statique	- En petite profondeur - 2 frites		Je dois mettre la tête en arrière  Je sors mon nombril  Mes oreilles sont dans l'eau	Accepter de mettre la tête en arrière 10 sec  Avoir les jambes et les bras écartés  Montrer mon nombril	Accepter la position assise	Avec une seule frite
Modifier ses postures dans l'eau en se laissant flotter	Basculer de la position ventrale à la position dorsale et inversement	- En petite profondeur vers la moyenne profondeur - 2 frites		Je plie les genoux pour faciliter l'amorcé  J'anticipe au niveau de la tête pour faciliter la rotation	Ne pas toucher le fond au moment de la bascule  Avoir réussi au moins 2 fois sur 3	Avec aide d'un parent	Avec une frite  Sans frite

Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Prendre conscience de la flottaison avec du matériel éloigné du corps	Réaliser l'étoile de mer dorsale avec 2 frites	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En petite profondeur vers la moyenne profondeur</li> <li>- 2 frites</li> </ul>		<p>Je prends une grande inspiration</p> <p>Je mets la tête en arrière et les oreilles dans l'eau</p>	<p>Je tiens sur le dos 5 sec</p> <p>Je ne prends pas d'eau dans le nez</p>	Une frite sous les pieds	Tenir 10 sec
Prendre conscience de la flottaison avec du matériel éloigné du corps	Réaliser l'étoile de mer ventrale avec 2 frites	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En petite profondeur vers la moyenne profondeur</li> <li>- 2 frites</li> </ul>		<p>Je regarde le fond du bassin</p> <p>J'écarte bien les bras et les jambes</p>	<p>Je garde les frites éloignées de mon corps pendant 10 sec</p>	<p>Tenir de 5 à 10 sec</p> <p>Rapprocher les frites du corps</p>	<p>Tenir plus de 10 sec</p> <p>Avec une frite</p>
Prendre conscience de la flottaison avec soutien mutuel	Réaliser l'étoile de mer ventrale de manière simultanée	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En petite profondeur vers la moyenne profondeur</li> <li>- En binôme</li> </ul>		<p>Je prends ma respiration</p> <p>Je regarde le fond du bassin</p> <p>J'écarte bien les bras et les jambes</p>	<p>Ne pas toucher le fond avec les pieds pendant 5 sec</p> <p>Faire des grosses bulles pendant 5 sec</p>	Rajouter une frite sous les bras	Tenir 10 sec

# IMMERSION

Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Accepter le contact de l'eau sur le corps et le visage	S'asperger et asperger les autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En petite profondeur</li> <li>- Un élève au centre, les autres autour</li> </ul>		<p>Je prends ma respiration et je reste sur place</p> <p>Je mets des lunettes si possible</p>	<p>Résister 5 sec</p> <p>Ne pas se retourner</p>	Moins de 5 sec	Plus de 5 sec
Appréhender l'immersion	S'immerger totalement et rester quelques temps sous l'eau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En petite profondeur</li> <li>- Seul ou en binôme (un qui s'immerge et un qui regarde et qui évalue)</li> </ul>		<p>Je prends ma respiration</p> <p>Je bloque ma respiration (Apnée)</p> <p>J'ouvre les yeux</p>	<p>Rester la tête sous l'eau pendant 5 sec</p> <p>Ne pas avaler l'eau</p>	Moins de 5 sec	Plus de 5 sec
Appréhender l'immersion	S'immerger totalement et faire des bulles avec la bouche en descendant le long de la perche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En petite profondeur</li> <li>- Seul ou en binôme (un qui s'immerge et un qui regarde et qui évalue)</li> <li>- Perche</li> </ul>		<p>Je prends ma respiration</p> <p>Je descends le long de la perche</p> <p>Je souffle comme pour gonfler un ballon de baudruche</p>	<p>Faire des grosses bulles pendant 5 sec</p> <p>Réussir à descendre au fond du bassin</p>	Moins de 5 sec	Plus de 5 sec

Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Appréhender l'immersion	S'immerger totalement et faire des bulles avec le nez	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En petite profondeur</li> <li>- Seul ou en binôme (un qui s'immerge et un qui regarde et qui évalue)</li> </ul>		<p>Je prends de l'air par la bouche rapidement</p> <p>Je force mon expiration</p>	<p>Ne pas inspirer par le nez (je ne tousse pas)</p> <p>Faire des bulles en continue pendant 5 sec</p>	<p>Moins de 5 sec</p> <p>Faire des petites bulles</p>	<p>Plus de 5 sec</p> <p>Faire des bulles plus grosses</p>
Prendre conscience de la Poussée d'Archimède	Descendre le long de la perche et se laisser remonter	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En petite profondeur</li> <li>- Un adulte à proximité</li> <li>- Perche</li> </ul>		<p>Je prends ma respiration</p> <p>Je descends en m'aidant de la perche</p> <p>Je bloque ma respiration</p>	<p>Rester immobile 5 sec</p> <p>Ne pas faire de bulles</p>	<p>Avec aide humaine</p>	<p>Rester immobile entre 6 et 10 sec</p>
Sauter sans matériel et passer sous un obstacle	Passer sous les lignes d'eau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profondeur</li> <li>- Un adulte à proximité</li> <li>- Perche</li> <li>- 2 lignes d'eau</li> </ul>		<p>Je prends ma respiration</p> <p>Je me déplace comme je peux en rentrant la tête sous l'eau</p>	<p>Ne s'accrocher à la ligne d'eau qu'une fois maximum</p> <p>Ne pas toucher la ligne d'eau avec la tête</p>	<p>S'accrocher à chaque passage</p>	<p>Réaliser un aller-retour</p> <p>Sans la perche</p>

# PROPULSION

Objectifs	Buts	Dispositifs/ matériel	Schéma	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Maitriser l'équilibre horizontal ventral dynamique, à partir d'une poussée contre le mur	Faire la fusée pour aller le plus loin possible, sans bouger	- En moyenne profondeur - Frite - Planche		Je fais la flèche Je regarde le fond du bassin Je suis rigide	Rester allongé pendant 5 sec Parcourir 3 mètres sans se redresser	Avec la frite sous les aisselles.	Réaliser la glissée en soufflant dans l'eau et sans frite
Maitriser l'équilibre horizontal ventral dynamique, à partir d'une entrée dans l'eau par la tête	Faire la fusée pour aller le plus loin possible, sans toucher les lignes	- En moyenne profondeur - Lignes d'eau		Je fais la flèche Je regarde le fond du bassin Je suis rigide	Rester allongé pendant 5 sec avant de respirer Attraper les lignes 2 fois maximum Souffler dans l'eau pendant toute la glissée	Départ dans l'eau	Faire une coulée sous l'eau et rajouter la respiration
Maitriser l'équilibre horizontal ventral dynamique, à partir d'une entrée dans l'eau par la tête	Faire la fusée pour aller le plus loin possible, à l'aide du toboggan	- En moyenne profondeur - Toboggan		Je rentre ma tête Je fais la flèche tout le long de ma glissée Je regarde le fond du bassin	Rester allongé pendant 5 sec Ne faire aucun mouvement ni des bras, ni des jambes	Avec une perche à attraper dans l'eau	Battre son record de distance
Passer dans un cerceau cible pour développer l'alignement segmentaire	Faire la flèche et passer dans un cerceau sans le toucher	- En petite profondeur - Par 2 binômes - En partant des marches		Je prends ma respiration Je fais la flèche Je regarde le fond du bassin tout le temps Je suis bien gainé	Passer entièrement le cerceau avec mon corps Ne pas toucher le cerceau lors de mon passage	Faire moins de 3 mètres avant de toucher le cerceau	Augmenter la distance l'aide d'un repère

Objectifs	Buts	Dispositifs/ matériel	Schéma	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Maitriser l'équilibre horizontal ventral dynamique, avec du matériel	Traverser sur le ventre sans lâcher les frites	- En moyenne profondeur - 2 frites - Adulte à proximité		Je fais de la mousse avec mes pieds Je bats des pieds tendus vers le bas Je ne pédale pas	Mettre la tête dans l'eau Souffler en regardant le fond 3 sec à chaque fois Ne pas s'arrêter	Position verticale autorisée Pédalage autorisé	Avec une frite
Maitriser l'équilibre horizontal dorsal dynamique, avec du matériel	Traverser sur le dos sans lâcher les frites	- En moyenne profondeur - 2 frites - Adulte à proximité		Je mets la tête en arrière Je bats des pieds tendus mais relâchés Je pousse vers le haut	Ne m'arrêter qu'une fois Maintenir les oreilles dans l'eau 1 fois sur 3 lors du parcours	Plusieurs arrêts autorisés	Avec une seule frite Traverser en une seule fois sans arrêt
Maitriser l'équilibre horizontal dorsal dynamique, avec du matériel	Traverser sur le dos, la largeur du bassin, à l'aide d'une frite sous les aisselles	- En moyenne profondeur - Frite - Adulte à proximité		Je mets la tête en arrière et mes oreilles sont dans l'eau Je bats des pieds tendus vers le haut Je fais de la mousse Je regarde le plafond	Se déplacer sur toute la largeur Ne s'arrêter qu'1 fois	Prendre une 2 <sup>ème</sup> frite	Descendre la frite vers le nombril
Maitriser l'équilibre horizontal ventral dynamique, avec du matériel	Traverser sur le ventre, la largeur du bassin, à l'aide d'une frite sous les aisselles	- En moyenne profondeur - Frite - Adulte à proximité		Je tends mes pieds, mes bras Je tape fort vers le bas Mes chevilles sont relâchées	Traverser au moins 1 fois sans s'arrêter Souffler en regardant le fond 3 fois lors du trajet	S'arrêter 1 fois Souffler 2 fois	Positionner la frite loin devant

Objectifs	Buts	Dispositifs/ matériel	Schéma	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Entretenir une vitesse horizontale, créée à partir d'un toboggan, grâce à une action des bras	Traverser sur le ventre sans lâcher la frite, en enchainant des coups de bras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profondeur</li> <li>- Toboggan</li> <li>- Frite</li> <li>- Adulte à proximité</li> </ul>		<p>J'oriente mes mains pour pousser l'eau</p> <p>Je bats des pieds en continu pour assurer l'horizontalité</p>	<p>Je ne m'arrête pas</p> <p>Je souffle dans l'eau au moins <b>3</b> fois pendant le trajet.</p> <p>Je ne prends pas l'eau par le nez</p>	Se déplacer avec 2 frites	Réaliser 5 respirations
Entretenir une vitesse horizontale, créée à partir d'un toboggan, grâce à une action simultanée des bras	Traverser sur le ventre sans lâcher la frite, en enchainant des coups de bras et au choix pour les jambes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profondeur</li> <li>- Toboggan</li> <li>- Frite</li> <li>- Adulte à proximité</li> </ul>		<p>J'accélère mon mouvement de bras jusqu'à ma poitrine</p> <p>Je prends ma respiration par la bouche</p> <p>Je souffle par la bouche ou le nez</p>	<p>Souffler dans l'eau une fois sur 2</p> <p>Traverser seul la largeur sans s'arrêter</p>	Souffler dans l'eau une fois sur 3	Réaliser 5 respirations
Générer une vitesse horizontale, créée à partir d'un appui et d'une glissée, en position ventrale	Je me déplace en nage complète avec une frite (bras, jambes et respiration)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profondeur</li> <li>- Perche</li> <li>- Frite</li> <li>- Adulte à proximité</li> </ul>		<p>Je fais des grands mouvements</p> <p>Je mets mes mains sous l'eau</p> <p>J'oriente bien mes mains pour me propulser</p>	<p>Compter le nombre de mouvements de bras et faire moins à chaque répétition</p> <p>Respirer automatiquement dans l'eau au moins 1 fois sur 2</p>	Respirer moins souvent	Faire sans la frite sur une distance de mon choix