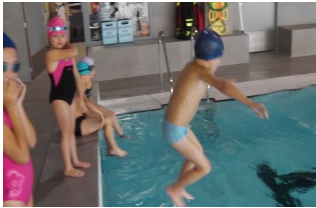



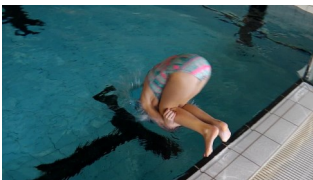













ENTREES DANS L'EAU

Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Entrer dans l'eau après une impulsion	Sauter dans l'eau depuis l'échelle	<ul style="list-style-type: none"> - En moyenne profondeur - Présence d'un adulte 		<p>Je fais une impulsion</p> <p>Je reste vertical et gainé</p>	<p>Ne pas pousser contre le fond</p> <p>Rejoindre le bord sans aide</p>	<p>Descendre une marche</p> <p>Avec l'aide de la perche</p>	Entrer tête la première
Entrer dans l'eau après une impulsion	Sauter dans le cerceau, depuis le bord	<ul style="list-style-type: none"> - En moyenne profondeur - Présence d'un adulte - Cerceaux 		<p>Je fais une impulsion</p> <p>Je reste vertical et gainé</p> <p>Je prends ma respiration</p> <p>Je regarde avant le saut la cible</p>	<p>Ne pas toucher le cerceau 2 fois sur 3</p> <p>Ne pas pousser contre le fond</p> <p>Rejoindre le bord sans aide</p>	<p>Sans cerceau</p> <p>Pousser contre le fond pour remonter</p>	Bras tendus au-dessus de la tête
Entrer dans le bassin	Sauter sans matériel	<ul style="list-style-type: none"> - En moyenne profondeur - Adulte à proximité - Tapis 		<p>Je suis droit et je fais la bouteille</p> <p>Je prends ma respiration</p>	<p>Toucher le fond 1 fois sur 2</p> <p>Remonter passivement (sans bouger)</p>	Sauter en attrapant une perche	Se déplacer par ses propres moyens
Entrer dans le bassin	Entrer dans le bain de différentes manières	<ul style="list-style-type: none"> - Moyenne profondeur - A genoux 		<p>Je bascule en avant pour pénétrer dans l'eau, bras tendus.</p> <p>Départ à genoux.</p>	<p>Rentrer par les mains</p> <p>Garder la tête entre les bras</p>	Départ les pieds dans l'eau	Avec 2 planches sous les genoux





Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Entrer dans le bassin	Entrer dans le bain de différentes manières	<ul style="list-style-type: none"> - Moyenne profondeur - Accroupi sur le bord 		<p>Je bascule en avant pour pénétrer dans l'eau</p>	<p>Ne pas avoir de mouvements de retenue</p> <p>Rester groupé</p>	<p>Tenir ses genoux groupés</p> <p>Utiliser un tapis</p>	<p>Augmenter la hauteur de chute</p>
Chuter de sa hauteur sans se déformer et réaliser une position ventrale	Sauter debout et faire l'étoile de mer ventrale	<ul style="list-style-type: none"> - En moyenne profondeur - Adulte à proximité - Perche 		<p>Je prends ma respiration</p> <p>Je fais la bouteille</p> <p>Je pousse contre le fond pour remonter</p>	<p>Ne pas prendre sa respiration entre les 2 actions</p> <p>Maintenir l'étoile ventrale 5 sec</p>	<p>Tenir la perche pour sauter</p> <p>Remonter en boule</p>	<p>Augmenter le temps de flottaison à 10 sec</p>
Accepter de se laisser chuter pour entrer dans l'eau en position ventrale	Glisser sans matériel et aller loin	<ul style="list-style-type: none"> - En moyenne profondeur - Adulte à proximité - Toboggan 		<p>Je me mets les bras en flèche</p> <p>Je regarde le fond du bassin</p>	<p>Se laisser glisser la tête sous l'eau pendant 5 sec</p>	<p>Utiliser une frite</p>	<p>Se déplacer le plus loin possible en position flèche</p>
Accepter de se laisser chuter pour entrer dans l'eau	Je fais la fusée pour passer à l'intérieur du cerceau	<ul style="list-style-type: none"> - En moyenne profondeur, - Adulte à proximité - Toboggan - Cerceaux 		<p>Je reste aligné en rentrant la tête</p> <p>Je fais la flèche et la garde jusqu'au passage du cerceau</p> <p>Je prends ma respiration</p>	<p>Passer entièrement dans le cerceau</p>	<p>Avec une perche en appui après le cerceau</p> <p>Sans cerceau</p>	<p>Enchaîner par une propulsion sous-marine</p>
Accepter de se laisser chuter	Réaliser une chute arrière	<ul style="list-style-type: none"> - En petite profondeur 		<p>Départ des marches, genoux dans l'eau, je me laisse basculer en arrière</p>	<p>Garder la tête droite</p> <p>Rester gainé</p>	<p>Avec une frite</p>	<p>Depuis la 1^{ère} marche de l'échelle</p>

EQUILIBRE




Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
S'approprier la poussée d'Archimède	Flotter sans matériel à proximité du bord	<ul style="list-style-type: none"> - En petite profondeur - Adulte à proximité - Perche 		<p>Je prends ma respiration</p> <p>Je regarde le fond du bassin</p> <p>J'écarte bien mes bras et mes jambes pour prendre plus d'espace.</p>	<p>Rester 5 sec au minimum</p> <p>Ne pas toucher le bord pendant les 5 secondes.</p> <p>Etre capable de le refaire 2 fois minimum</p>	Rester 3 sec Attraper le bord si besoin	Rester 10 sec S'éloigner du bord
Comprendre la notion du centre de gravité et de la poussée d'Archimède	Flotter sur le dos avec du matériel	<ul style="list-style-type: none"> - En moyenne profondeur - Adulte à proximité - Frite 		<p>Je me gaine en regardant le plafond en permanence</p> <p>J'inspire profondément sans souffler</p>	<p>Rester allongé pendant 10 sec</p> <p>Ne pas perdre la frite</p> <p>Avoir une idée sur la flottaison</p>	Frite sous les bras	Dépasser les 10 sec
Prendre conscience de la poussée d'Archimède	Flotter sur le dos avec du matériel	<ul style="list-style-type: none"> - En moyenne profondeur - Adulte à proximité - Frite 		<p>Je prends ma respiration</p> <p>Je regarde le plafond en ayant les oreilles dans l'eau</p> <p>J'écarte les bras et les jambes</p>	<p>Maintenir l'étoile pendant 10 sec</p> <p>Réussir au moins 1 fois sur 3</p> <p>Trouver la meilleure solution pour flotter</p>	Frite sous les bras	Dépasser les 10 sec


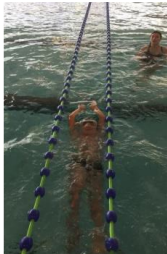


Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Prendre conscience de la poussée d'Archimède en position dorsale	Tenir la frite avec la tête pour qu'elle ne s'échappe pas lors d'un déplacement	<ul style="list-style-type: none"> - En moyenne profondeur - Adulte à proximité 		<p>Je dois regarder le plafond en permanence</p> <p>Je dois faire de la mousse avec les pieds</p> <p>Je sors mon nombril</p>	<p>Ne rattraper la frite que 2 fois lors de la traversée</p> <p>Ne pas perdre la frite</p>	Tenir la frite avec les mains	Tenir la frite loin derrière, bras tendus
S'approprier la poussée d'Archimède	Mettre la planche derrière pour savoir si je flotte lors d'un déplacement	<ul style="list-style-type: none"> - En moyenne profondeur - Adulte à proximité 		<p>Je dois aller chercher loin avec ma planche</p> <p>Je maintiens mes oreilles dans l'eau</p> <p>Je fais des battements régulièrement</p>	<p>Ne pas lâcher la planche</p> <p>Maintenir la planche au moins 10 sec de suite</p>	Ramener la planche sous la tête	Sans matériel
Prendre conscience de la poussée d'Archimède en position dorsale	Flotter sur le dos en faisant l'étoile de mer	<ul style="list-style-type: none"> - En moyenne profondeur - Adulte à proximité 		<p>Je prends ma respiration</p> <p>Je regarde le plafond en ayant les oreilles dans l'eau</p> <p>J'écarte les bras et les jambes</p>	<p>Maintenir l'étoile dorsale 5 sec</p> <p>Revenir vers le bord seul sans aide</p>	Avec une frite	Dépasser les 5 secondes
Prendre conscience de la poussée d'Archimède en position dorsale	Sauter et maintenir une étoile dorsale	<ul style="list-style-type: none"> - En moyenne profondeur - Adulte à proximité 		<p>Je prends ma respiration au départ</p> <p>Je fais la bouteille et étant bien droit et gainé</p> <p>Je pars en arrière pour faciliter l'étoile dorsale</p>	<p>Basculer directement sur le dos.</p> <p>Réussir l'étoile dorsale pendant 5 secondes</p>	Avec une frite	Dépasser les 5 secondes

IMMERSION

Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Descendre au fond de la piscine à partir d'appuis solides	Descendre le long du corps d'un camarade et toucher le fond du bassin	- En moyenne profondeur - En binôme		Je bloque ma respiration Je descends en m'appuyant sur un camarade Je touche le fond avec les mains	Rester immobile 5 secondes Toucher avec les mains Ne pas faire de bulles	En petite profondeur Descendre le long de l'échelle	Toucher le fond avec les genoux, le ventre...
Descendre au fond de la piscine à partir d'appuis solides	Descendre à partir d'appuis solides et toucher le fond du bassin	- En moyenne profondeur - Perche		Je bloque ma respiration Je descends en utilisant la perche Je touche le fond avec les mains	Rester immobile 5 secondes Toucher avec les mains Ne pas faire de bulles	En petite profondeur Descendre jusqu'au milieu de la perche	Toucher le fond avec les genoux, le ventre...
Agir au fond de la piscine pour ramasser des objets et se déplacer	Descendre au fond du bassin à partir d'un appui solide et récupérer des objets	- En moyenne profondeur - Perche		Je bloque ma respiration Je descends en utilisant la perche Je ramasse les objets et les remonte	Ramasser 2 objets sur 3 Remonter avec les objets	Avec des lunettes	Ramasser 5 objets Descendre par 1 perche, remonter par une autre
Agir au fond de la piscine pour ramasser des objets et se déplacer	Descendre au fond du bassin par la tête pour récupérer des objets	- En moyenne profondeur - Perche		Je bloque ma respiration Je descends tête la première en utilisant la perche Je ramasse les objets et les remonte	Ramasser un objet Remonter à la surface avec l'objet	Descendre et remonter sans ramasser l'objet	Eloigner les objets de la perche
Augmenter le temps d'immersion	Descendre au fond du bassin et se déplacer à partir d'appuis solides	- En moyenne profondeur - Cage		Je bloque ma respiration Je descends tête la première en utilisant la cage Je me déplace au fond du bassin	Réaliser le parcours en entier Rester 10 secondes en immersion	Raccourcir le parcours à réaliser en immersion	Augmenter la distance à parcourir Ajouter des objets à ramasser

PROPULSION

Objectifs	Buts	Dispositifs/ matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Construire un équilibre horizontal ventral dynamique	Pousser pour aller loin en faisant une flèche en rajoutant des mouvements de bras	- En moyenne profondeur		Je m'aligne en regardant le fond Je pousse fort contre le mur et je fais la flèche	Se laisse glisser pendant 5 secondes la tête dans l'eau Parcourir au moins 5 mètres	Glisser pendant 3 sec ou moins	Dépasser les 5 secondes et les 5 mètres
Construire un équilibre horizontal ventral dynamique	Glisser en rajoutant des battements de jambes	- En moyenne profondeur		Je m'aligne en regardant le fond Je pousse fort contre le mur et je fais la flèche Je m'aligne au maximum	Passer dans le cerceau sans le toucher au moins 1 fois sur 2	Ne pas franchir entièrement le cerceau	Passer entièrement le cerceau sans faire de mouvement
Construire un équilibre horizontal ventral dynamique	Faire la flèche et se laisser glisser en rajoutant des battements de jambes	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité		Je regarde ma poitrine et je fais la flèche Je prends ma respiration et je me gaine en me laissant glisser	Se laisser glisser jusqu'au parent Garder la tête dans l'eau pendant 5 secondes	Avec une planche	Dépasser les 10 secondes

Objectifs	Buts	Dispositifs/ matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
S'aligner en déplacement ventral	Faire la fusée ventrale	<ul style="list-style-type: none"> - En moyenne profondeur - Adulte à proximité - Ligne d'eau 		<p>Je rentre la tête et fais la flèche</p> <p>Je reste gainé</p> <p>Je fais des battements vers le bas</p>	<p>Souffler dans l'eau minimum 4 fois sur la largeur</p> <p>Ne toucher les lignes d'eau que 2 fois lors de la traversée</p>	<p>Soutien d'un parent</p> <p>Souffler 2 à 3 fois</p>	<p>Renouveler l'exercice plusieurs fois</p>
S'aligner en déplacement dorsal	Faire la fusée dorsale	<ul style="list-style-type: none"> - En moyenne profondeur - Adulte à proximité 		<p>Je regarde le plafond tout le temps</p> <p>Je me gaine et je fais de la mousse avec les pieds</p>	<p>S'arrêter maximum 2 fois</p> <p>Rester en flèche tout le temps</p>	<p>Pouvoir s'arrêter 3 à 4 fois maximum</p>	<p>Rajouter les mouvements de bras</p>
Se déplacer en autonomie le plus loin possible	Aller le plus loin possible sans aide en assurant une respiration	<ul style="list-style-type: none"> - En moyenne profondeur - Adulte à proximité 		<p>Je prends une grande inspiration</p> <p>Je rentre la tête pour bien me profiler</p> <p>J'oriente mes mains et accélère en respirant</p>	<p>Se laisse glisser 5 mètres avant de nager</p> <p>Faire mieux au 2ème et au 3ème essai</p>	<p>Avec une planche</p>	<p>Traverser la largeur sans aide</p>
Se déplacer en autonomie le plus loin possible	Aller le plus loin possible avec du matériel	<ul style="list-style-type: none"> - En moyenne profondeur - Adulte à proximité 		<p>Je maintiens la tête en arrière</p> <p>J'écarte les bras pour m'équilibrer</p>	<p>Tenir la frite une seule fois pendant le parcours</p> <p>Ne pas arrêter mon battement jusqu'au bout</p>	<p>Tenir la frite avec les mains</p>	<p>Sans frite</p>