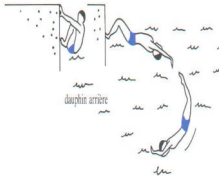


## ENTREES DANS L'EAU

Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Pousser avec les jambes pour donner au corps de la vitesse et obtenir une trajectoire aérienne et aquatique idéales.	Plonger et émerger dans un cerceau sans propulsion	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En grande profondeur</li> <li>- Plots</li> <li>- Cerceau</li> </ul>		<p>Je garde les bras tendus vers l'avant</p> <p>Je positionne mes mains l'une sur l'autre</p> <p>Je pousse sur mes jambes</p> <p>Je garde la tête rentrée jusqu'à l'émergence.</p>	<p>Pénétrer l'eau (pas de plat)</p> <p>Glisser en avant</p> <p>Maintenir le corps gainé, bras et jambes tendus</p> <p>Sortir dans le cerceau</p>	<p>Départ Accroupi</p> <p>Départ du bord du bassin</p> <p>Passer sous une frite</p>	<p>Augmenter la distance jusqu'au cerceau</p> <p>Avec les lunettes</p>
Pousser avec les jambes pour donner au corps de la vitesse et obtenir une trajectoire aérienne et aquatique idéales.	Plonger avec un pas d'élan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En grande profondeur</li> <li>- Bord du bassin</li> </ul>		<p>Positionné sur la plage à 1 mètre du bord, je démarre le mouvement en faisant un pas en avant.</p> <p>Je projette mes bras vers l'avant</p> <p>Je positionne mes mains l'une sur l'autre</p> <p>Je garde la tête rentrée jusqu'à l'émergence.</p>	<p>Pénétrer l'eau (pas de plat)</p> <p>Glisser en avant</p> <p>Maintenir le corps gainé, bras et jambes tendus</p>	<p>Départ du bord du bassin</p>	<p>Parcourir la plus grande distance possible</p> <p>Avec les lunettes</p>
Pousser avec les jambes pour donner au corps de la vitesse et obtenir une trajectoire aérienne et aquatique idéales.	Plonger et émerger le plus loin possible	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En grande profondeur</li> <li>- Plots</li> <li>- Planches</li> </ul>		<p>Je pousse sur mes jambes</p> <p>Je projette mes bras vers l'avant</p> <p>Je positionne mes mains l'une sur l'autre</p> <p>Je garde la tête rentrée jusqu'à l'émergence.</p>	<p>Pénétrer l'eau (pas de plat)</p> <p>Glisser en avant</p> <p>Maintenir le corps gainé, bras et jambes tendus</p> <p>Battre son record</p>	<p>Départ du bord du bassin</p>	<p>Avec les lunettes</p>
Construire une position renversée pour entrer dans l'eau	Réaliser un dauphin arrière	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En grande profondeur</li> <li>- Plots</li> </ul>		<p>Je réalise une extension de la tête vers l'arrière associée à une poussée des jambes et à une prise d'informations visuelles</p> <p>J'effectue une rotation complète dans l'eau</p>	<p>Entrer par la tête</p> <p>Réaliser une rotation</p> <p>Toucher le mur avec ses mains en fin de mouvement</p>	<p>Rester en surface</p> <p>Sans toucher le mur en fin de mouvement</p>	<p>Enchaîner le mouvement 2 fois</p>

# EQUILIBRE

Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Réaliser un ciseau de brasse pour se sustenter	Se maintenir sur place	- En grande profondeur		Je fais des mouvements rotatifs (godilles) rapides à la surface avec mes mains comme pour « essuyer la table »  Je fais des mouvements des mouvements de brasse avec les jambes	Tenir 30 secondes avec la tête hors de l'eau	Avec une aide à la flottaison	Sortir les mains de l'eau  Sortir les bras de l'eau  Tenir un objet dans une main
Réaliser un ciseau de brasse pour se sustenter	Se déplacer en ciseau de brasse dans diverses situations	- En moyenne profondeur		Je me déplace à la surface en ciseau de brasse sur 15m.  Je fais du surplace pendant 8 secondes  Je plonge pour aller récupérer un objet en utilisant le ciseau de brasse pour descendre.  Je remonte à la surface en repoussant le fond de la piscine	Conserver une orientation pertinente des pieds  Réaliser un ciseau court et rapide pour favoriser la flottaison	Diminuer la distance.  Diminuer le temps	Augmenter la distance de déplacement  Augmenter le temps du surplace
Réaliser un rétropédalage pour se sustenter	Se maintenir sur place	- En grande profondeur		Je fais des mouvements rotatifs (godilles) rapides à la surface avec mes mains comme pour « essuyer la table »  Je fais des mouvements alternés des jambes en rétropédalage	Tenir 15 secondes avec la tête hors de l'eau	Avec une aide à la flottaison	

# IMMERSION

Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Descendre au fond de la piscine et augmenter sa durée d'immersion	Plonger en profondeur	- En grande profondeur		<p>Je démarre debout au bord du bassin. Bras tendus collés aux oreilles, mains jointes, tête droite, je bascule en avant en visant le fond du bassin.</p> <p>Je pousse sur les pieds, jambes tendues, pointes des pieds en extension.</p>	<p>Pénétrer l'eau (pas de plat)</p> <p>Aller en profondeur</p> <p>Maintenir le gainage, bras et jambes tendues</p> <p>Toucher le fond sans mouvement de propulsion supplémentaire</p>	Départ accroupi	<p>Récupérer un objet lesté</p> <p>Passer dans un cerceau</p>
Descendre au fond de la piscine et augmenter sa durée d'immersion	Réaliser un plongeon canard	- En grande profondeur		<p>En position horizontale, je ramène les jambes contre mon corps.</p> <p>Je bascule la tête vers le fond, réaliser des tractions avec les bras tout en étendant son corps à la verticale.</p> <p>Vider son air pour descendre plus facilement et toucher le fond de la piscine.</p>	<p>Basculer le corps vers le fond</p> <p>Passer d'une position horizontale à verticale</p> <p>Remonter son camarade à la surface</p>	Utiliser une perche pour faciliter la descente	Remonter des objets

# PROPULSION

Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Se déplacer par l'action des bras et des jambes avec la respiration intégrée à la propulsion	Réaliser une distance donnée en crawl	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ligne d'eau</li> <li>- Accrocher au mur avec un bras</li> <li>- Pieds au ras de l'eau</li> </ul>		<p>Je place la respiration, en expirant dans l'eau</p> <p>Je commence par une respiration sur le même coté (choisi par l'élève),</p>	<p>Réaliser la distance sans s'arrêter avec la tête dans l'eau L'oreille opposée doit rester dans l'eau</p> <p>Conservé l'horizontalité (tête alignée au corps)</p> <p>Souffler dans l'eau avant de reprendre une inspiration</p>	<p>Avec ceinture (sur le ventre) et palmes</p> <p>Permettre un cycle de 2, 3 ou 4 temps</p>	<p>Imposer d'autres modes respiratoires (2, 3, 5, 7 temps).</p> <p>Réduire le nombre de cycles sur un trajet</p>
Se déplacer en ciseau de brasse	Réaliser un ciseau de brasse pour avancer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ligne d'eau</li> <li>- Accrocher au mur avec un bras</li> <li>- Pieds au ras de l'eau</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 ciseaux de brasse</p>	<p>Parcourir 15 mètres</p> <p>Réaliser un trajet d'appui des jambes complet (flexion, armé, poussée)</p>	<p>Diminuer la distance à parcourir</p> <p>Avec une planche dans les mains</p>	<p>Augmenter la distance à parcourir</p>
Se déplacer par l'action des bras et des jambes avec la respiration intégrée à la propulsion	Réaliser une distance donnée en brasse	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ligne d'eau</li> <li>- Accrocher au mur avec un bras</li> <li>- Pieds au ras de l'eau</li> </ul>		<p>J'enchaîne les mouvements de bras et de jambes</p>	<p>Réaliser la distance sans s'arrêter avec la tête dans l'eau</p> <p>Conservé la symétrie droite/gauche</p>		<p>Augmenter la distance</p>
Se déplacer par l'action des bras et des jambes avec la respiration intégrée à la propulsion	Réaliser une distance donnée en dos crawlé	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ligne d'eau</li> <li>- Face au mur, les 2 mains accrochés au bord, bras tendus.</li> <li>- Pieds au ras de l'eau</li> </ul>		<p>J'enchaîne les mouvements de bras sans arrêter les battements de jambes.</p> <p>Je place la respiration</p> <p>Je compte les mouvements de bras sur une distance</p>	<p>Réaliser la distance sans s'arrêter avec la tête dans l'eau Main posée loin derrière la tête</p> <p>Nager sans s'arrêter en maintenant les mouvements des bras et des jambes</p>	<p>Avec un pull-buoy</p>	<p>Augmenter la distance</p> <p>Diminuer le nombre de mouvements de bras pour une même distance</p>