
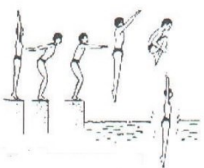
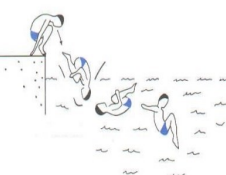


## ENTREES DANS L'EAU

Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Construire une position renversée pour entrer dans l'eau la tête la première	Réaliser un plongeon (niveau 1)	- En grande profondeur		Départ debout au bord du bassin, bras tendus collés aux oreilles, mains jointes, tête droite, je bascule en avant.  Je pousse sur les pieds, jambes tendues, pointes des pieds en extension.	Pénétrer l'eau (pas de plat)  Glisser en avant  Maintenir le gainage, bras et jambes tendues	Départ accroupi	Aller le plus loin possible  Sauter au-dessus d'une frite  Passer dans un cerceau sous l'eau
Construire une position renversée pour entrer dans l'eau la tête la première	Réaliser un plongeon (niveau 2)	- En grande profondeur  - Plot		Départ accroupi d'un plot, bras tendus collés aux oreilles, mains jointes, tête droite, je bascule en avant.  Je pousse sur les pieds, jambes tendues, pointes des pieds en extension.	Pénétrer l'eau (pas de plat)  Glisser en avant  Maintenir le gainage, bras et jambes tendues	Basculer avant sans impulsion	Aller le plus loin possible
Entrer dans l'eau après une impulsion	Réaliser une chandelle avant groupée	- En grande profondeur  - Plots		Depuis le bord du bassin, je saute en avant en poussant sur mes pieds et en balançant les bras au-dessus de la tête.  Je ramène les genoux sur la poitrine, avant d'entrer dans l'eau par les pieds	Saisir les genoux en l'air  Entrer dans l'eau en étant gainé	Saisir un seul genou	Passer dans un cerceau à l'entrée dans l'eau  Eloigner la distance de réception
Construire une position renversée pour entrer dans l'eau la tête la première	Réaliser une roulade avant	- En grande profondeur		Par un déséquilibre vers l'avant, j'effectue une rotation complète du corps groupé, la tête rentrée.	Garder les genoux contre la poitrine  Effectuer une rotation complète dans l'eau	Départ depuis l'échelle	Départ depuis le plot
Accepter de se laisser chuter	Réaliser une chute arrière	- En moyenne ou en grande profondeur  - Plots		Accroupi, talons au-delà du bord, mains sur les genoux, tête droite, je me laisse basculer en arrière.	Ne pas se lever  Ne pas pousser sur les jambes  Garder la tête droite	Départ du bord du bassin	Enchaîner avec un retournement et une propulsion

## EQUILIBRE

Objectifs	Buts	Dispositifs/ matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Maitriser l'équilibre horizontal ventral dynamique	Réaliser une glissée ventrale à la surface le plus loin possible, et enchaîner des coups de bras simultanés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En grande 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 mouvements de bras simultanés.</p>	<p>Pousser contre le mur</p> <p>Garder un alignement corporel</p> <p>Parcourir 3m en glissée</p> <p>Réaliser 4 mouvements de bras</p>	Avec un pull-buoy	Augmenter le nombre de coups de bras à réaliser
Maitriser l'équilibre horizontal dorsal dynamique	Se laisser glisser sur le dos à la surface le plus loin possible et enchaîner des coups de bras simultanés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En grande 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 mouvements de bras simultanés.</p>	<p>Rester gainé après la bascule arrière</p> <p>Conserver un alignement corporel</p> <p>Parcourir 3m en glissée</p> <p>Réaliser 3 mouvements de bras</p>	<p>Avec un pull-buoy</p> <p>Ne réaliser qu'un seul coup de bras</p>	<p>Augmenter le nombre de coups de bras à réaliser</p> <p>Réaliser des coups de bras alternés</p>

Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Maitriser l'équilibre horizontal ventral dynamique	Glisser sous l'eau le plus loin possible en coulée ventrale à partir d'une immersion, puis enchaîner des actions alternées des bras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En grande profondeur</li> <li>- Etre accroché au mur avec un bras</li> <li>- Pieds 50 cm 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 commence des actions propulsives alternées des bras</p>	<p>Pousser en étant complètement immergé</p> <p>Garder un alignement corporel</p> <p>Parcourir 3m en coulée</p> <p>Réaliser 2 coups de chaque bras</p> <p>Avoir les bras tendus et opposés</p>	Réaliser des actions simultanées des bras	<p>Augmenter la distance à réaliser en coulée</p> <p>Augmenter le nombre de coups de bras</p>
Réaliser une coulée ventrale dynamique puis passer sur le dos	Réaliser une coulée ventrale, enchaînée de coups de bras alternés, puis passer sur le dos et réaliser des coups de bras simultanés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En grande profondeur</li> <li>- Etre accroché au mur avec un bras</li> <li>- Pieds 50 cm 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 commence des actions propulsives alternées des bras</p> <p>Puis je vrille pour passer sur le dos.</p> <p>Je réalise des actions propulsives simultanées des bras</p>	<p>Pousser en étant complètement immergé</p> <p>Garder un alignement corporel</p> <p>Parcourir 3m en coulée</p> <p>Réaliser 2 coups de chaque bras</p> <p>Avoir les bras tendus et opposés</p> <p>Réaliser 4 coups de bras simultanés</p>	<p>Décomposer l'action</p> <p>Réaliser 4 coups de bras alternés puis se laisser glisser sur le dos</p>	<p>Augmenter la distance à réaliser en coulée</p> <p>Augmenter le nombre de coups de bras</p>

# 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	Réaliser un plongeon canard	- En moyenne 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>Toucher le fond</p>	Utiliser une perche pour faciliter la descente	Remonter des objets
Agir au fond de la piscine pour ramasser des objets et se déplacer	Aller ramasser un objet au fond de l'eau	- En grande profondeur - Objets lestés		<p>J'entre dans l'eau depuis le bord du bassin</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	- En grande profondeur - Objets lestés - Cerceaux		Le départ s'effectue dans l'eau	<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>
Passer d'une apnée respiratoire à une expiration forcée dans l'eau	Descendre s'accroupir au fond, remonter après une poussée des jambes, redescendre s'accroupir.	- En moyenne profondeur		<p>Je souffle dans l'eau tout l'air dans mes poumons</p> <p>Je remonte pour inspirer brièvement à la surface</p>	Enchaîner 7 répétitions	Réaliser 5 répétitions	Augmenter le nombre de répétitions

# PROPULSION

Objectifs	Buts	Dispositif / 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	Réaliser une coulée ventrale puis enchaîner des battements en restant totalement immergé	<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</p>	<p>Réaliser des battements de jambes à petite vitesse</p> <p>Garder les pieds en extension</p>	En petite profondeur	<p>Après un départ en plongeon</p> <p>Varié l'amplitude des battements</p>
Varié l'expiration aquatique durant un déplacement ventral ou dorsal	Réaliser 25m en battements de jambes, avec une expiration aquatique	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profondeur</li> <li>- Frites</li> <li>- Etre accroché au mur avec un bras</li> <li>- Pieds au ras de la surface</li> </ul>		<p>Je pousse contre le mur avec mes jambes, avec une frite dans les mains</p> <p>Je me laisse glisser en restant gainé.</p> <p>Je souffle tout mon air, je sors la tête pour inspirer</p> <p>Puis je réalise des battements de jambes</p>	<p>Réaliser des battements de jambes en permanence</p> <p>Garder les épaules dans l'eau lors de l'inspiration</p> <p>Parcourir 3 fois 25m</p>	Diminuer la distance	Varié l'intensité des battements
Varié l'expiration aquatique durant un déplacement ventral ou dorsal	Parcourir 25m sur le ventre avec une propulsion simultanée des bras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En moyenne profondeur</li> <li>- Pull buoy</li> <li>- Etre accroché au mur avec un bras</li> <li>- Pieds au ras de la surface</li> </ul>		<p>Je fais une coulée ventrale avec un pull-buoy entre les cuisses.</p> <p>Je tire sous l'eau mes 2 bras en même temps jusqu'aux cuisses</p> <p>Je souffle tout mon air pendant la poussée des bras</p> <p>J'inspire lorsque mes bras touchent mes cuisses</p>	<p>Ramener les bras en touchant la poitrine</p> <p>Parcourir 3 fois 25m</p>	Diminuer la distance	Chronométrer le temps mis pour couvrir la distance

Objectifs	Buts	Dispositif / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Varier l'expiration aquatique durant un déplacement ventral ou dorsal	Se déplacer sur le ventre sur 25m en propulsion simultanées des bras et battements des jambes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ligne d'eau</li> <li>- Etre accroché au mur avec un bras</li> <li>- Pieds au ras de la surface</li> </ul>		<p>Je fais une coulée ventrale</p> <p>Je tire sous l'eau mes 2 bras en même temps jusqu'aux cuisses</p> <p>Je souffle tout mon air pendant la poussée des bras</p> <p>J'inspire lorsque mes bras touchent mes cuisses</p>	<p>Réaliser des battements de jambes en permanence</p> <p>Ramener les bras en touchant la poitrine</p> <p>Parcourir 3 fois 25m</p>	Diminuer la distance N'effectuer que 3 mouvements de bras	Varier le trajet moteur des bras
Varier l'expiration aquatique durant un déplacement ventral ou dorsal	Se déplacer sur le ventre sur 25m en propulsion alternées des bras et battements des jambes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ligne d'eau</li> <li>- Etre accroché au mur avec un bras</li> <li>- Pieds au ras de la surface</li> </ul>		<p>Je fais une coulée ventrale</p> <p>J'ai en alternance un bras devant et l'autre derrière</p> <p>Je souffle tout mon air sur 2 ou 3 coups de bras</p>	<p>Faire passer le bras avant sous le ventre</p> <p>Réaliser des battements de jambes en permanence</p> <p>Parcourir 4 fois 25m</p>	Diminuer la distance Avec un pull-buoy	Augmenter la distance Varier les cycles respiratoires
Varier l'expiration aquatique durant un déplacement ventral ou dorsal	Se déplacer sur 50m en crawl, en nage complète	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ligne d'eau</li> <li>- Etre accroché au mur avec un bras</li> <li>- Pieds au ras de la surface</li> </ul>		<p>Je fais une coulée ventrale</p> <p>J'ai en alternance un bras devant et l'autre derrière</p> <p>J'expire très fort et complètement lors de l'action sous-marine des bras</p>	<p>Faire passer le bras avant sous le ventre</p> <p>Réaliser des battements de jambes en permanence</p> <p>Parcourir 50m en crawl</p>	Diminuer la distance Avec un pull-buoy	Augmenter la distance Varier les cycles respiratoires
Construire un ciseau de brasse efficace	Réaliser un ciseau de brasse en enchainant fléchir, armer, pousser	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En petite profondeur</li> <li>- Planche</li> <li>- Etre accroché au mur avec un bras</li> <li>- Pieds au ras de la surface</li> </ul>		<p>Je pousse contre le mur.</p> <p>Je me laisse glisser en tenant la planche en petite prise</p> <p>Au « Top » je prends la position de l'armé, et la maintiens.</p> <p>Au 2eme « Top » je pousse sur mes jambes.</p>	<p>Maintenir l'armé 5 secondes</p> <p>Garder les jambes serrées à la fin de la poussée</p>	Réaliser l'enchainement fléchir et armer sans pousser	Sur le dos