

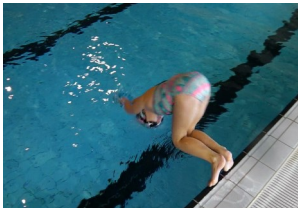










## ENTREES DANS L'EAU

Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Entrer dans l'eau après un déséquilibre	Réaliser une chute avant	- En moyenne et en grande profondeur		Assis au bord, bras tendus collés aux oreilles, mains jointes, tête droite, je bascule en avant.  Je pousse contre le mur avec mes pieds	Pénétrer l'eau (pas de plat)  Glisser vers l'avant	Départ d'une échelle, fesses dans l'eau  Départ d'un rocher, pieds dans l'eau	Se laisser glisser le plus loin possible
Entrer dans l'eau après un déséquilibre	Réaliser une chute avant	- En grande profondeur - Planche		A genoux, bras tendus collés aux oreilles, mains jointes, tête droite, je bascule en avant.	Pénétrer l'eau (pas de plat)  Glisser en avant  Maintenir le gainage, bras et jambes tendues	Départ assis	Aller le plus loin possible
Entrer dans l'eau après une impulsion	Réaliser une chute avant	- En grande profondeur		Accroupi au bord, bras tendus collés aux oreilles, mains jointes, tête droite, basculer en avant.  Je pousse sur les pied lorsque mes mains touchent l'eau	Pénétrer l'eau (pas de plat)  Glisser vers l'avant  Maintenir le gainage, bras et jambes tendues	Départ assis	Se laisser glisser le plus loin possible
Accepter de se laisser chuter	Réaliser une chute arrière	- En moyenne ou en grande profondeur		Accroupi, talons au-delà du bord, mains sur les genoux, tête droite, je me laisser basculer en arrière	Ne pas se lever  Ne pas pousser sur les jambes  Garder la tête droite	Partir de l'échelle pied dans l'eau  Départ d'un tapis dans l'eau	Enchaîner avec un retournement
Construire une position renversée pour entrer dans l'eau tête la première	Se renverser pour entrer dans l'eau tête la première, en glissant sur un appui solide	- En grande profondeur - Tapis - Plot		Je m'allonge sur le tapis en cherchant à me grandir  Je me laisse glisser sans me déformer	Pénétrer dans l'eau (pas de plat)  Glisser vers l'avant  Maintenir le gainage, bras et jambes tendues	Avec du matériel de flottaison  Depuis le bord	Se laisser glisser le plus loin possible


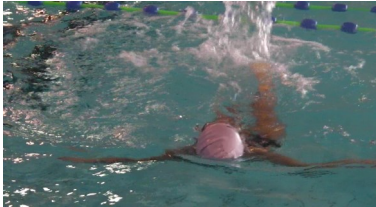
# EQUILIBRE


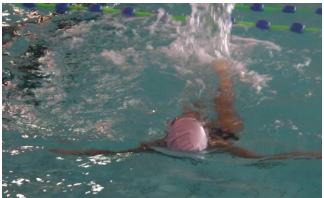
Objectifs	Buts	Dispositifs/ matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Maitriser l'équilibre horizontal ventral dynamique	Réaliser une coulée ventrale à partir d'un appui sur le mur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profondeur</li> <li>- Etre accroché au mur avec un bras</li> <li>- Pieds à 50cm sous la surface</li> </ul>		<p>Je réalise une apnée, et je m'immerge.</p> <p>Je pousse contre le mur avec mes jambes</p> <p>Je me laisse glisser en restant gainé</p>	<p>Pousser en étant complètement immergé</p> <p>Garder un alignement corporel</p> <p>Parcourir 2m50 sous l'eau</p>	A la surface En petite profondeur	A partir d'une glissade sur un tapis ou bi gliss
Maitriser l'équilibre horizontal dorsal dynamique	Réaliser une glissée dorsale à partir d'un appui sur le mur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profondeur</li> <li>- Etre face au mur, les 2 mains accrochés au bord, bras tendus.</li> <li>- Pieds au ras de la surface</li> </ul>		<p>Je bascule en arrière en positionnant ma tête entre mes bras</p> <p>Je pousse contre le mur avec mes jambes</p> <p>Je me laisse glisser en restant gainé, avec le regard orienté vers le plafond</p>	<p>Rester gainé après la bascule arrière</p> <p>Conserver un alignement corporel</p> <p>Parcourir 2m50</p>	Avec les bras le long du corps Avec la planche contre le ventre	Enchaîner avec une propulsion des jambes
Maitriser l'équilibre horizontal costal dynamique	Enchaîner une coulée ventrale et un passage sur le dos à partir d'un appui sur le mur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profondeur</li> <li>- Etre accroché au mur avec un bras</li> <li>- Pieds 50cm sous la surface</li> </ul>		<p>Je réalise une apnée, et je m'immerge.</p> <p>Je pousse contre le mur avec mes jambes</p> <p>Je me laisse glisser en restant gainé</p> <p>A la surface, je vrille pour passer sur le dos</p>	<p>Pousser en étant complètement immergé</p> <p>Garder un alignement corporel</p> <p>Garder les mains jointes</p>	Sans pousser contre le mur Avec un pullboy dans les mains	Enchaîner plusieurs passages ventre / dos
Créer une vitesse horizontale à partir d'un appui solide	Réaliser une coulée ventrale à partir d'un point de départ surélevé	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En grande profondeur</li> <li>- Tapis</li> <li>- Plot</li> </ul>		<p>Je me place sur le tapis, bras tendu devant moi.</p> <p>Je pousse sur mes jambes</p> <p>Je me laisse glisser en restant gainé</p>	<p>Pousser sur les jambes</p> <p>Garder un alignement corporel</p> <p>Regarder vers le fond du bassin</p>	Départ depuis le bord du bassin	Départ du plot Passer dans un cerceau

## IMMERSION

Objectifs	Buts	Dispositifs/ matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Agir au fond de la piscine pour ramasser des objets et se déplacer	Aller ramasser un objet au fond de l'eau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profondeur</li> <li>- Objets lestés</li> </ul>		<p>Je saute dans l'eau par les pieds depuis le bord</p> <p>J'ouvre les yeux pour voir et attraper l'anneau</p> <p>Une fois au fond, je pousse avec mes pieds sur le sol pour remonter</p>	Remonter l'objet lesté.	Objet lesté proche du bord	<p>Passer dans un cerceau, s'asseoir au fond de l'eau, s'allonger.</p> <p>Effectuer un plongeon</p>
Gérer l'immersion et prendre des informations	Aller ramasser un objet lesté et passer dans un cerceau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En grande profondeur</li> <li>- Objets lestés</li> <li>- Cerceaux</li> </ul>		<p>Le départ s'effectue dans l'eau</p> <p>J'ouvre les yeux pour voir et attraper l'anneau</p> <p>Une fois au fond, je pousse avec mes pieds sur le sol pour remonter en passant par le cerceau</p>	<p>Remonter les objets lestés</p> <p>Passer à travers le cerceau</p>	Remonter à l'aide d'une perche	<p>Utiliser 2 cerceaux, un pour la descente, l'autre pour la remontée</p> <p>Démarrer par un plongeon</p>
Intégrer la respiration et la propulsion à l'immersion	Réaliser une distance donnée en position ventrale avec une expiration aquatique	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En grande profondeur</li> </ul>		<p>Je pousse contre le mur en tenant une frite dans les mains</p> <p>Je positionne les bras dans le prolongement de ma tête</p> <p>J'effectue des battements sur toute la distance.</p> <p>Souffler tout son air dans l'eau.</p> <p>Relever la tête pour inspirer.</p>	<p>Terminer la distance sans arrêt et sans plier les bras</p> <p>Continuer à battre des jambes lors de l'inspiration</p> <p>Conserver ses épaules dans l'eau lors de l'inspiration</p>	<p>Avec des palmes</p> <p>Avec les 2 bras le long du corps,</p> <p>Avec un bras devant l'autre le long du corps</p>	Varier les intensités de battements

## PROPULSION

Objectifs	Buts	Dispositifs/ matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Créer un déplacement horizontal sur le ventre grâce à une action propulsive alternée des jambes	Se laisser glisser en surface sur le ventre et enchaîner des battements de jambes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profondeur</li> <li>- Etre accroché au mur avec un bras</li> <li>- Pieds au ras de la surface</li> </ul>		<p>Je réalise une apnée.</p> <p>Je pousse contre le mur avec mes jambes.</p> <p>Je me laisse glisser en restant gainé</p> <p>Puis je réalise des battements de jambes, regard orienté vers le fond, bras dans le prolongement du corps</p>	<p>Garder les pieds en extension</p> <p>Garder les jambes presque tendues</p> <p>Conserver un équilibre horizontal</p> <p>Parcourir 5m de distance</p>	<p>Avec les bras le long du corps</p> <p>Avec une planche dans les mains</p> <p>Avec un pull-buoy</p>	<p>Tenir une planche verticalement pour créer de la résistance</p> <p>Sans pousser sur le mur</p> <p>Varié l'amplitude, la fréquence et la profondeur des battements</p>
Créer un déplacement horizontal sur le dos grâce à une action propulsive alternée des jambes	Se laisser glisser en surface sur le dos et enchaîner des battements de jambes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profondeur</li> <li>- Etre face au mur, les 2 mains accrochés au bord, bras tendus.</li> <li>- Pieds au ras de la surface</li> </ul>		<p>Je projette mes bras tendus vers l'arrière dans le prolongement de mon corps.</p> <p>Je pousse contre le mur avec mes jambes.</p> <p>Je me laisse glisser en restant gainé.</p> <p>Puis je réalise des battements de jambes, regard orienté vers le plafond, bras dans le prolongement du corps</p>	<p>Garder les pieds en extension</p> <p>Garder les jambes presque tendues</p> <p>Conserver un équilibre horizontal</p> <p>Ne pas faire d'éclaboussures avec les genoux</p> <p>Parcourir 5m de distance</p>	<p>Avec une frite sous chaque bras</p> <p>En tenant une planche au-dessus des genoux</p>	<p>En associant une action simultanée des bras</p>

Objectifs	Buts	Dispositifs/ matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Créer un déplacement horizontal sur le côté grâce à une action propulsive alternée des jambes	Se laisser glisser en surface sur le côté et enchaîner des battements de jambes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profond</li> <li>- Etre accroché au mur avec un bras</li> <li>- Pieds au ras de la surface</li> </ul>		<p>Je projette mon bras dans le prolongement de mon corps.</p> <p>Je pousse contre le mur avec mes jambes.</p> <p>Je me laisse glisser sur le côté en restant gainé.</p>	<p>Regarder en permanence le côté du bassin</p> <p>Parcourir 4m de distance</p>	Avec une planche sur le bras dans l'eau pour poser la tête dessus	Passer d'un côté à l'autre
Créer un déplacement horizontal sur le ventre grâce à une action propulsive alternée des jambes et des bras	Se laisser glisser sur le ventre le plus loin possible et enchaîner des battements de jambes puis une action alternée des bras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profond</li> <li>- Etre accroché au mur avec un bras</li> <li>- Pieds au ras de la surface</li> </ul>		<p>Je réalise une apnée.</p> <p>Je pousse contre le mur avec mes jambes.</p> <p>Je me laisse glisser en restant gainé.</p> <p>Puis je réalise des battements de jambes, puis une action alternée des bras</p>	<p>Rester gainé lors de la glissée, avec le regard vers le fond</p> <p>Réaliser des battements à petite vitesse</p> <p>Réaliser 4 coups de bras</p>	Avec un pull-buoy	<p>Réaliser 8 coups de bras</p> <p>Réaliser une virgule à la fin pour passer sur le dos</p>
Créer un déplacement horizontal sur le dos grâce à une action propulsive alternée des jambes et des bras	Se laisser glisser sur le dos le plus loin possible et enchaîner des battements de jambes puis une action simultanée des bras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profond</li> <li>- Etre face au mur, les 2 mains accrochés au bord, bras tendus.</li> <li>- Pieds au ras de la surface</li> </ul>		<p>Je projette mes bras tendus vers l'arrière dans le prolongement de mon corps.</p> <p>Je pousse contre le mur avec mes jambes.</p> <p>Je me laisse glisser en restant gainé.</p> <p>Puis je réalise des battements de jambes et des mouvements de bras simultanés.</p>	<p>Rester gainé lors de la glissée, avec le regard vers le plafond</p> <p>Réaliser des battements de jambes à petite vitesse</p> <p>Maintenir les genoux dans l'eau</p> <p>Réaliser 3 coups de bras</p>	Avec un pull-buoy	Réaliser 6 coups de bras