



GRAND POITIERS
Communauté urbaine

Projet référent Natation scolaire

Bassins de Grand Poitiers

Table des matières

1.	LES BASSINS DE GRAND POITIERS.....	p 3
2.	LE MATERIEL SUR LES DIFFERENTS BASSINS.....	p 11
3.	LES TEXTES OFFICIELS.....	p 16
4.	LES DIFFERENTS TESTS.....	p 20
5.	DES EVALUATIONS.....	p 27
6.	ECLAIRAGES DIDACTIQUES.....	p 33
7.	UNE PROPOSITION DE PROGRESSION PEDAGOGIQUE.....	p 36
	⇒ Canard.....	P 38
	⇒ Grenouille.....	P 48
	⇒ Poisson.....	P 56
	⇒ Dauphin.....	p 62
	⇒ Requin.....	P 69
8.	ANNEXES.....	P 74

LES BASSINS DE GRAND POITIERS

Quel que soit le bassin que vous fréquenterez avec vos élèves, il sera nécessaire de prendre connaissance :

- du plan d'organisation de la surveillance et des secours (POSS),
- du règlement intérieur de l'établissement affiché.

Ces documents pourront être mis à votre disposition par le chef de bassin ou le référent scolaire.

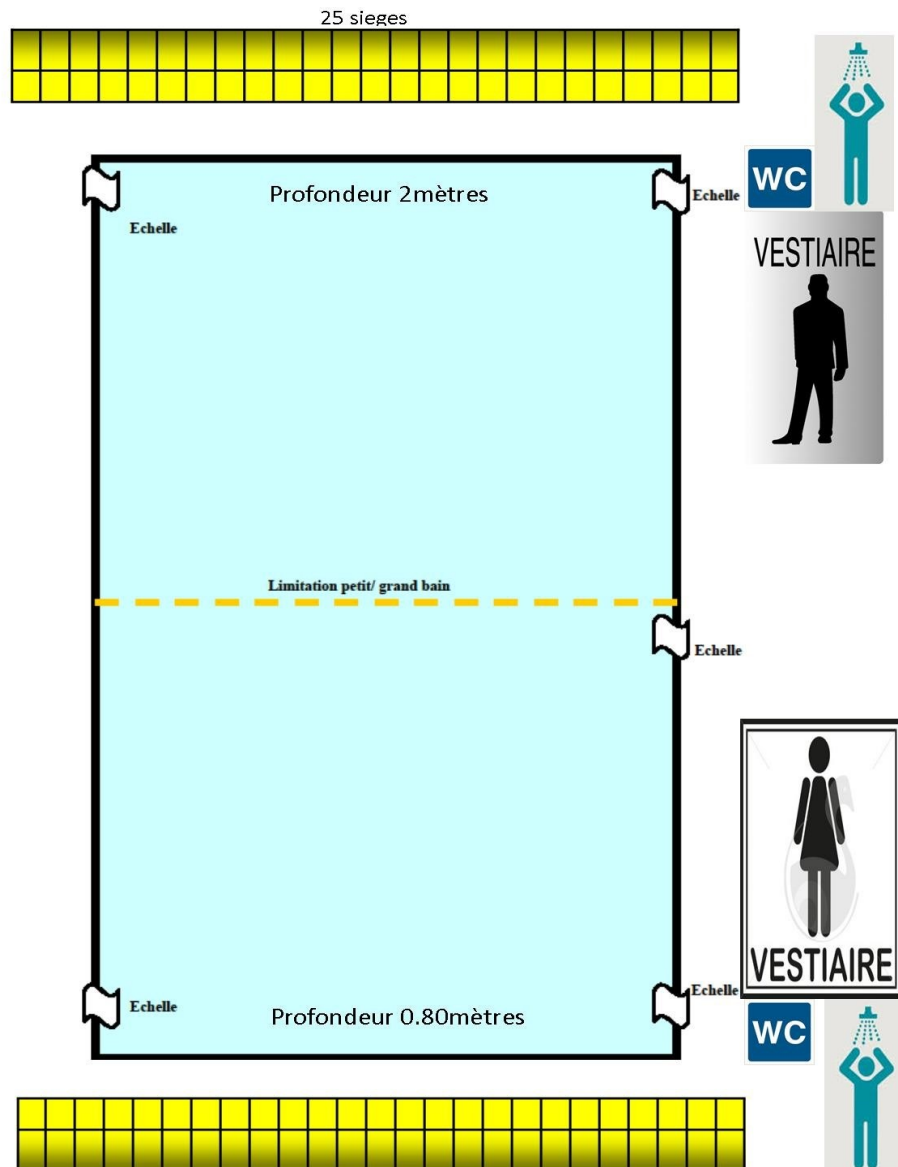
Un contact devra être établi, entre l'enseignant et le référent scolaire à réception de la planification, pour qu'une rencontre au sein de la classe puisse avoir lieu en amont des séances.

Coordonnées des bassins de Grand Poitiers

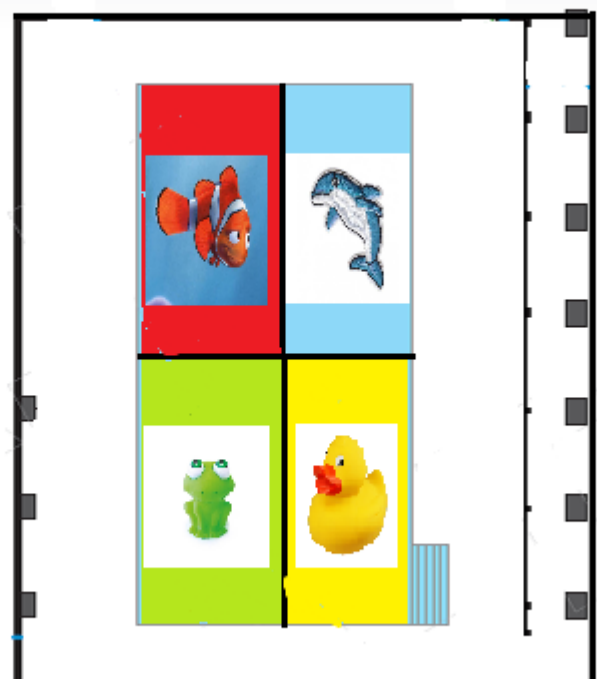
Rappel : en cas d'annulation, à titre exceptionnel, d'une séance, veuillez contacter le chef de bassin et le service des sports de Grand Poitiers au **05.49.41.91.39**.

La Blaiserie		Piscine de la Blaiserie Rue Dieudonné Costes 86000 Poitiers 05 49 58 18 88 sports.piscine.bellejouanne@mairie-poitiers.fr
Bellejouanne		Piscine de Bellejouanne 17 rue de la jeunesse 86000 Poitiers Tél : 05 49 58 02 85 sports.piscine.bellejouanne@mairie-poitiers.fr
Centre aquatique de la Pépinière		Centre Aquatique de la Pépinière 95, rue des Deux Communes 86180 Buxerolles 05 49 52 36 47 sports.centre.aquatique@mairie-poitiers.fr
La Ganterie		Centre Sportif de la Ganterie 57 rue de la Ganterie 86000 Poitiers 05 49 30 20 00 ganterie@grandpoitiers.fr
Chauvigny		Piscine de Chauvigny Rue de la Maladrerie 86300 CHAUVIGNY Tel : 05 49 46 40 95 piscine.chauvigny@orange.fr
Pays Mélusin		Pôle Sportif Mélusin Route de Saint Germier 86600 Lusignan 05 49 89 32 60 psm@grandpoitiers.fr

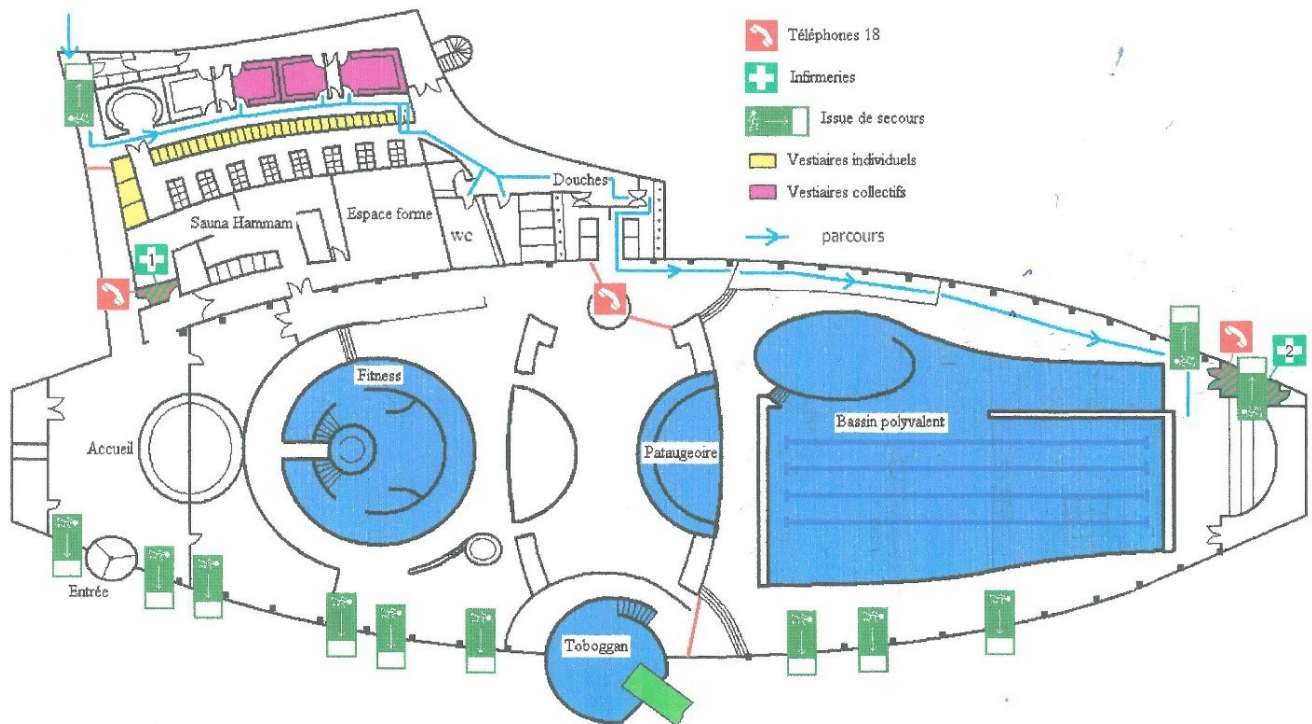
LA BLAISERIE



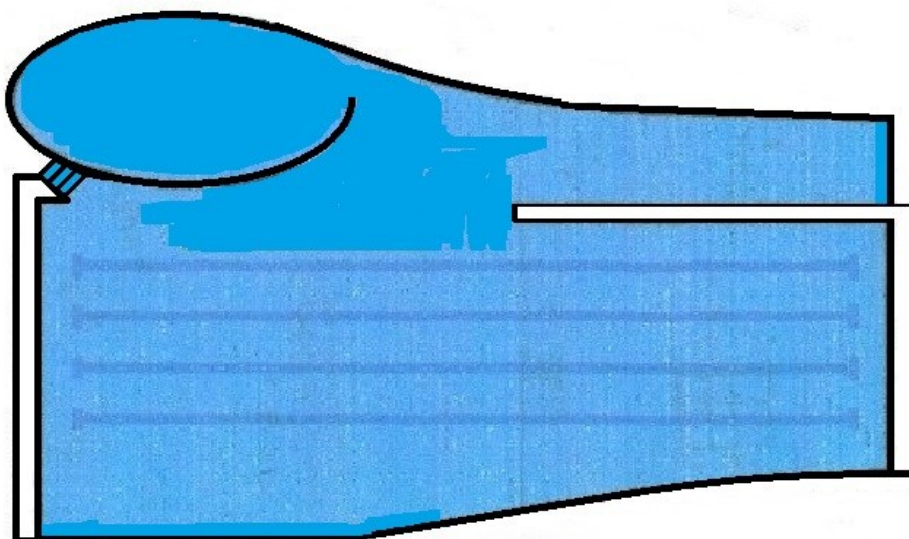
Proposition
d'organisation sur le
bassin



CENTRE AQUATIQUE DE LA PEPINIERE



Proposition d'organisation sur le bassin

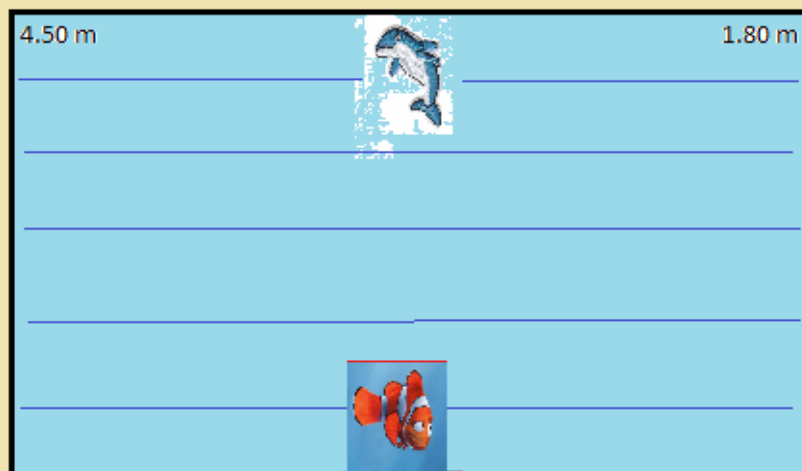


LA GANTERIE

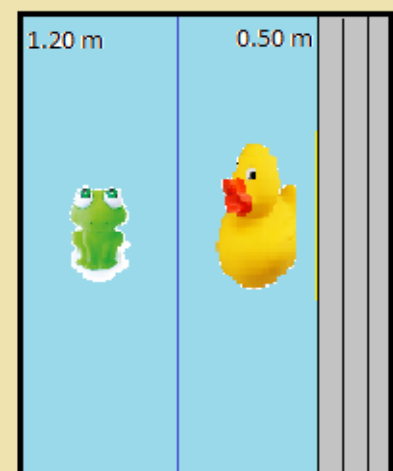


Proposition d'organisation sur le bassin

Bassin de 25 m

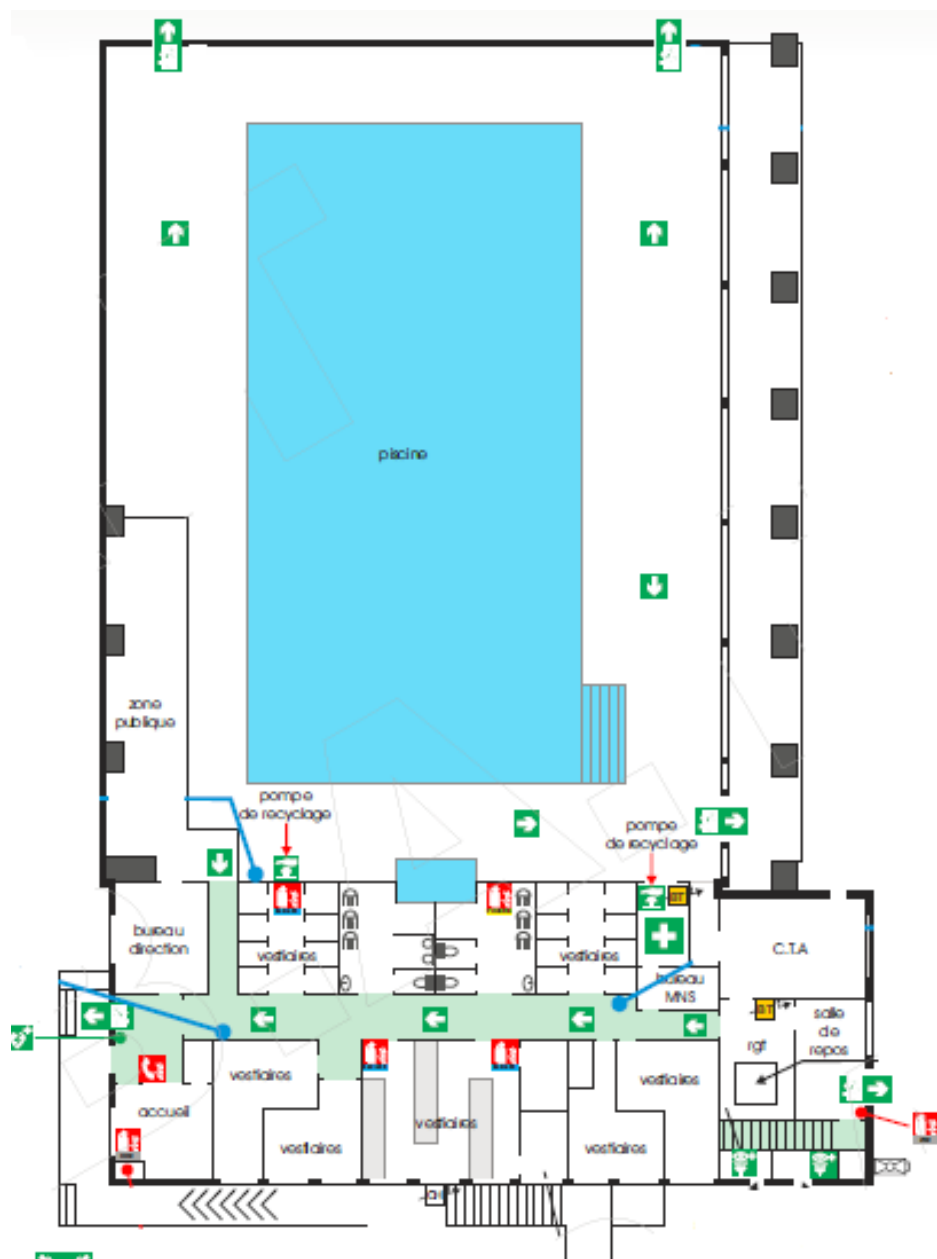


Bassin d'apprentissage

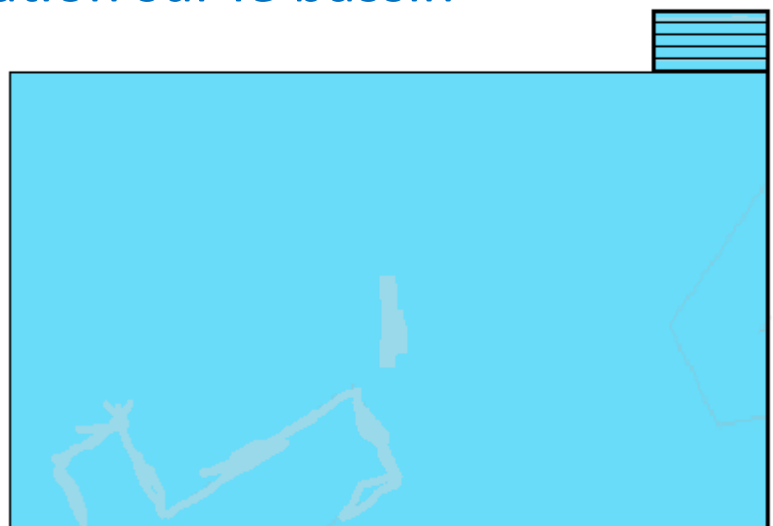


Les espaces ne sont nullement figés aussi bien en largeur qu'en longueur ...

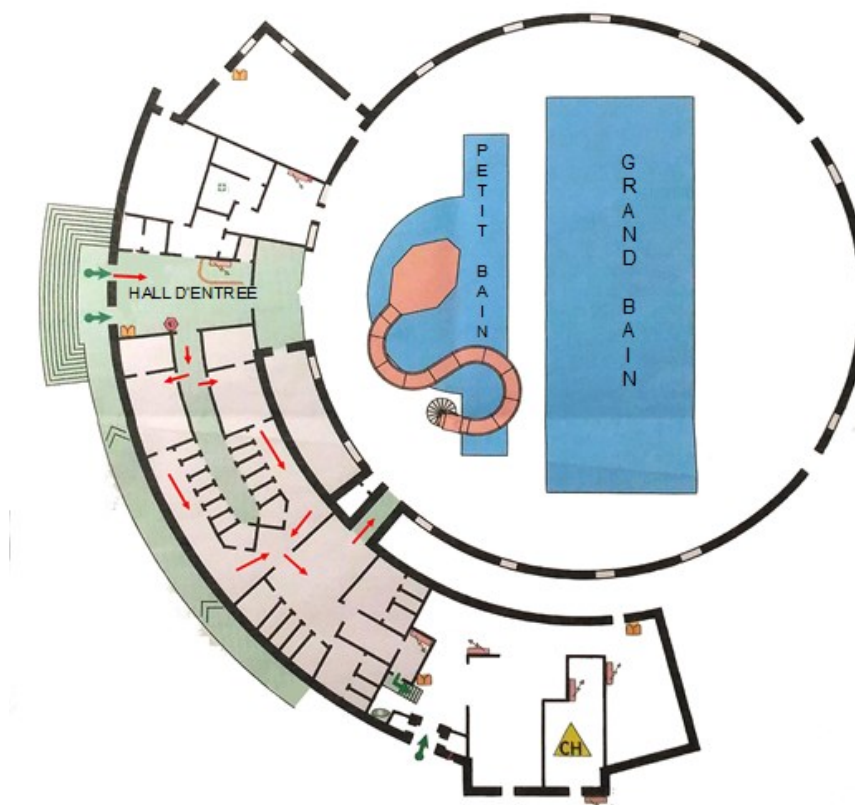
BELLEJOUANNE



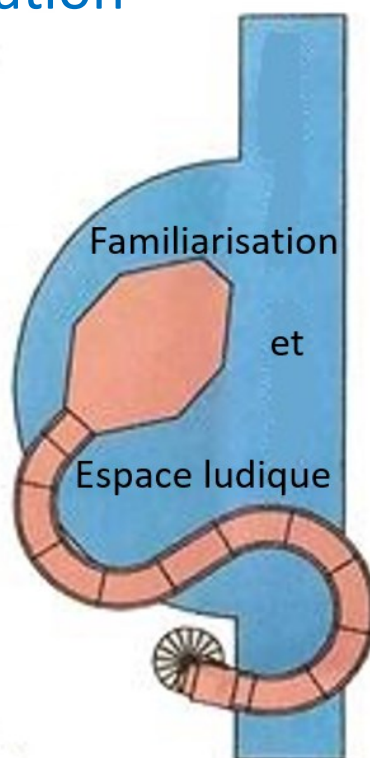
Proposition d'organisation sur le bassin



CHAUVIGNY



Proposition d'organisation sur le bassin

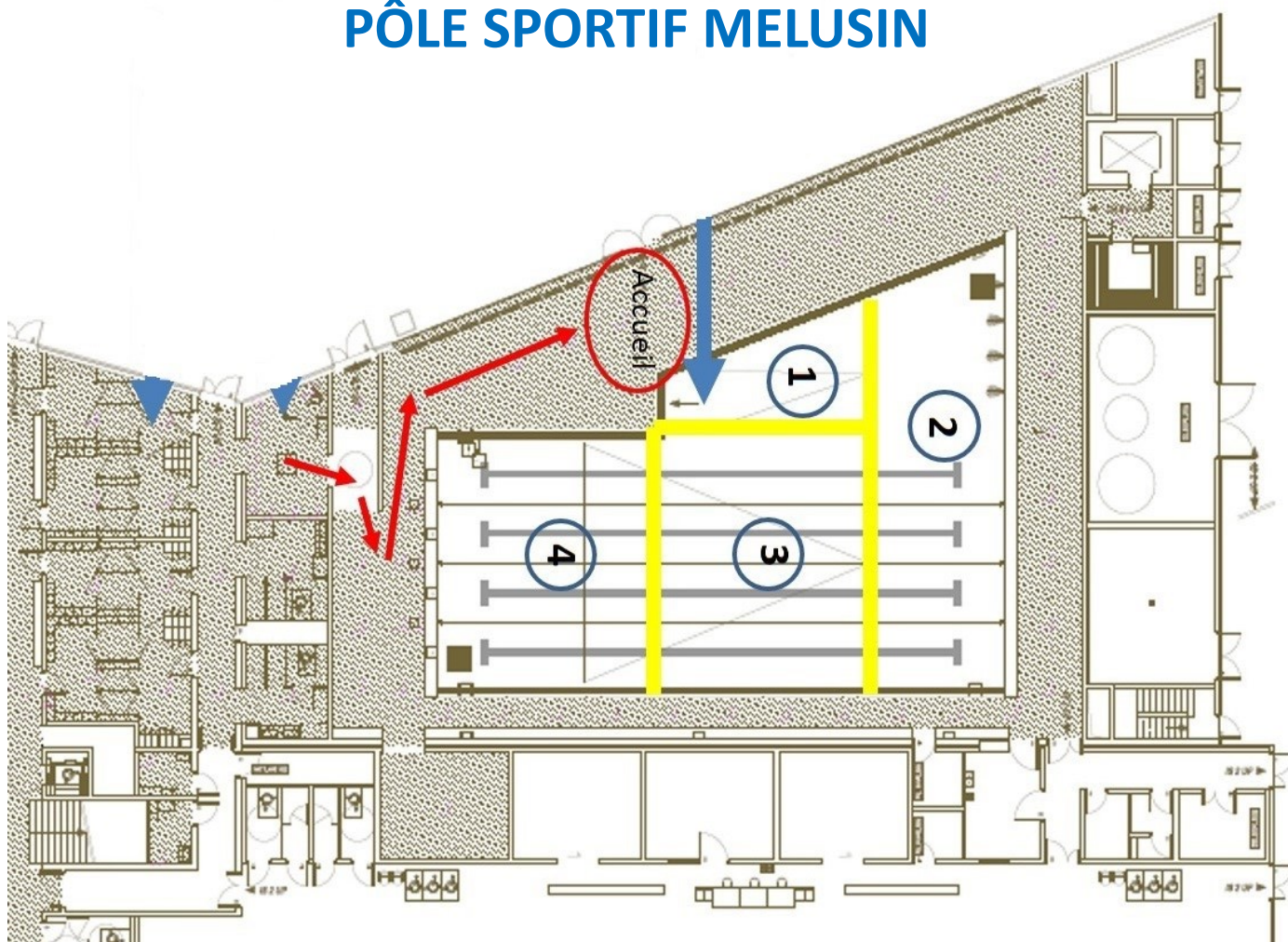


Familiarisation et
petite immersion

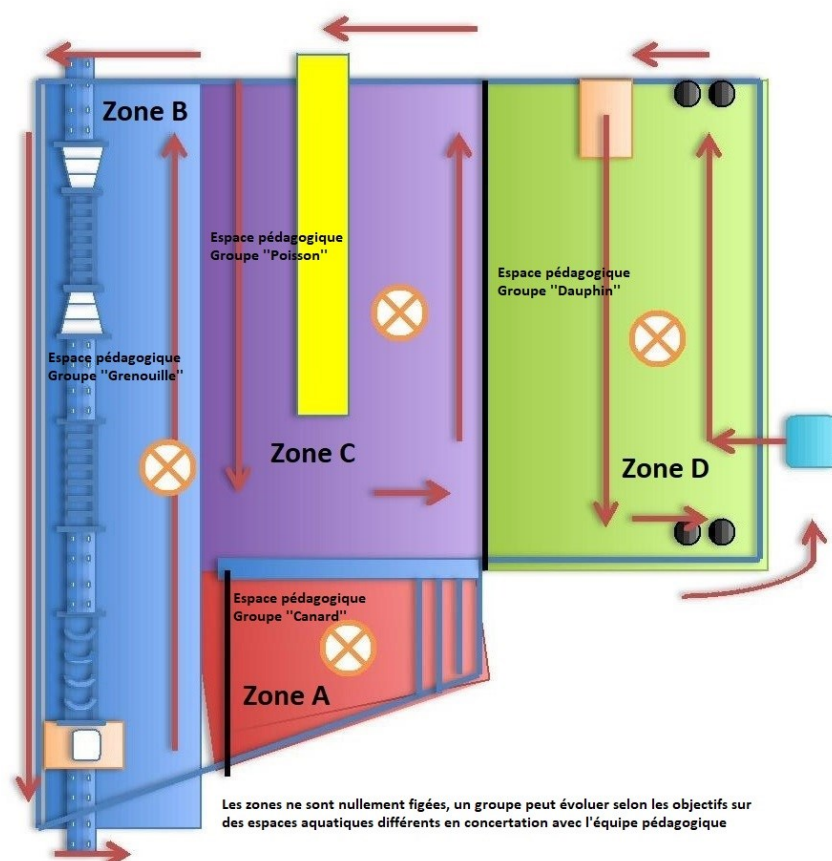
groupe nageur
Et
apprentissage

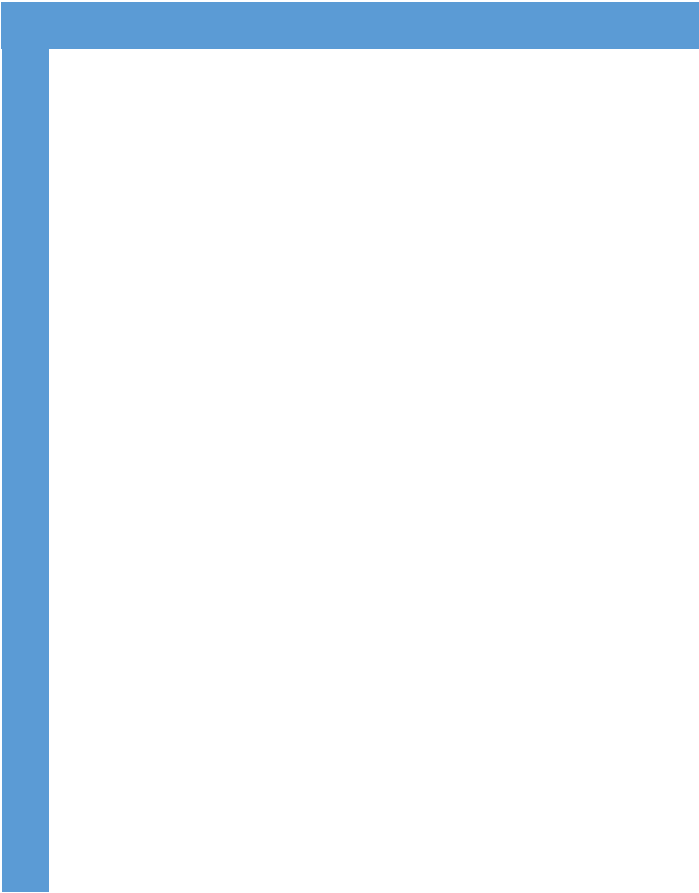
Grande immersion

PÔLE SPORTIF MELUSIN

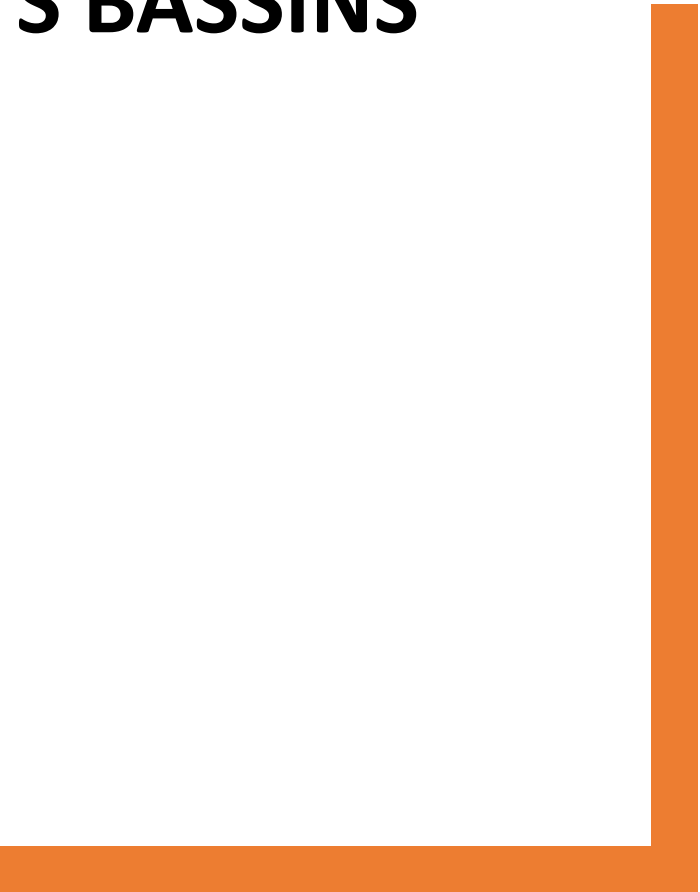


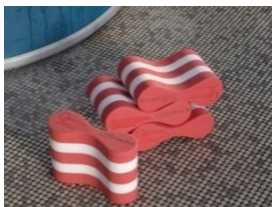
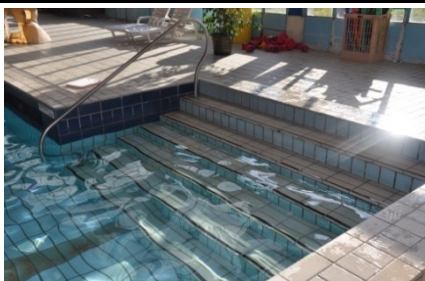
Proposition
d'organisation sur
le bassin



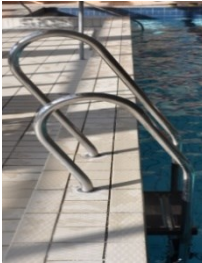


LE MATERIEL SUR LES DIFFERENTS BASSINS

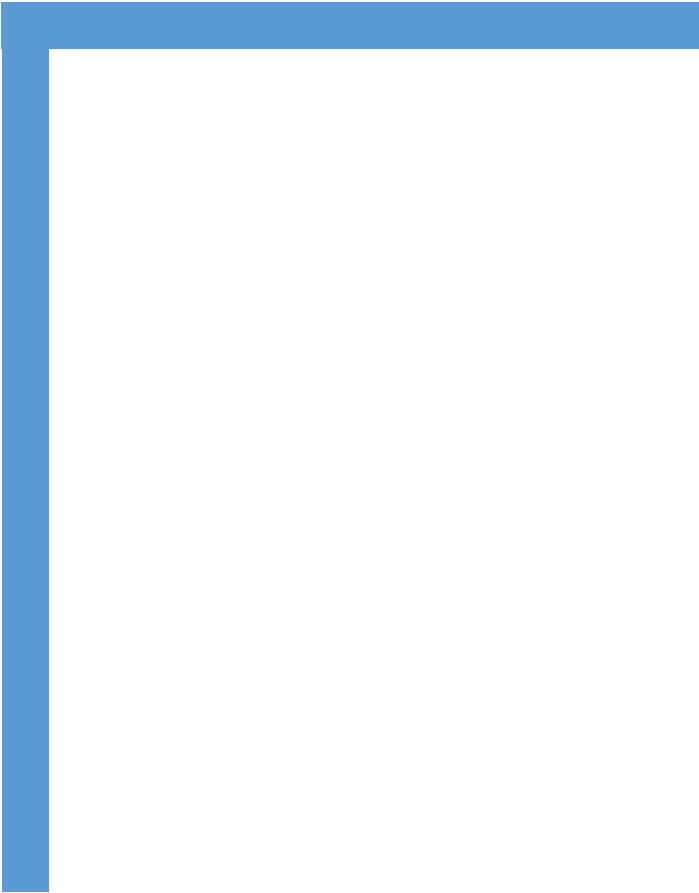


Les Pull boys		Les frites		Les planches	
					
<i>Pour flotter sans se déplacer ou pour flotter et se déplacer</i>		<i>Pour flotter sans se déplacer ou pour flotter et se déplacer</i>		<i>Pour flotter sans se déplacer ou pour flotter et se déplacer</i>	
Centre Aquatique	OUI	Centre Aquatique	OUI	Centre Aquatique	OUI
La Blaiserie	oui	La Blaiserie	oui	La Blaiserie	oui
Bellejouanne	OUI	Bellejouanne	OUI	Bellejouanne	OUI
La Ganterie	oui	La Ganterie	oui	La Ganterie	oui
Piscine de Chauvigny		Piscine de Chauvigny		Piscine de Chauvigny	
Pôle sportif Mélusin	OUI	Pôle sportif Mélusin	OUI	Pôle sportif Mélusin	OUI
Base aquatique de Bonnes		Base aquatique de Bonnes		Base aquatique de Bonnes	
Les ceintures		Les brassards à velcro		Les brassards en mousse	
					
<i>Pour entrer dans l'eau</i>		<i>Pour flotter sans se déplacer ou pour flotter et se déplacer</i>		<i>Pour flotter sans se déplacer ou pour flotter et se déplacer</i>	
Centre Aquatique	OUI	Centre Aquatique	OUI	Centre Aquatique	OUI
La Blaiserie	non	La Blaiserie	oui	La Blaiserie	oui
Bellejouanne	OUI	Bellejouanne	OUI	Bellejouanne	OUI
La Ganterie	oui	La Ganterie	oui	La Ganterie	oui
Piscine de Chauvigny		Piscine de Chauvigny		Piscine de Chauvigny	
Pôle sportif Mélusin	OUI	Pôle sportif Mélusin	OUI	Pôle sportif Mélusin	NON
Base aquatique de Bonnes		Base aquatique de Bonnes		Base aquatique de Bonnes	
Le tapis		Le bi-gliss		Le toboggan	
					
<i>Pour entrer dans l'eau</i>		<i>Pour entrer dans l'eau</i>		<i>Pour entrer dans l'eau</i>	
Centre Aquatique	OUI	Centre Aquatique	OUI	Centre Aquatique	OUI
La Blaiserie	oui	La Blaiserie	oui	La Blaiserie	non
Bellejouanne	OUI	Bellejouanne	OUI	Bellejouanne	OUI
La Ganterie	oui	La Ganterie	oui	La Ganterie	oui
Piscine de Chauvigny		Piscine de Chauvigny		Piscine de Chauvigny	
Pôle sportif Mélusin	OUI	Pôle sportif Mélusin	OUI	Pôle sportif Mélusin	NON
Base aquatique de Bonnes		Base aquatique de Bonnes		Base aquatique de Bonnes	

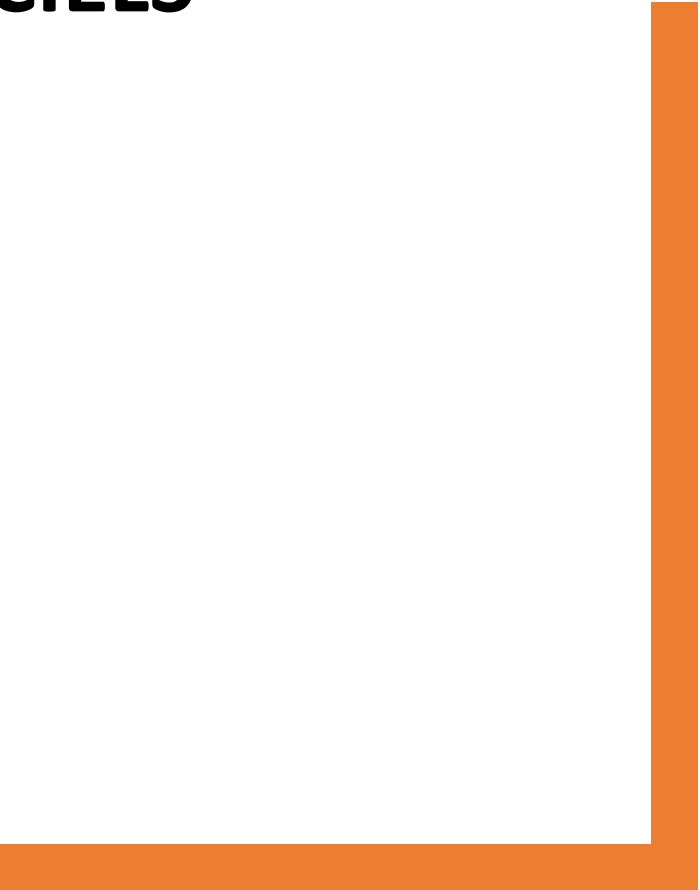
Le rocher	Les objets lestés	La perche
		
<i>Pour s'immerger et entrer dans l'eau</i>	<i>Pour s'immerger</i>	<i>Pour s'immerger ou pour entrer dans l'eau</i>
Centre Aquatique OUI	Centre Aquatique OUI	Centre Aquatique OUI
La Blaiserie oui	La Blaiserie oui	La Blaiserie oui
Bellejouanne OUI	Bellejouanne OUI	Bellejouanne OUI
La Ganterie oui	La Ganterie oui	La Ganterie oui
Piscine de Chauvigny	Piscine de Chauvigny	Piscine de Chauvigny
Pôle sportif Mélusin NON	Pôle sportif Mélusin OUI	Pôle sportif Mélusin OUI
Base aquatique de Bonnes	Base aquatique de Bonnes	Base aquatique de Bonnes
La cage	Les câbles doubles	Le mur
		
<i>Pour se déplacer et s'immerger et pour flotter et se déplacer</i>	<i>Pour s'immerger, pour flotter sans déplacement, pour flotter et se déplacer</i>	<i>Pour s'immerger et se déplacer, pour entrer dans l'eau</i>
Centre Aquatique OUI	Centre Aquatique OUI	Centre Aquatique OUI
La Blaiserie oui	La Blaiserie oui	La Blaiserie oui
Bellejouanne NON	Bellejouanne OUI	Bellejouanne OUI
La Ganterie oui	La Ganterie oui	La Ganterie oui
Piscine de Chauvigny	Piscine de Chauvigny	Piscine de Chauvigny
Pôle sportif Mélusin OUI	Pôle sportif Mélusin OUI	Pôle sportif Mélusin OUI
Base aquatique de Bonnes	Base aquatique de Bonnes	Base aquatique de Bonnes
Les mousses à trous	Les cerceaux lestés	Objets à souffler, (pailles, balles, tubas)
		
<i>Pour entrer dans l'eau, s'immerger et se déplacer</i>	<i>Pour entrer dans l'eau, s'immerger et se déplacer</i>	<i>Pour respirer</i>
Centre Aquatique OUI	Centre Aquatique OUI	Centre Aquatique OUI
La Blaiserie oui	La Blaiserie oui	La Blaiserie oui
Bellejouanne OUI	Bellejouanne OUI	Bellejouanne OUI
La Ganterie oui	La Ganterie oui	La Ganterie oui
Piscine de Chauvigny	Piscine de Chauvigny	Piscine de Chauvigny
Pôle sportif Mélusin OUI	Pôle sportif Mélusin OUI	Pôle sportif Mélusin NON
Base aquatique de Bonnes	Base aquatique de Bonnes	Base aquatique de Bonnes

Les ballons		Les mini-buts		Les seaux	
					
<i>Pour jouer</i>		<i>Pour jouer</i>		<i>Pour jouer à accepter l'eau</i>	
Centre Aquatique	OUI	Centre Aquatique	OUI	Centre Aquatique	OUI
La Blaiserie	oui	La Blaiserie	oui	La Blaiserie	oui
Bellejouanne	OUI	Bellejouanne	OUI	Bellejouanne	NON
La Ganterie	oui	La Ganterie	oui	La Ganterie	oui
Piscine de Chauvigny		Piscine de Chauvigny		Piscine de Chauvigny	
Pôle sportif Mélusin	OUI	Pôle sportif Mélusin	OUI	Pôle sportif Mélusin	OUI
Base aquatique de Bonnes		Base aquatique de Bonnes		Base aquatique de Bonnes	
Les lunettes		Les plaquettes		Les brassières	
					
<i>Pour mieux voir sous l'eau</i>		<i>Pour rechercher des appuis, en orientant ses mains</i>		<i>Pour flotter sans se déplacer ou pour flotter et se déplacer</i>	
Centre Aquatique	OUI	Centre Aquatique	OUI	Centre Aquatique	OUI
La Blaiserie	oui	La Blaiserie	oui	La Blaiserie	oui
Bellejouanne	NON	Bellejouanne	NON	Bellejouanne	OUI
La Ganterie	oui	La Ganterie	oui	La Ganterie	oui
Piscine de Chauvigny		Piscine de Chauvigny		Piscine de Chauvigny	
Pôle sportif Mélusin	NON	Pôle sportif Mélusin	NON	Pôle sportif Mélusin	NON
Base aquatique de Bonnes		Base aquatique de Bonnes		Base aquatique de Bonnes	
Les tapis de relaxation		L'échelle		Le plot	
					
<i>Pour flotter et se relaxer dans l'eau</i>		<i>Pour entrer dans l'eau</i>		<i>Pour entrer dans l'eau, sauter, plonger</i>	
Centre Aquatique	OUI	Centre Aquatique	OUI	Centre Aquatique	OUI
La Blaiserie	oui	La Blaiserie	oui	La Blaiserie	oui
Bellejouanne	OUI	Bellejouanne	OUI	Bellejouanne	OUI
La Ganterie	oui	La Ganterie	oui	La Ganterie	oui
Piscine de Chauvigny		Piscine de Chauvigny		Piscine de Chauvigny	
Pôle sportif Mélusin	OUI	Pôle sportif Mélusin	OUI	Pôle sportif Mélusin	OUI
Base aquatique de Bonnes		Base aquatique de Bonnes		Base aquatique de Bonnes	

Les pains		La panière		Le tapis à trou	
					
<i>Pour se déplacer</i>		<i>Pour jouer</i>		<i>Pour entrer dans l'eau et se déplacer</i>	
Centre Aquatique	OUI	Centre Aquatique	OUI	Centre Aquatique	OUI
La Blaiserie	oui	La Blaiserie	oui	La Blaiserie	oui
Bellejouanne	OUI	Bellejouanne	OUI	Bellejouanne	OUI
La Ganterie	oui	La Ganterie	oui	La Ganterie	oui
Piscine de Chauvigny		Piscine de Chauvigny		Piscine de Chauvigny	
Pôle sportif Mélusin	OUI	Pôle sportif Mélusin	OUI	Pôle sportif Mélusin	OUI
Base aquatique de Bonnes		Base aquatique de Bonnes		Base aquatique de Bonnes	
Le tapis 1 trou ou 2		L'arrosoir			
					
<i>Pour flotter et se déplacer</i>		<i>Pour jouer avec l'eau</i>			
Centre Aquatique	OUI	Centre Aquatique	OUI		
La Blaiserie	oui	La Blaiserie	oui		
Bellejouanne	OUI	Bellejouanne	OUI		
La Ganterie	oui	La Ganterie	oui		
Piscine de Chauvigny		Piscine de Chauvigny			
Pôle sportif Mélusin	NON	Pôle sportif Mélusin	OUI		
Base aquatique de Bonnes		Base aquatique de Bonnes			



LES TEXTES OFFICIELS



Niveau	Domaine d'apprentissage	Attendus de fin de cycle	Propositions pratiques
Cycle 1	Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées	Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.	L'élève devra avoir vécu les situations suivantes : - explorer le milieu aquatique, participer à des jeux aquatiques adaptés et y prendre plaisir ; - immerger la tête dans l'eau, avec les yeux ouverts pour chercher des objets ; - réussir à retenir sa respiration dans l'eau mais aussi pouvoir souffler dans l'eau ; - flotter dans l'eau, se laisser porter par l'eau sur le ventre et également sur le dos en utilisant des objets, puis sans objets ; - réaliser des glissées ventrales avec la tête dans l'eau, le regard dirigé vers le fond, après une poussée sur le bord de la piscine et en se laissant flotter dans l'eau ; - explorer des déplacements aquatiques avec la tête dans l'eau en s'aidant des bras et des jambes ; - explorer la profondeur et le volume aquatique pour aller chercher des objets immergés.
Cycle 2	Adapter ses déplacements à des environnements variés	Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion. Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé. Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.	L'élève devra être capable de réaliser l'enchaînement des actions suivantes : – effectuer un saut dans l'eau ; – réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ; – réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ; – nager sur le ventre pendant vingt mètres ; – franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.
Cycle 3	Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée Adapter ses déplacements à des environnements variés	Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement. Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème. Valider l'attestation scolaire du savoir nager, conformément au décret du 9 juillet.	L'élève devra être capable de réaliser en continuité, et sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface) l'enchaînement des actions suivantes : - une entrée dans l'eau en chute arrière, à partir du bord du bassin ; - un déplacement en direction d'un obstacle ; - un franchissement d'un obstacle en immersion complète ; - des déplacements en position ventrale ; - un surplace vertical pendant 15 secondes, suivi d'une reprise de déplacement ; - un demi-tour sans reprise d'appuis et - un déplacement sur le dos ; - un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, suivi d'une reprise de déplacement ; - le passage d'une position ventrale à une position dorsale, et inversement.

Références

- ♦ Bulletin officiel spécial n°2 du 26 mars 2015 est consacré au programme d'enseignement de l'école maternelle.
- ♦ Bulletin officiel spécial n°11 du 26 novembre 2015 est consacré aux programmes d'enseignement de l'école élémentaire.
- ♦ Attestation scolaire « savoir-nager » : décret et arrêté du 9 juillet 2015 J.O. du 11-7-2015
- ♦ Circulaire relative à l'enseignement de la natation : BO n°34 du 12 octobre 2017

Taux d'encadrement de l'activité natation à l'école

	groupe classe constitué d'élèves d'école maternelle	groupe classe constitué d'élèves d'école élémentaire	groupe classe comprenant des élèves d'école maternelle et des élèves d'école élémentaire
Moins de 20 élèves	2 encadrants	2 encadrants	2 encadrants
De 20 à 30 élèves	3 encadrants	2 encadrants	3 encadrants
Plus de 30 élèves	4 encadrants	3 encadrants	4 encadrants

Présentation aux classes par les professionnels de natation en amont des séances

Ce temps de présentation sera obligatoire pour tous groupes d'élèves découvrant pour la première fois l'activité ET/OU un nouveau bassin. Devront être présentés les éléments suivants :

- ⇒ POSS et règlements intérieurs de chaque bassin
- ⇒ Les équipes à disposition (contact du bassin, nombre de professionnels et noms des référents et chefs de bassin),
- ⇒ Les plans des bassins (sans évaluation diagnostique intégrée)
- ⇒ Le matériel
- ⇒ Le déroulement de l'activité en quelques mots. (Compétences, objectifs, familles travaillées, évaluations, présentation de vidéos, etc.)
- ⇒ Hygiène (Malo à l'eau par exemple) et sécurité, premières consignes y compris.

Les intervenants pour l'enseignement de la natation

Les intervenants professionnels

Les éducateurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle en cours de validité ou les fonctionnaires agissant dans l'exercice des missions prévues par leur statut particulier sont réputés agréés par les services de l'éducation nationale. S'ils y sont autorisés par le directeur d'école, ils peuvent assister l'enseignant dans l'encadrement des élèves et l'enseignement de la natation, notamment en prenant en charge un groupe d'élèves, selon les modalités définies préalablement avec l'enseignant.

Les intervenants bénévoles

Des personnes susceptibles d'apporter leur contribution bénévole aux activités physiques et sportives peuvent être autorisées à intervenir au cours des enseignements.

Ces intervenants bénévoles sont soumis, d'une part, à un agrément préalable (sauf s'ils relèvent d'une des situations prévues au point précédent, « les intervenants professionnels »), délivré par l'IA-DASEN, agissant sur délégation du recteur, après vérification de leurs compétences et de leur honorabilité et, d'autre part, à l'autorisation du directeur d'école.

Ils peuvent selon le cas :

- assister l'enseignant dans les activités que celui-ci conduit avec un groupe d'élèves ;
- prendre en charge un groupe d'élèves que l'enseignant leur confie. Dans ce cas, ils assurent la surveillance du groupe et remplissent une mission d'animation d'activités (parcours, ateliers, jeux guidés, etc.) selon les modalités fixées par l'enseignant.

Des sessions d'information sont organisées pour préparer les intervenants bénévoles à participer à l'encadrement de ces activités.

Vous trouverez des éléments complémentaires au sujet de la participation d'intervenants extérieurs en suivant ce lien : <http://ww2.ac-poitiers.fr/dsden86-pedagogie/spip.php?article2188>. Les informations relatives à la procédure d'agrément des intervenants extérieurs apportant leur concours aux activités physiques et sportives se trouvent dans la [circulaire interministérielle n° 2017-116 du 6 octobre 2017](#).

Cas particulier des personnes en charge de l'accompagnement de la vie collective

Les accompagnateurs bénévoles assurant l'encadrement de la vie collective (par exemple, dans le cadre du transport, des vestiaires, de la toilette ou de la douche), mais n'intervenant pas dans une activité d'enseignement, ne sont pas soumis à l'agrément préalable des services de l'éducation nationale. Toutefois, leur participation est soumise à l'autorisation préalable du directeur d'école.

En tout état de cause, un accompagnateur bénévole ne peut se retrouver isolé avec un élève.

À l'école maternelle, dans le cadre de leur statut, les agents territoriaux spécialisés des écoles maternelles (ATSEM) peuvent utilement participer à l'encadrement de la vie collective des séances de natation. Ils ne sont pas soumis à l'agrément préalable de l'IA-DASEN.

Les auxiliaires de vie scolaire, ne comptant pas dans le taux d'encadrement, accompagnent les élèves en situation de handicap à la piscine, y compris dans l'eau, quand c'est nécessaire, en référence au projet d'accueil individualisé ou au projet personnalisé de scolarisation. Ils ne sont pas non plus soumis à agrément. Leur rôle se limite à l'accompagnement du ou des élèves handicapés.

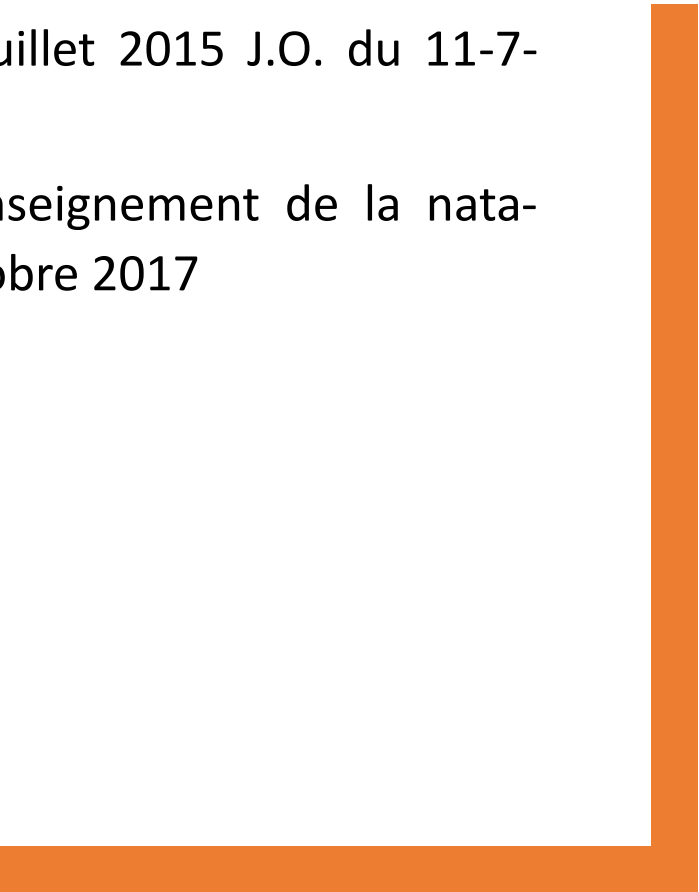
Les différents personnels qui sont amenés à accompagner les élèves dans l'eau peuvent utilement suivre les sessions d'information destinées aux intervenants bénévoles.



LES DIFFERENTS TESTS

Décret et arrêté du 9 juillet 2015 J.O. du 11-7-2015

Circulaire relative à l'enseignement de la natation : BO n°34 du 12 octobre 2017



Test anti panique

La pratique des sports nautiques est subordonnée à la réussite d'un test permettant d'apprécier la capacité de l'élève à se déplacer dans l'eau, **sans présenter de signe de panique**. L'obtention du certificat d'anti panique permet l'accès aux activités aquatiques **sur temps scolaire**.

Conditions de réalisation du test

Sur un parcours de 20 mètres, habillé de vêtements propres (tee-shirt et, si possible, pantalon léger, de pyjama par exemple) et **muni d'une brassière de sécurité** conforme à la réglementation en vigueur, avec passage sous une ligne d'eau, posée et non tendue.

Précisions

En piscine, le départ est réalisé à partir d'un tapis disposé sur l'eau, par une chute arrière volontaire. Si le test est réalisé **en milieu naturel**, le départ est effectué de la même manière à partir d'un support flottant. Le parcours est réalisé dans la partie d'un bassin ou d'un plan d'eau d'une profondeur au moins égale à 1m 80.



Test d'aisance aquatique

Le certificat d'aisance aquatique est défini par l'article A. 322-3-2 du code du sport. Ce test peut être préparé et passé dès le cycle 2 et, lorsque cela est possible, dès la grande section de l'école maternelle. Sa réussite peut être **certifiée par tout enseignant** des établissements d'enseignement publics ou des établissements d'enseignement privés sous contrat avec l'État, dans l'exercice de ses missions. L'obtention du certificat d'aisance aquatique permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).

Conditions de réalisation du test

Dans le département de la Vienne, le test sera réalisé sans brassière., correspondant aux attendus de fin de cycle 2. Pour information, une version du test réalisée **avec brassière** permet à l'enfant de pratiquer des activités nautiques sur les **temps périscolaires ou extrascolaires**.

Le test permet de s'assurer que l'élève est apte à :

- effectuer un saut dans l'eau ;
- réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

[LIEN VIDEO](#)

Test nécessaire avant la pratique des sports nautiques sur temps scolaire

CIRCULAIRE n°2000-075 du 31 mai 2000 NOR : MENE0001350C

La pratique des sports nautiques est subordonnée à la réussite d'un test permettant d'**apprécier la capacité de l'élève à se déplacer dans l'eau, sans présenter de signe de panique**, sur un parcours de 20 mètres, habillé de vêtements propres (tee-shirt et, si possible, pantalon léger, de pyjama par exemple) et muni d'une brassière de sécurité conforme à la réglementation en vigueur, avec passage sous une ligne d'eau, posée et non tendue. **En piscine**, le départ est réalisé à partir d'un tapis disposé sur l'eau, par une chute arrière volontaire. **Si le test est réalisé en milieu naturel**, le départ est effectué de la même manière à partir d'un support flottant.

Le parcours est réalisé dans la partie d'un bassin ou d'un plan d'eau d'une profondeur **au moins égale à 1m 80**.

La réussite à l'épreuve est attestée par le conseiller pédagogique en éducation physique et sportive, de circonscription ou départemental, ou un professionnel des activités physiques et sportives du lieu où se passe le test : en piscine, ce professionnel pourra être un maître nageur sauveteur (1), ou bien un éducateur ou conseiller territorial des activités physiques et sportives titulaire ou bien, dans les piscines parisiennes, un professeur de la ville de Paris. Sur une base de plein air, ce professionnel pourra également être un titulaire du brevet d'État de l'activité concernée (voile, canoë-kayak, aviron).

Ecole :

Niveau de la classe : Nom de l'enseignant :

Date : Lieu :

Les élèves dont les noms suivent ont été reconnus aptes à pratiquer les activités nautiques sur temps scolaire.

NOM	Prénom	NOM	Prénom

L'enseignant

Le MNS

Test nécessaire avant la pratique des sports nautiques sur temps périscolaire

CIRCULAIRE n° 2017-127 du 22-8-2017 NOR : MENE1720002C

« ...La réussite au **test d'aisance aquatique** (cf. annexe 4), ou la validation de l'attestation scolaire « savoir nager » permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).
L'obtention du certificat d'aisance aquatique permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).

Le test permet de s'assurer que l'élève est apte à :

- effectuer un saut dans l'eau ;
- réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.

Un certificat attestant de la réussite au test est remis à l'élève ou à son représentant légal. »

Ecole :

Niveau de la classe : Nom de l'enseignant :

Date : Lieu :

Les élèves dont les noms suivent ont été reconnus aptes à pratiquer les activités nautiques sur **temps périscolaires**.

NOM	Prénom	NOM	Prénom

L'enseignant

Le MNS



PHOTO

Certificat d'aisance aquatique

Cachet de l'établissement et signature du directeur
de l'école ou du chef d'établissement

NOM : _____

Prénom : _____

Date de naissance : ____/____/____

École / Collège :

Certificat d'aisance aquatique

Le professeur des écoles, ou le professeur d'éducation physique et sportive (1), certifie que l'élève
_____ a passé avec succès le test défini par l'article A.322-3-2 du
code du sport.

Le ____/____/____

Nom et signature du professeur

(1) Rayer la mention inutile

Attestation scolaire « savoir-nager »

L'attestation scolaire « savoir-nager » (ASSN) est validée prioritairement dans les classes de CM1, CM2 ou sixième. **Cette attestation, délivrée par le directeur de l'école ou le principal du collège, est signée par le professeur des écoles et un professionnel qualifié à l'école primaire, ou par le professeur d'éducation physique et sportive au collège.** Elle permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).

Conditions de réalisation du parcours

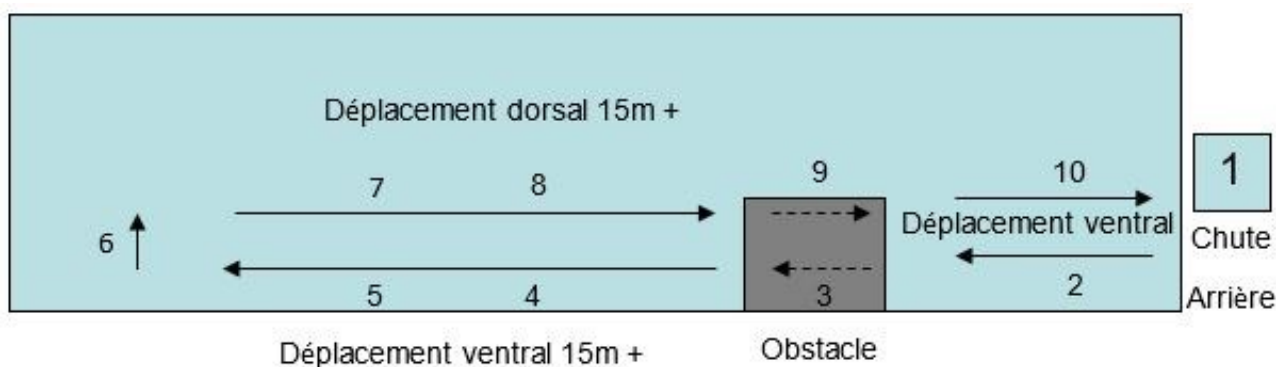
Réalisation en continuité, sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface). Aucune contrainte ou limite de temps. Sans lunettes.

Précisions

La hauteur du bord à l'entrée dans l'eau doit être comprise entre 0 et 80 cm. Au-delà, le départ peut être réalisé sur le côté du bassin ou depuis l'une des marches de l'échelle. La profondeur doit être au minimum de 1,50 m du côté du départ. Le parcours doit être réalisé tout au long à au moins 1 mètre d'un bord latéral du bassin ou de tout appui solide.

Parcours type

1. A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière (*attention à la hauteur de chute*)
2. Se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle
3. Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre
4. Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres
5. Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres
6. Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale
7. Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres
8. Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres
9. Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète
10. Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.



[LIEN VIDEO](#)



direction des services
départementaux
de l'éducation nationale
Vienne



GRAND POITIERS
Communauté urbaine



PHOTO

*Attestation scolaire
du « savoir-nager »*

Cachet de l'établissement et signature du directeur
de l'école ou du chef d'établissement

NOM : _____

Prénom : _____

Date de naissance : ____/____/____

École / Collège :

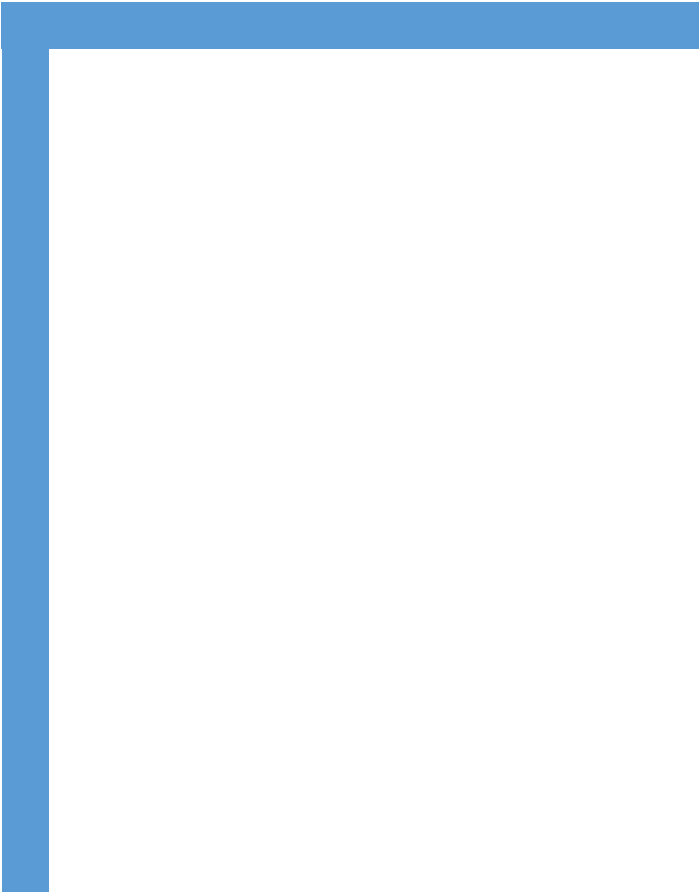
Attestation scolaire du « savoir-nager »

Le professeur des écoles, ou le professeur d'éducation physique et sportive (1), certifie que l'élève
_____ a passé avec succès le test défini par l'article A.322-3-2 du
code du sport.

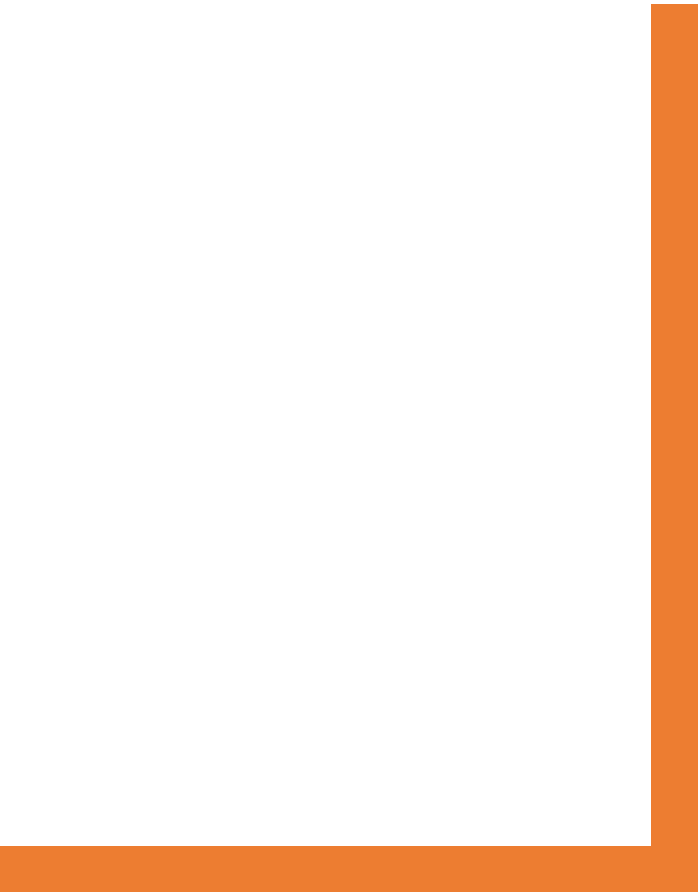
Le ____/____/____

Nom et signature du professeur

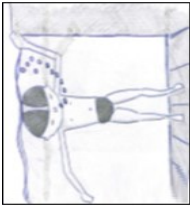
(1) Rayer la mention inutile



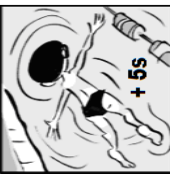
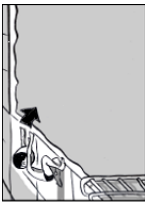
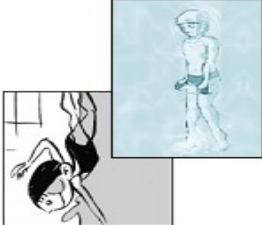
LES EVALUATIONS



[illegible]

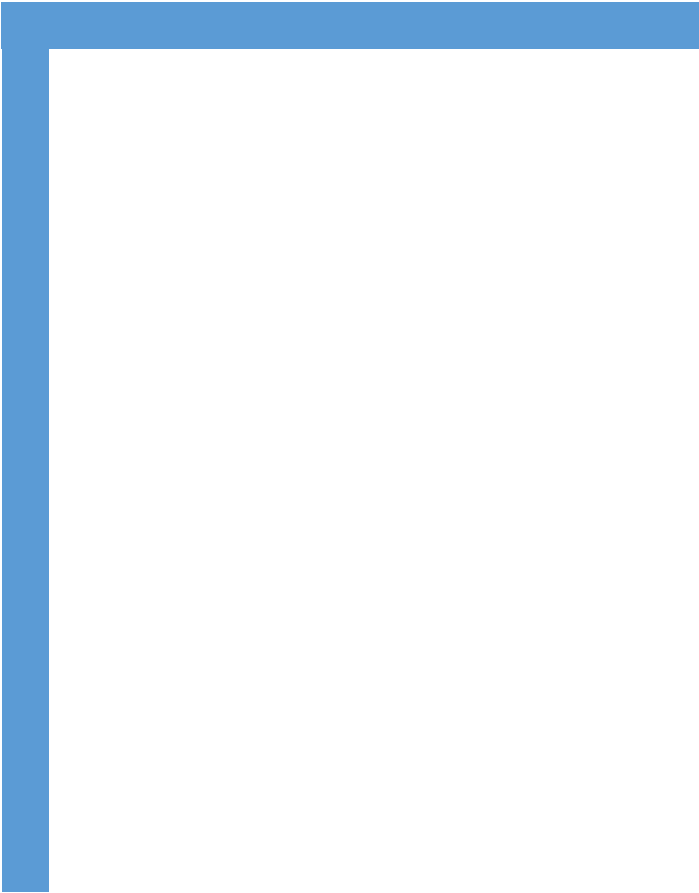
Je me déplace verticalement, uniquement, avec ou sans aide	Je fais l'étoile dorsale ou ventrale avec du matériel	Je fais l'étoile dorsale ou ventrale pendant 5 secondes	Je me déplace le long du mur ou avec la ligne d'eau	Je me propulse avec du matériel ou une aide sur au moins 5 mètres	Je me propulse avec ou sans matériel sur 10 mètres
					
Equilibre			Propulsion		
J'accepte de rentrer seul dans l'eau en petite profondeur	Je rentre dans l'eau facilement, par les marches ou l'échelle, sans appréhension	Je saute dans l'eau en petite, en moyenne ou en grande profondeur, avec ou sans matériel.	J'accepte de me faire arroser, de mettre la tête sous l'eau	Je fais des bulles sous l'eau	Je mets la tête sous l'eau et je ramasse un objet en petite profondeur, voire en moyenne profondeur
					
Entrée dans l'eau			Immersion		

Date :		Effectif :			Ecole :			Matériel utilisé : Aucun							
NOM – Prénom		Entrée dans l'eau			Immersion			Equilibre			Propulsion			Observations	
		Sauter en MP, voire en GP	Chuter en avant ou en arrière, accroupi	Plonger en GP	Etre capable d'entrer dans l'eau en GP et se laisser remonter passivement	Aller en GP et en ramener un objet	Franchir un obstacle en immersion complète, sur une distance d'1m50	Maintenir l'étoile dorsale ou ventrale plus de 5 sec	Basculer d'une position ventrale à une position dorsale et inversement	Maintenir un équilibre vertical pendant 15 sec	Se déplacer sans reprise d'appuis sur 25m	Se propulser sans matériel sur 50 m, dans deux positions : dorsale et ventrale	Se propulser, sans matériel, sur 50 m, en nage complète		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															

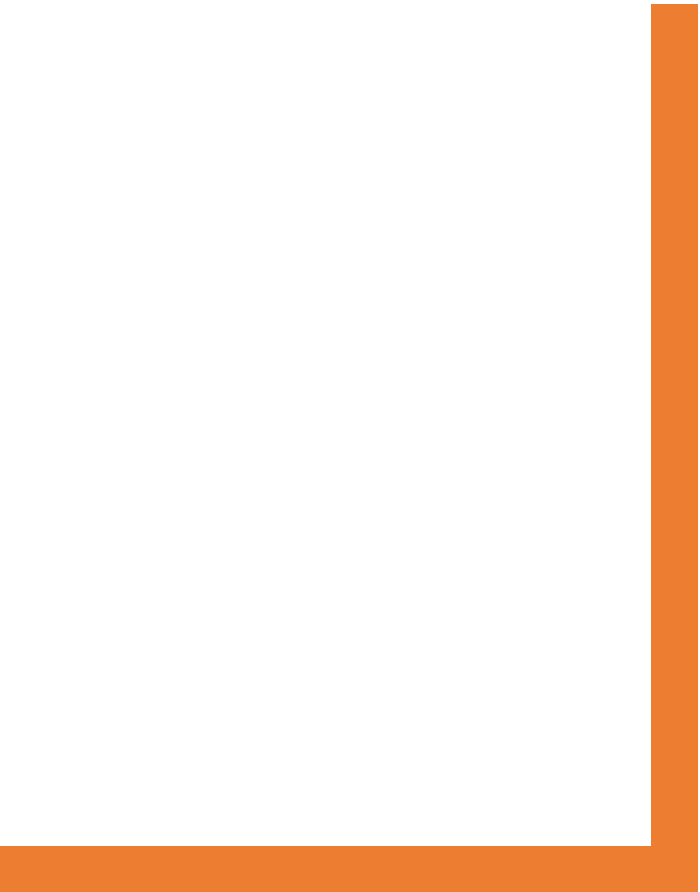
	Je saute en moyenne profondeur, voire en grande profondeur	Equilibre		Je fais l'étoile dorsale ou ventrale pendant plus de 5 secondes
	Je chute en avant ou en arrière, accroupi			Je bascule d'une position ventrale à une position dorsale et inversement
	Je plonge en grande profondeur			Je maintiens un équilibre vertical pendant 15 secondes
	Je suis capable d'entrer dans l'eau en grande profondeur et je me laisse remonter passivement	Propulsion		Je me déplace sans reprise d'appuis sur 25 mètres
	Je vais en grande profondeur et je ramène un objet			Je me propulse sans matériel sur 50 mètres, dans deux positions : dorsale et ventrale
	Je franchis un obstacle en immersion complète, sur une distance d'1m50			Je me propulse, sans matériel, sur 50 mètres, en nage complète (bras + jambes)
Entrée dans l'eau		Immersion		

EVALUATION FINALE

Piscine de - évaluation des compétences										Niveau 2 - Niveau 3									
MNS																			
Année Ecole																			
Classe																			
Niveau de l'élève (CE1, CE2...)																			
Evaluation finale sans matériel ni lunettes																			
Saut GB (minimum du petit muret)																			
Sustentation verticale 5s																			
Etoile dorsale 5"																			
Déplacement ventral 20m																			
Immersion sous un objet flottant																			
Test d'aisance aquatique JB																			
Nombre test d'aisance																			
Pourcentage										###									
Evaluation finale sans matériel ni lunettes																			
Chute arrière																			
Immersion 2 m																			
Nage ventrale 15 m																			
Nage dorsale 15 m																			
Sustentation vertical 15"																			
50 m sans reprise d'appuis																			
Etoile dorsale 15"																			
ASSN																			
Brevet de distance																			
Nombre de cycles réalisés																			
Nombre élèves présents																			
Nombre ASSN																			
Pourcentage										###									



ECLAIRAGES DIDACTIQUES



Logique interne de l'activité

NAGER C'EST :

- évoluer dans le milieu aquatique,
- en autonomie, sans aide de matériel,
- dessus, sous l'eau, au fond,
- par des modes de déplacements variés

Tout en nageant :

- ⇒ longtemps ou loin sans se fatiguer
- ⇒ le plus vite possible.

Facteurs biomécaniques

LE CORPS PROJECTILE	LE CORPS PROPULSEUR	LE CORPS FLOTTANT
C'est la capacité de passer à travers la masse d'eau avec un minimum de freinage.	C'est la capacité d'accélérer périodiquement la masse de son corps en utilisant ses propulseurs avec le meilleur rendement.	C'est la capacité de se laisser flotter, de se laisser équilibrer par l'eau : ne rien faire dans l'eau et choisir la forme du corps entraînant une orientation voulue.
Points de repères importants : - La position de la tête va faciliter l'acquisition de la posture et réduire le maître couple. - Le rôle des bras devient capital en tant que gouvernail pour modifier ou conserver une direction et demeurer légèrement immergé.	Axes à développer qui interfèrent constamment et se complètent : - La structuration de l'espace - La ventilation - L'organisation et l'utilisation des propulseurs	Points de repères importants : - Pas d'impulsion dans les bascules. - La nuque est fléchie et les bras sont relevés pour servir de gouvernail.
Il cherche à limiter l'effet des résistances : - en s'immergeant, - en se déformant et se rapprochant de la goutte d'eau, - en s'alignant pour faire coïncider les segments avec l'axe de déplacement. Il cherche à réduire les perturbations provoquées par les forces non directement impliquées dans la propulsion : - en orientant favorablement ses surfaces propulsives.	Il cherche l'appui le plus résistant avec une accélération qui dépend de sa puissance. - surface propulsive = avant-bras + main - longueur du bras de levier en profondeur - fixation des éléments propulseurs Il cherche à transformer l'ensemble des actions motrices en actions propulsives : - en poussant vers l'arrière, - en juxtaposant les forces de réaction à l'axe longitudinal du corps.	Il cherche à quitter les appuis plantaires : - en positionnant la tête sous les bras allongés et immergés, dans le prolongement du tronc pour permettre une position horizontale, - en amenant le bassin le plus possible à la surface de l'eau pour augmenter le volume thoracique.

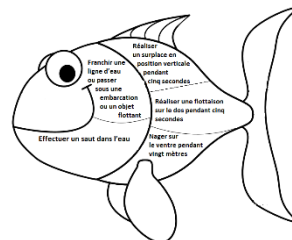
Ressources sollicitées

Au niveau affectif	Gérer la notion de réussite ou d'échec. Chez le débutant l'eau peut être ressentie comme hostile, comme un espace agressif, un obstacle à la réalisation d'une performance.
Au niveau bioénergétique	Mise en jeu des différentes filières de production énergétique en fonction du type d'effort proposé.
Au niveau bio informationnel	La prise d'informations sur ses actions et sur le milieu s'opère grâce aux récepteurs visuels et proprioceptifs.
Au niveau biomécanique	La souplesse articulaire pour rechercher l'amplitude, la coordination motrice assurant la liaison jambes-bras-respiration, les qualités de force, de vitesse et de régulation tonique (tension-relâchement).

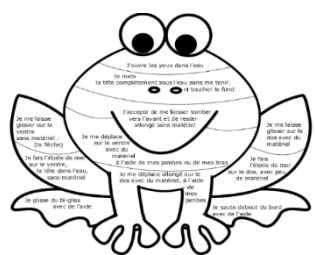
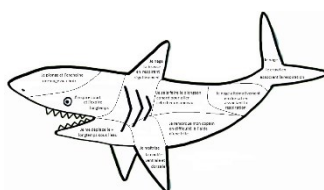
Transformations à opérer

La difficulté de la natation est qu'il faut modifier sa motricité pour passer d'un comportement de terrien à celui de pratiquant autonome dans l'eau. Cela se traduit par des réorganisations locomotrices et par une modification des représentations initiales.

	ACTIVITE TERRESTRE	NATATION
EQUILIBRE	Equilibre vertical	Equilibre horizontal
	Tête verticale	Tête horizontale
	Regard horizontal	Regard vertical, légèrement vers l'avant
	Appuis plantaires	Perte d'appuis solides
	Soumission à la pesanteur	Soumission à la poussée d'Archimède et à la pesanteur
RESPIRATION	Respiration innée et inconsciente	Respiration consciente et forcée en vue d'une automatisation
	A dominante nasale	Par la bouche principalement
	Durée d'inspiration = durée d'expiration	Inspiration brève et expiration longue
	Pas de résistance à l'expiration	Pression de l'eau à vaincre
PROPULSION	Jambes locomotrices	Jambes essentiellement équilibratrices
	Bras équilibrateurs	Bras propulseurs
	Appuis fixes et solides	Appuis fuyants
	Actions musculaires en force décroissante	Actions musculaires et force croissantes
	Résistance de l'air négligeable	Résistances à l'avancement
INFORMATIONS	Prise d'informations visuelles et auditives pour se déplacer	Prise d'informations visuelles, extéroceptives et proprioceptives pour se déplacer



UNE PROPOSITION DE PROGRESSION PEDAGOGIQUE



Caractérisation des 5 niveaux / Réaliser...

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
					
Entrée dans l'eau	- Des entrées par les bords ou l'échelle - Des sauts en petite ou moyenne profondeur et/ou descentes en bigliss avec, puis sans matériel - Des sauts en grande profondeur avec matériel	- Des entrées par les bords et par le toboggan bigliss en toutes profondeurs et en diverses positions assises, ventrales... - Des sauts et/ou des descentes en toboggan en toutes profondeurs	- Des sauts de manières variées et/ou des descentes en toboggan en toutes profondeurs - Les premiers essais de plongeurs de type bascule (avant et arrière)	- Toutes entrées dans l'eau en toutes profondeurs - Des plongeurs variés dans le grand bain - Une bascule arrière	- Une entrée dans l'eau par un plongeon avec une impulsion avant, debout depuis un plot, pour générer la plus grande vitesse possible
Immersion	- Des immersions brèves avec apnées - Des expirations à fleur d'eau puis immergées - Des immersions pour ramasser un objet en petite profondeur - Un début d'expirations aquatiques en immersion avec ou sans déplacements	- Des immersions avec déplacements puis coulées pour ramasser un objet en petite profondeur - Une pêche aux objets en moyenne profondeur tête la 1^{ère} - Une descente orientée avec traction sur la cage	- Une descente orientée sans traction sur un appui solide - Des expirations aquatiques lors de déplacements immergés depuis un appui solide - Des expirations prolongées sous l'eau avec une propulsion	- Des déplacements prolongés en immersion pour pêcher des objets en toutes profondeurs - Une immersion verticale orientée avec un plongeon canard	- Une culbute ventrale pour effectuer un changement de direction en crawl - Une immersion verticale orientée pour récupérer un partenaire dans le grand bassin
Equilibre	- Des équilibres en position verticale - La tenue d'une position de type planche ou étoile de mer avec aide (frite, partenaire) - La projection du corps (glissées ventrales ou dorsales)	- La tenue d'étoiles de mer ventrales et dorsales pendant au moins 5 à 10 secondes - Des glissées ventrales de plus en plus loin (flèche)	- Des coulées ventrales prolongées de propulsions - Des sustentations en associant jambes et mains	- Des coulées ventrales suivies de propulsions sous-marine orientées et de reprise de nage ventrale - Des équilibres dynamiques en ciseaux de brasse ou en rétropédalage	- Des sustentations pour lancer ou porter des objets - Des coulées dorsales suivies de propulsions sous-marine orientées et de reprise de nage dorsale
Propulsion	- Des déplacements (jambes puis bras) corps orienté avec du matériel (frite ou planche) en ventral ou en dorsal, en toutes profondeurs - Des déplacements en petite profondeur, avec reprise d'appuis	- Des déplacements corps orienté en position ventrale avec du matériel, avec les jambes ou les bras - Des déplacements corps orienté en dorsal avec du matériel, avec les jambes	- Des enchainements d'appuis en nage complète avec battements et respiration aquatique - Des déplacements autonomes en nage ventrale sur des distances de 15 à 20 mètres sans matériel	- Des initiations aux variations de techniques de nages (bras + jambes en crawl ou brasse) - Des déplacements autonomes en nages complètes, ventrale ou dorsale, sur des distances variées et sans reprise d'appuis	- Des déplacements dans les 3 nages codifiées (crawl, brasse, dos crawlé) sur une distance donnée et sans reprise d'appuis, en variant sa vitesse de nage - Des distances courtes (fréquence) et longues (gestion de l'effort)



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

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

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

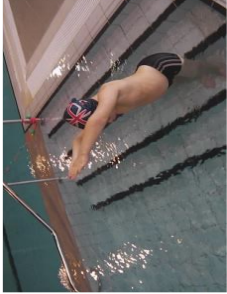
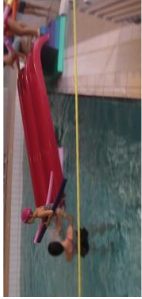
Je me déplace sur le ventre à l'aide d'un camarade

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	- Petite profondeur - Par les marches		Je descends dans l'eau jusqu'aux épaules Je maintiens un équilibre stable	Avoir de l'eau jusqu'aux épaules 3 réussites répétées	Avec une frite Le long du mur Avoir de l'eau jusqu'au ventre	En marche arrière
Entrer dans le bassin	Entrer dans le bassin de différentes manières	- Petite profondeur - Par l'échelle		Je descends le long de l'échelle	Avoir de l'eau jusqu'aux épaules	Utiliser les marches	Les yeux fermés Une marche sur deux
Entrer dans le bassin	Entrer dans le bassin de différentes manières	- Moyenne profondeur - Assis sur le bord - Frites		Je pousse avec les mains Je bascule en avant sans me redresser	Ne pas avoir de mouvements de retenus Entrer dans l'eau par les pieds	Sauter les 2 mains tenues par un adulte Sauter à l'aide d'une perche	Sans aide
Sauter avec du matériel et appréhender la chute	Sauter avec 2 frites	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité - 2 frites		Je sers les frites contre moi Je prends ma respiration Je plie mes jambes à la réception	Rester groupé Ne pas toucher le fond 1 fois sur 2	Avec l'aide d'un adulte	Sauter avec une seule frite
Sauter avec du matériel et appréhender la chute	Sauter avec 1 seule frite pour regagner le bord	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité - 1 frite		Je sers la frite contre moi Je prends ma respiration Je plie mes jambes la réception	Faire le moins d'éclaboussure possible Sauter au moins 2 fois sur 3 Rester groupé	Avec l'aide d'un adulte Sauter avec 2 frites	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	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité - Perche - Tapis		Je suis droit et je fais la bouteille Je prends ma respiration	Attraper la perche en sautant Entrer dans l'eau en restant gainé	Sans la perche	Se déplacer par ses propres moyens
Sauter sans matériel et attraper 1 objet	Sauter pour attraper la frite	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité - Perche - Frite		Je prends ma respiration Je saute le plus près possible de la frite	Attraper à chaque fois sa frite Regagner le bord sans aide 1 fois sur 2	Perche dans les mains	Sauter sans matériel et regagner le bord
Chuter en avant des marches en position flèche	Tomber sans se déformer	- En Petite profondeur		Je fais la flèche Je rentre la tête Je ne plie pas les genoux	Rester rigide jusqu'à la chute Maintenir 5 sec l'étoile ventrale.	Se redresser sans faire l'étoile ventrale	Rester gainé 10 sec et plus
Accepter de se laisser chuter pour entrer dans l'eau	Se laisser glisser sans lâcher les frites, sur le bi-glisse	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité - Bi-glisse - Frites		Je tiens bien mes 2 frites Je prends ma respiration avant la chute Je tends mes jambes	Avoir réussi seul 1 fois sur 3 sans aide et regagner le bord en se déplaçant par ses propres moyens	Réception avec aide d'un parent	Utiliser une seule frite
Accepter de se laisser chuter pour entrer dans l'eau	Tenir la perche pour descendre le toboggan	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité - Toboggan - Perche		Je ne tire pas la perche Je mets la tête dans l'eau	Ne pas lâcher la perche Réussir 2 fois sur 4	Utiliser une frite	Tenir la perche avec une seule main

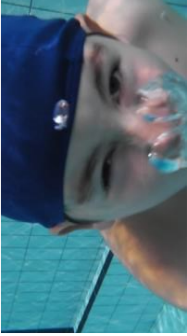
EQUILIBRE

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'appuie 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'appuie 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 - 2 frites		Je plie les genoux pour faciliter l'amorçage 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

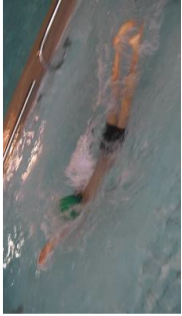
Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Prendre conscience de la flottaison avec du matériel éloigné du corps	Réaliser l'étoile de mer dorsale avec 2 frites	- En petite profondeur vers la moyenne profondeur - 2 frites		Je prends une grande inspiration Je mets la tête en arrière et les oreilles dans l'eau	Je tiens sur le dos 5 sec Je ne prends pas d'eau dans le nez	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	- En petite profondeur vers la moyenne profondeur - 2 frites		Je regarde le fond du bassin J'écarte bien les bras et les jambes	Je garde les frites éloignées de mon corps pendant 10 sec	Tenir de 5 à 10 sec Rapprocher les frites du corps	Tenir plus de 10 sec Avec une frite
Prendre conscience de la flottaison avec soutien mutuel	Réaliser l'étoile de mer ventrale de manière simultanée	- En petite profondeur vers la moyenne profondeur - En binôme		Je prends ma respiration Je regarde le fond du bassin J'écarte bien les bras et les jambes	Ne pas toucher le fond avec les pieds pendant 5 sec Faire des grosses bulles pendant 5 sec	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	- En petite profondeur - Un élève au centre, les autres autour		Je prends ma respiration et je reste sur place Je mets des lunettes si possible	Résister 5 sec Ne pas se retourner	Moins de 5 sec	Plus de 5 sec
Appréhender l'immersion	S'immerger totalement et rester quelques temps sous l'eau	- En petite profondeur - Seul ou en binôme (un qui s'immerge et un qui regarde et qui évalue)		Je prends ma respiration Je bloque ma respiration (Apnée) J'ouvre les yeux	Rester la tête sous l'eau pendant 5 sec Ne pas avaler l'eau	Moins de 5 sec Ne mettre que la face dans l'eau	Plus de 5 sec
Appréhender l'immersion	S'immerger totalement et faire des bulles avec la bouche en descendant le long de la perche	- En petite profondeur - Seul ou en binôme (un qui s'immerge et un qui regarde et qui évalue) - Perche		Je prends ma respiration Je descends le long de la perche Je souffle comme pour gonfler un ballon de baudruche	Faire des grosses bulles pendant 5 sec Réussir à descendre au fond du bassin	Moins de 5 sec Faire des petites bulles	Plus de 5 sec Faire des bulles plus grosses

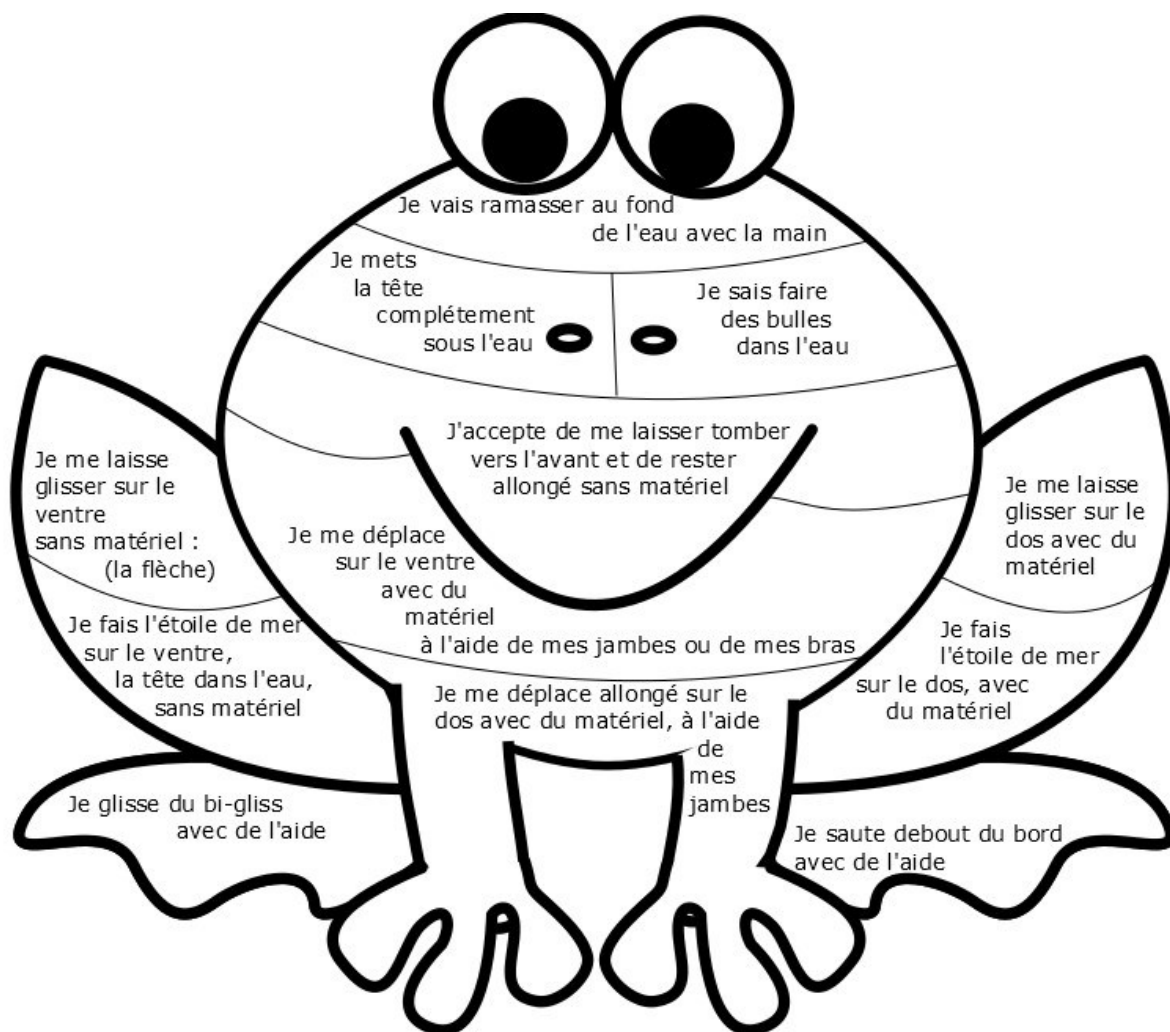
Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Appréhender l'immersion	S'immerger totalement et faire des bulles avec le nez	- En petite profondeur - Seul ou en binôme (un qui s'immerge et un qui regarde et qui évalue)		Je prends de l'air par la bouche rapidement Je force mon expiration	Ne pas inspirer par le nez (je ne tousse pas) Faire des bulles en continue pendant 5 sec	Moins de 5 sec Faire des petites bulles	Plus de 5 sec Faire des bulles plus grosses
Prendre conscience de la Poussée d'Archimède	Descendre le long de la perche et se laisser remonter	- En petite profondeur - Un adulte à proximité - Perche		Je prends ma respiration Je descends en m'aidant de la perche Je bloque ma respiration	Rester immobile 5 sec Ne pas faire de bulles	Avec aide humaine	Rester immobile entre 6 et 10 sec
Sauter sans matériel et passer sous un obstacle	Passer sous les lignes d'eau	- En moyenne profondeur - Un adulte à proximité - Perche - 2 lignes d'eau		Je prends ma respiration Je me déplace comme je peux en rentrant la tête sous l'eau	Ne s'accrocher à la ligne d'eau qu'une fois maximum Ne pas toucher la ligne d'eau avec la tête	S'accrocher à chaque passage	Réaliser un aller-retour Sans la perche

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 et cibler 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

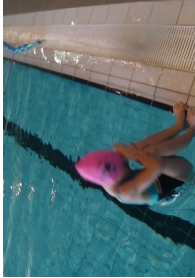
Objectifs	Buts	Dispositifs/ matériel	Schéma	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Maitriser l'équilibre horizontal ventral dynamique, avec du matériel	Traverser sur le ventre sans lâcher les frites	- En moyenne profondeur - 2 frites - Adulte à proximité		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	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 ^{ème} 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	- En moyenne profond - Toboggan - Frite - Adulte à proximité		J'oriente mes mains pour pousser l'eau Je bats des pieds en continu pour assurer l'horizontalité	Je ne m'arrête pas Je souffle dans l'eau au moins 3 fois pendant le trajet. Je ne prends pas l'eau par le nez	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	- En moyenne profond - Toboggan - Frite - Adulte à proximité		J'accélère mon mouvement de bras jusqu'à ma poitrine Je prends ma respiration par la bouche Je souffle par la bouche ou le nez	Souffler dans l'eau une fois sur 2 Traverser seul la largeur sans s'arrêter	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)	- En moyenne profond - Perche - Frite - Adulte à proximité		Je fais des grands mouvements Je mets mes mains sous l'eau J'oriente bien mes mains pour me propulser	Compter le nombre de mouvements de bras et faire moins à chaque répétition Respirer automatiquement dans l'eau au moins 1 fois sur 2	Respirer moins souvent	Faire sans la frite sur une distance de mon choix



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	- En moyenne profondeur - Présence d'un adulte		Je fais une impulsion Je reste vertical et gainé	Ne pas pousser contre le fond Rejoindre le bord sans aide	Descendre une marche Avec l'aide de la perche	Entrer tête la première
Entrer dans l'eau après une impulsion	Sauter dans le cerceau, depuis le bord	- En moyenne profondeur - Présence d'un adulte - Cerceaux		Je fais une impulsion Je reste vertical et gainé Je prends ma respiration Je regarde avant le saut la cible	Ne pas toucher le cerceau 2 fois sur 3 Ne pas pousser contre le fond Rejoindre le bord sans aide	Sans cerceau Pousser contre le fond pour remonter	Bras tendus au-dessus de la tête
Entrer dans le bassin	Sauter sans matériel	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité - Tapis		Je suis droit et je fais la bouteille Je prends ma respiration	Toucher le fond 1 fois sur 2 Remonter passivement (sans bouger)	Sauter en attrapant une perche	Se déplacer par ses propres moyens
Entrer dans le bassin	Entrer dans le bain de différentes manières	- Moyenne profondeur - A genoux		Je bascule en avant pour pénétrer dans l'eau, bras tendus. Départ à genoux.	Rentrer par les mains Garder la tête entre les bras	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	- Moyenne profondeur - Accroupi sur le bord		Je bascule en avant pour pénétrer dans l'eau	Ne pas avoir de mouvements de retenue Rester groupé	Tenir ses genoux groupés Utiliser un tapis	Augmenter la hauteur de chute
Chuter de sa hauteur sans se déformer et réaliser une position ventrale	Sauter debout et faire l'étoile de mer ventrale	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité - Perche		Je prends ma respiration Je fais la bouteille Je pousse contre le fond pour remonter	Ne pas prendre sa respiration entre les 2 actions Maintenir l'étoile ventrale 5 sec	Tenir la perche pour sauter Remonter en boule	Augmenter le temps de flottaison à 10 sec
Accepter de se laisser chuter pour entrer dans l'eau en position ventrale	Glisser sans matériel et aller loin	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité - Toboggan		Je me mets les bras en flèche Je regarde le fond du bassin	Se laisser glisser la tête sous l'eau pendant 5 sec	Utiliser une frite	Se déplacer le plus loin possible en position flèche
Accepter de se laisser chuter pour entrer dans l'eau	Je fais la fusée pour passer à l'intérieur du cerceau	- En moyenne profondeur, - Adulte à proximité - Toboggan - Cerceaux		Je reste aligné en rentrant la tête Je fais la flèche et la garde jusqu'au passage du cerceau Je prends ma respiration	Passer entièrement dans le cerceau	Avec une perche en appui après le cerceau Sans cerceau	Enchaîner par une propulsion sous-marine
Accepter de se laisser chuter	Réaliser une chute arrière	- En petite profondeur		Départ des marches, genoux dans l'eau, je me laisser basculer en arrière	Garder la tête droite Rester gainé	Avec une frite	Depuis la 1 ^{ère} marche de l'échelle

EQUILIBRE

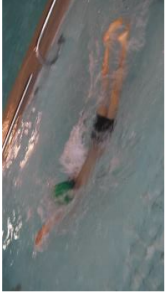
Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
S'approprier la poussée d'Archimède	Flotter sans matériel à proximité du bord	- En petite profondeur - Adulte à proximité - Perche		Je prends ma respiration Je regarde le fond du bassin J'écarte bien mes bras et mes jambes pour prendre plus d'espace.	Rester 5 sec au minimum Ne pas toucher le bord pendant les 5 secondes. Etre capable de le refaire 2 fois minimum	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	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité - Frite		Je me gaine en regardant le plafond en permanence J'inspire profondément sans souffler	Rester allongé pendant 10 sec Ne pas perdre la frite Avoir une idée sur la flottaison	Frite sous les bras	Dépasser les 10 sec
Prendre conscience de la poussée d'Archimède	Flotter sur le dos avec du matériel	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité - Frite		Je prends ma respiration Je regarde le plafond en ayant les oreilles dans l'eau J'écarte les bras et les jambes	Maintenir l'étoile pendant 10 sec Réussir au moins 1 fois sur 3 Trouver la meilleure solution pour flotter	Frite sous les bras	Dépasser les 10 sec

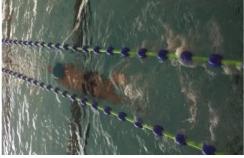
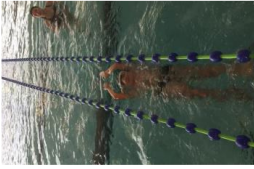
Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Prendre conscience de la poussée d'Archimède en position dorsale	Tenir la frite avec la tête pour qu'elle ne s'échappe pas lors d'un déplacement	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité		Je dois regarder le plafond en permanence Je dois faire de la mousse avec les pieds Je sors mon nombril	Ne rattraper la frite que 2 fois lors de la traversée Ne pas perdre la frite	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	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité		Je dois aller chercher loin avec ma planche Je maintiens mes oreilles dans l'eau Je fais des battements régulièrement	Ne pas lâcher la planche Maintenir la planche au moins 10 sec de suite	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	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité		Je prends ma respiration Je regarde le plafond en ayant les oreilles dans l'eau J'écarte les bras et les jambes	Maintenir l'étoile dorsale 5 sec Revenir vers le bord seul sans aide	Avec une frite	Dépasser les 5 secondes
Prendre conscience de la poussée d'Archimède en position dorsale	Sauter et maintenir une étoile dorsale	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité		Je prends ma respiration au départ Je fais la bouteille et étant bien droit et gainé Je pars en arrière pour faciliter l'étoile dorsale	Basculer directement sur le dos. Réussir l'étoile dorsale pendant 5 secondes	Avec une frite	Dépasser les 5 secondes

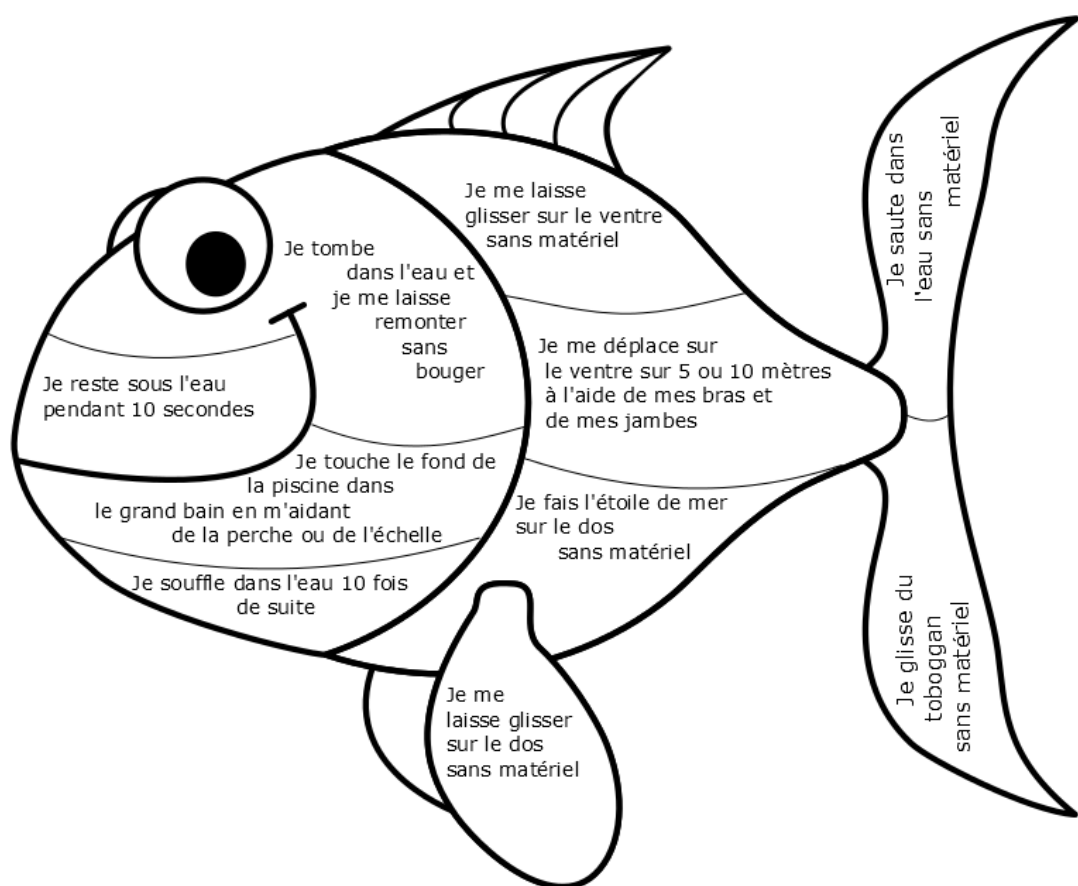
IMMERSION

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 Rajouter des objets à ramasser

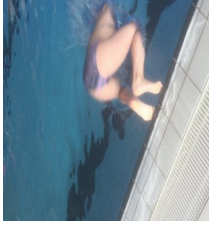
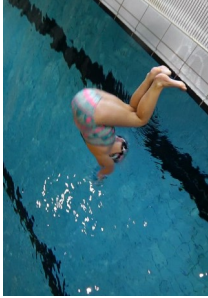
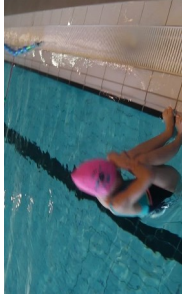
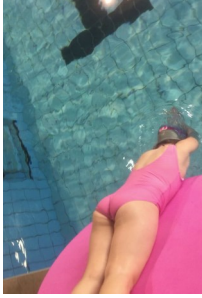
PROPULSION

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 profondneur		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 profondneur		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 profondneur - 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

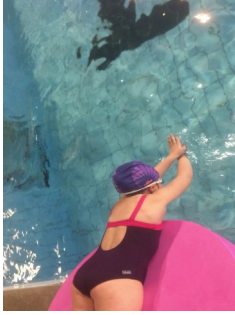
Objectifs	Buts	Dispositifs/ matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
S'aligner en déplacement ventral	Faire la fusée ventrale	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité - Ligne d'eau		Je rentre la tête et fais la flèche Je reste gainé Je fais des battements vers le bas	Souffler dans l'eau minimum 4 fois sur la largeur Ne toucher les lignes d'eau que 2 fois lors de la traversée	Soutien d'un parent Souffler 2 à 3 fois	Renouveler l'exercice plusieurs fois
S'aligner en déplacement dorsal	Faire la fusée dorsale	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité		Je regarde le plafond tout le temps Je me gaine et je fais de la mousse avec les pieds	S'arrêter maximum 2 fois Rester en flèche tout le temps	Pouvoir s'arrêter 3 à 4 fois maximum	Rajouter les mouvements de bras
Se déplacer en autonomie le plus loin possible	Aller le plus loin possible sans aide en assurant une respiration	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité		Je prends une grande inspiration Je rentre la tête pour bien me profiler J'oriente mes mains et accélère en respirant	Se laisse glisser 5 mètres avant de nager Faire mieux au 2ème et au 3ème essai	Avec une planche	Traverser la largeur sans aide
Se déplacer en autonomie le plus loin possible	Aller le plus loin possible avec du matériel	- En moyenne profondeur - Adulte à proximité		Je maintiens la tête en arrière J'écarte les bras pour m'équilibrer	Tenir la frite une seule fois pendant le parcours Ne pas arrêter mon battement jusqu'au bout	Tenir la frite avec les mains	Sans frite



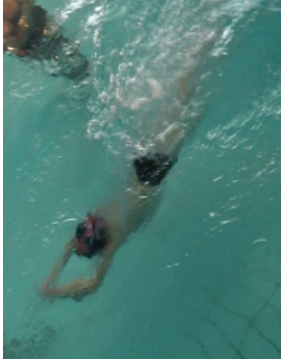
ENTREES DANS L'EAU

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		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 laisse 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	- En moyenne profondeur - Etre accroché au mur avec un bras - Pieds à 50cm sous la surface		Je réalise une apnée, et je m'immerge. Je pousse contre le mur avec mes jambes Je me laisse glisser en restant gainé	Pousser en étant complètement immergé Garder un alignement corporel Parcourir 2m50 sous l'eau	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	- En moyenne profondeur - Etre face au mur, les 2 mains accrochés au bord, bras tendus. - Pieds au ras de la surface		Je bascule en arrière en positionnant ma tête entre mes bras Je pousse contre le mur avec mes jambes Je me laisse glisser en restant gainé, avec le regard orienté vers le plafond	Rester gainé après la bascule arrière Conserver un alignement corporel Parcourir 2m50	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	- En moyenne profondeur - Etre accroché au mur avec un bras - Pieds 50cm sous la surface		Je réalise une apnée, et je m'immerge. Je pousse contre le mur avec mes jambes Je me laisse glisser en restant gainé A la surface, je vrille pour passer sur le dos	Pousser en étant complètement immergé Garder un alignement corporel Garder les mains jointes	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	- En grande profondeur - Tapis - Plot		Je me place sur le tapis, bras tendu devant moi. Je pousse sur mes jambes Je me laisse glisser en restant gainé	Pousser sur les jambes Garder un alignement corporel Regarder vers le fond du bassin	Départ depuis le bord du bassin	Départ du plot Passer dans un cerceau

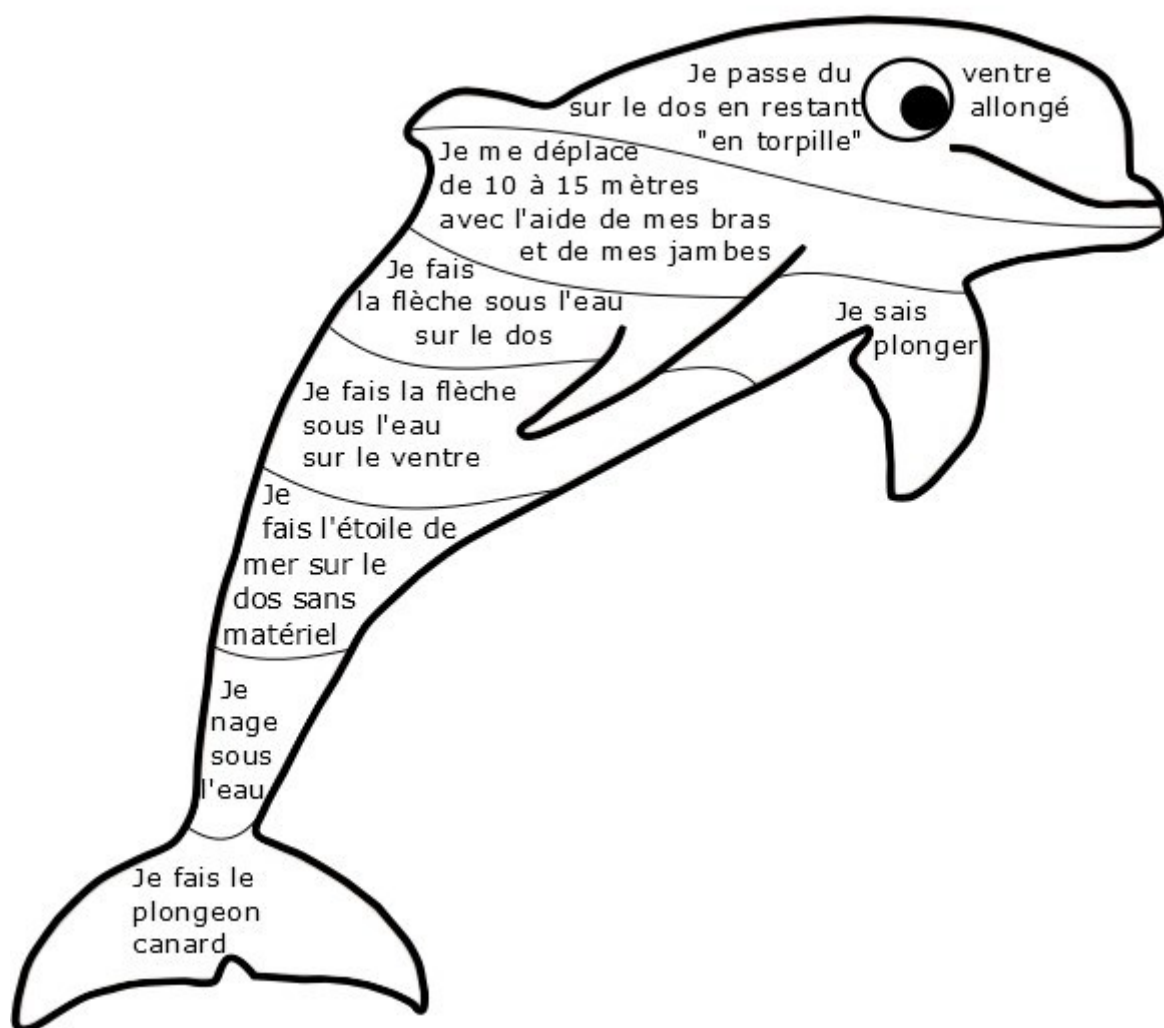
IMMERSION

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	- En moyenne profondeur - Objets lestés		Je saute dans l'eau par les pieds depuis le bord J'ouvre les yeux pour voir et attraper l'anneau Une fois au fond, je pousse avec mes pieds sur le sol pour remonter	Remonter l'objet lesté.	Objet lesté proche du bord	Passer dans un cerceau, s'asseoir au fond de l'eau, s'allonger. Effectuer un plongeon
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 J'ouvre les yeux pour voir et attraper l'anneau Une fois au fond, je pousse avec mes pieds sur le sol pour remonter en passant par le cerceau	Remonter les objets lestés Passer à travers le cerceau	Remonter à l'aide d'une perche	Utiliser 2 cerceaux, un pour la descente, l'autre pour la remontée Démarrer par un plongeon
Intégrer la respiration et la propulsion à l'immersion	Réaliser une distance donnée en position ventrale avec une expiration aquatique	- En grande profondeur		Je pousse contre le mur en tenant une frite dans les mains Je positionne les bras dans le prolongement de ma tête J'effectue des battements sur toute la distance. Souffler tout son air dans l'eau. Relever la tête pour inspirer.	Terminer la distance sans arrêt et sans plier les bras Continuer à battre des jambes lors de l'inspiration Conserver ses épaules dans l'eau lors de l'inspiration	Avec des palmes Avec les 2 bras le long du corps, Avec un bras devant l'autre le long du corps	Varier les intensités de battements

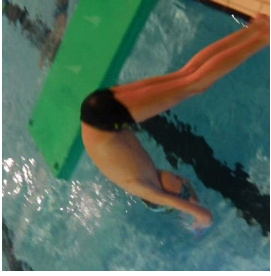
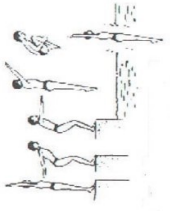
PROPULSION

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	- En moyenne profondeur - Etre accroché au mur avec un bras - Pieds au ras de la surface		Je réalise une apnée. Je pousse contre le mur avec mes jambes. Je me laisse glisser en restant gainé Puis je réalise des battements de jambes, regard orienté vers le fond, bras dans le prolongement du corps	Garder les pieds en extension Garder les jambes presque tendues Conservé un équilibre horizontal Parcourir 5m de distance	Avec les bras le long du corps Avec une planche dans les mains Avec un pull-buoy	Tenir une planche verticalement pour créer de la résistance Sans pousser sur le mur Varié l'amplitude, la fréquence et la profondeur des battements
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	- En moyenne profondeur - Etre face au mur, les 2 mains accrochés au bord, bras tendus. - Pieds au ras de la surface		Je projette mes bras tendus vers l'arrière dans le prolongement de mon corps. Je pousse contre le mur avec mes jambes. Je me laisse glisser en restant gainé. Puis je réalise des battements de jambes, regard orienté vers le plafond, bras dans le prolongement du corps	Garder les pieds en extension Garder les jambes presque tendues Conservé un équilibre horizontal Ne pas faire d'éclaboussures avec les genoux Parcourir 5m de distance	Avec une frite sous chaque bras En tenant une planche au-dessus des genoux	En associant une action simultanée des bras

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	- En moyenne profondeur - Etre accroché au mur avec un bras - Pieds au ras de la surface		Je projette mon bras dans le prolongement de mon corps. Je pousse contre le mur avec mes jambes. Je me laisse glisser sur le côté en restant gainé.	Regarder en permanence le côté du bassin Parcourir 4m de distance	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	- En moyenne profondeur - Etre accroché au mur avec un bras - Pieds au ras de la surface		Je réalise une apnée. Je pousse contre le mur avec mes jambes. Je me laisse glisser en restant gainé. Puis je réalise des battements de jambes, puis une action alternée des bras	Rester gainé lors de la glissée, avec le regard vers le fond Réaliser des battements à petite vitesse Réaliser 4 coups de bras	Avec un pull-buoy	Réaliser 8 coups de bras Réaliser une vrille à la fin pour passer sur le dos
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	- En moyenne profondeur - Etre face au mur, les 2 mains accrochés au bord, bras tendus. - Pieds au ras de la surface		Je projette mes bras tendus vers l'arrière dans le prolongement de mon corps. Je pousse contre le mur avec mes jambes. Je me laisse glisser en restant gainé. Puis je réalise des battements de jambes et des mouvements de bras simultanés.	Rester gainé lors de la glissée, avec le regard vers le plafond Réaliser des battements de jambes à petite vitesse Maintenir les genoux dans l'eau Réaliser 3 coups de bras	Avec un pull-buoy	Réaliser 6 coups de bras



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	Bascule 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	- En grande profondeur - Etre accroché au mur avec un bras - Pieds au ras de la surface		Je réalise une apnée. Je pousse contre le mur avec mes jambes. Je me laisse glisser en restant gainé. Puis je réalise des mouvements de bras simultanés.	Pousser contre le mur Garder un alignement corporel Parcourir 3m en glissée Réaliser 4 mouvements de bras	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	- En grande profondeur - Etre face au mur, les 2 mains accrochés au bord, bras tendus. - Pieds au ras de la surface		Je projette mes bras tendus vers l'arrière dans le prolongement de mon corps. Je pousse contre le mur avec mes jambes. Je me laisse glisser en restant gainé. Puis je réalise des mouvements de bras simultanés.	Rester gainé après la bascule arrière Conserver un alignement corporel Parcourir 3m en glissée Réaliser 3 mouvements de bras	Avec un pull-buoy Ne réaliser qu'un seul coup de bras	Augmenter le nombre de coups de bras à réaliser Réaliser des coups de bras alternés

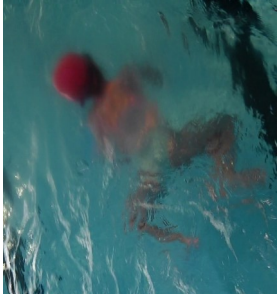
Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Maitriser l'équilibre horizontal ventral dynamique	Glisser sous l'eau le plus loin possible en coulée ventrale à partir d'une immersion, puis enchaîner des actions alternées des bras	- En grande profondeur - Etre accroché au mur avec un bras - Pieds 50 cm sous la surface		Je réalise une apnée, et je m'immerge. Je pousse contre le mur avec mes jambes Je me laisse glisser en restant gainé A la surface, je commence des actions propulsives alternées des bras	Pousser en étant complètement immergé Garder un alignement corporel Parcourir 3m en coulée Réaliser 2 coups de chaque bras Avoir les bras tendus et opposés	Réaliser des actions simultanées des bras	Augmenter la distance à réaliser en coulée Augmenter le nombre de coups de bras
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	- En grande profondeur - Etre accroché au mur avec un bras - Pieds 50 cm sous la surface		Je réalise une apnée, et je m'immerge. Je pousse contre le mur avec mes jambes Je me laisse glisser en restant gainé A la surface, je commence des actions propulsives alternées des bras Puis je vrille pour passer sur le dos. Je réalise des actions propulsives simultanées des bras	Pousser en étant complètement immergé Garder un alignement corporel Parcourir 3m en coulée Réaliser 2 coups de chaque bras Avoir les bras tendus et opposés Réaliser 4 coups de bras simultanés	Décomposer l'action Réaliser 4 coups de bras alternés puis se laisser glisser sur le dos	Augmenter la distance à réaliser en coulée Augmenter le nombre de coups de bras

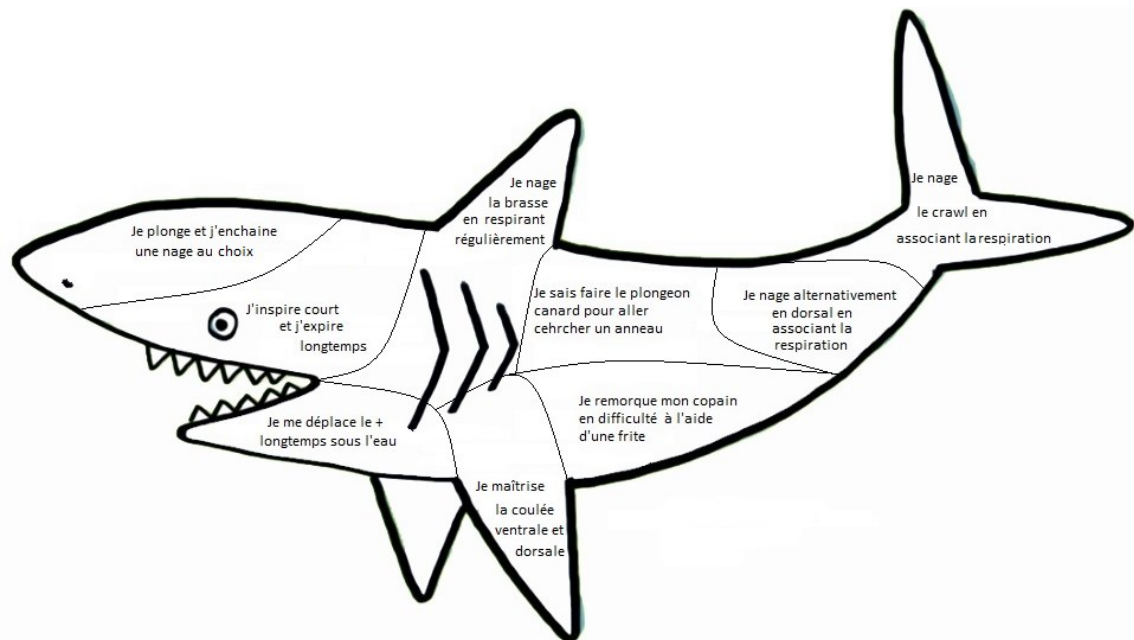
IMMERSION

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 profond		En position horizontale, je ramène les jambes contre mon corps. Je bascule la tête vers le fond, réaliser des tractions avec les bras tout en étendant son corps à la verticale. Vider son air pour descendre plus facilement et toucher le fond de la piscine.	Basculer le corps vers le fond Passer d'une position horizontale à verticale Toucher le fond	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 profond - Objets lestés		J'entre dans l'eau depuis le bord du bassin Une fois au fond, je pousse avec mes pieds sur le sol pour remonter	Remonter l'objet lesté.	Objet lesté proche du bord	Passer dans un cerceau, s'asseoir au fond de l'eau, s'allonger. Effectuer un plongeon
Gérer l'immersion et prendre des informations	Aller ramasser un objet lesté et passer dans un cerceau	- En grande profond - Objets lestés - Cerceaux		Le départ s'effectue dans l'eau	Remonter les objets lestés Passer à travers le cerceau	Remonter à l'aide d'une perche	Utiliser 2 cerceaux, un pour la descente, l'autre pour la remontée Démarrer par un plongeon
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 profond		Je souffle dans l'eau tout l'air dans mes poumons Je remonte pour inspirer brièvement à la surface	Enchaîner 7 répétitions	Réaliser 5 répétitions	Augmenter le nombre de répétitions

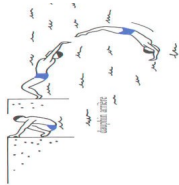
PROPULSION

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	- En moyenne profondeur - Etre accroché au mur avec un bras - Pieds au ras de la surface		Je réalise une apnée. Je pousse contre le mur avec mes jambes. Je me laisse glisser en restant gainé. Puis je réalise des battements de jambes	Réaliser des battements de jambes à petite vitesse Garder les pieds en extension	En petite profondeur	Après un départ en plongeon Varier l'amplitude des battements
Varier l'expiration aquatique durant un déplacement ventral ou dorsal	Réaliser 25m en battements de jambes, avec une expiration aquatique	- En moyenne profondeur - Frites - Etre accroché au mur avec un bras - Pieds au ras de la surface		Je pousse contre le mur avec mes jambes, avec une frite dans les mains Je me laisse glisser en restant gainé. Je souffle tout mon air, je sors la tête pour inspirer Puis je réalise des battements de jambes	Réaliser des battements de jambes en permanence Garder les épaules dans l'eau lors de l'inspiration Parcourir 3 fois 25m	Diminuer la distance	Varier l'intensité des battements
Varier l'expiration aquatique durant un déplacement ventral ou dorsal	Parcourir 25m sur le ventre avec une propulsion simultanée des bras	- En moyenne profondeur - Pull buoy - Etre accroché au mur avec un bras - Pieds au ras de la surface		Je fais une coulée ventrale avec un pull-buoy entre les cuisses. Je tire sous l'eau mes 2 bras en même temps jusqu'aux cuisses Je souffle tout mon air pendant la poussée des bras J'inspire lorsque mes bras touchent mes cuisses	Ramener les bras en touchant la poitrine Parcourir 3 fois 25m	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	- Ligne d'eau - Etre accroché au mur avec un bras - Pieds au ras de la surface		Je fais une coulée ventrale Je tire sous l'eau mes 2 bras en même temps jusqu'aux cuisses Je souffle tout mon air pendant la poussée des bras J'inspire lorsque mes bras touchent mes cuisses	Réaliser des battements de jambes en permanence Ramener les bras en touchant la poitrine Parcourir 3 fois 25m	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	- Ligne d'eau - Etre accroché au mur avec un bras - Pieds au ras de la surface		Je fais une coulée ventrale J'ai en alternance un bras devant et l'autre derrière Je souffle tout mon air sur 2 ou 3 coups de bras	Faire passer le bras avant sous le ventre Réaliser des battements de jambes en permanence Parcourir 4 fois 25m	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	- Ligne d'eau - Etre accroché au mur avec un bras - Pieds au ras de la surface		Je fais une coulée ventrale J'ai en alternance un bras devant et l'autre derrière J'expire très fort et complètement lors de l'action sous-marine des bras	Faire passer le bras avant sous le ventre Réaliser des battements de jambes en permanence Parcourir 50m en crawl	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	- En petite profondeur - Planche - Etre accroché au mur avec un bras - Pieds au ras de la surface		Je pousse contre le mur. Je me laisse glisser en tenant la planche en petite prise Au « Top » je prends la position de l'armé, et la maintiens. Au 2eme « Top » je pousse sur mes jambes.	Maintenir l'armé 5 secondes Garder les jambes serrées à la fin de la poussée	Réaliser l'enchainement fléchir et armer sans pousser	Sur le dos



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	- En grande profondeur - Plots - Cerceau		Je garde les bras tendus vers l'avant Je positionne mes mains l'une sur l'autre Je pousse sur mes jambes Je garde la tête rentrée jusqu'à l'émersion.	Pénétrer l'eau (pas de plat) Glisser en avant Maintenir le corps gainé, bras et jambes tendus Sortir dans le cerceau	Départ Accroupi Départ du bord du bassin Passer sous une frite	Augmenter la distance jusqu'au cerceau Avec les lunettes
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	- En grande profondeur - Bord du bassin		Positionné sur la plage à 1 mètre du bord, je démarre le mouvement en faisant un pas en avant. Je projette mes bras vers l'avant Je positionne mes mains l'une sur l'autre Je garde la tête rentrée jusqu'à l'émersion.	Pénétrer l'eau (pas de plat) Glisser en avant Maintenir le corps gainé, bras et jambes tendus	Départ du bord du bassin	Parcourir la plus grande distance possible Avec les lunettes
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	- En grande profondeur - Plots - Planches		Je pousse sur mes jambes Je projette mes bras vers l'avant Je positionne mes mains l'une sur l'autre Je garde la tête rentrée jusqu'à l'émersion.	Pénétrer l'eau (pas de plat) Glisser en avant Maintenir le corps gainé, bras et jambes tendus Battre son record	Départ du bord du bassin	Avec les lunettes
Construire une position renversée pour entrer dans l'eau	Réaliser un dauphin arrière	- En grande profondeur - Plots		Je réalise une extension de la tête vers l'arrière associée à une poussée des jambes et à une prise d'informations visuelles J'effectue une rotation complète dans l'eau	Entrer par la tête Réaliser une rotation Toucher le mur avec ses mains en fin de mouvement	Rester en surface Sans toucher le mur en fin de mouvement	Enchaîner le mouvement 2 fois

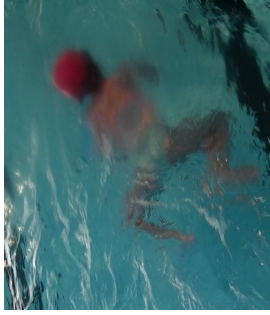
EQUILIBRE

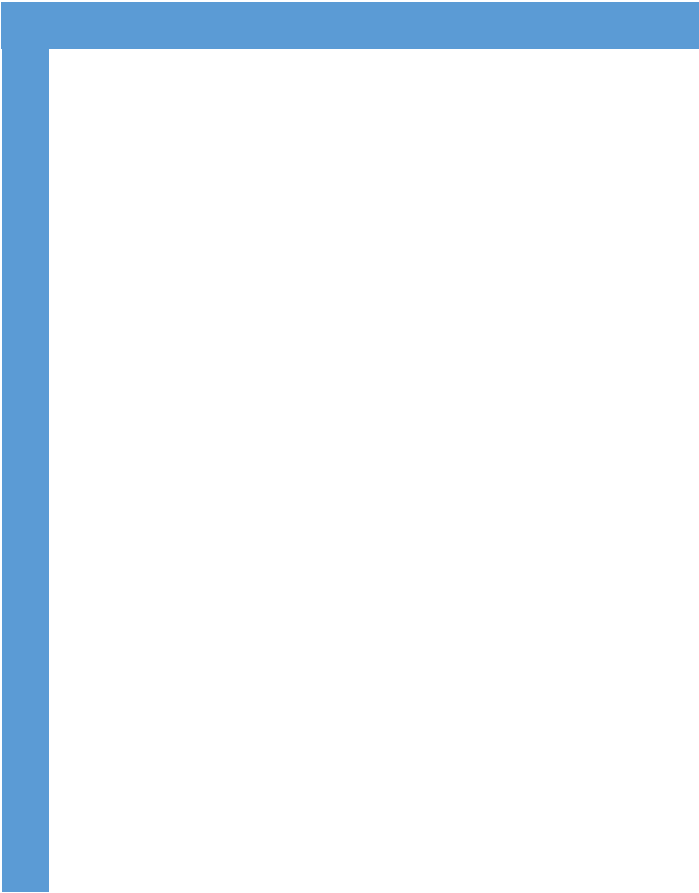
Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Réaliser un ciseau de brasse pour se sustenter	Se maintenir sur place	- En grande profondeur		Je fais des mouvements rotatifs (godilles) rapides à la surface avec mes mains comme pour « essayer 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 - En grande 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 « essayer 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

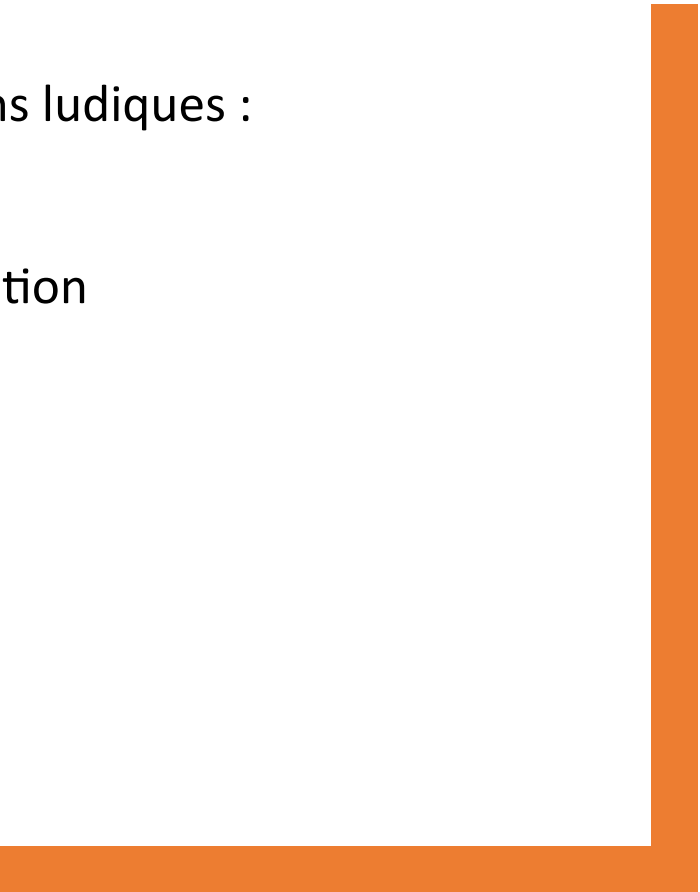
Objectifs	Buts	Dispositifs / matériel	Schéma + Vidéo	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables	
						Simplifiantes	Complexifiantes
Descendre au fond de la piscine et augmenter sa durée d'immersion	Plonger en profondeur	- En grande profondeur		Je démarre debout au bord du bassin. Bras tendus collés aux oreilles, mains jointes, tête droite, je bascule en avant en visant le fond du bassin. Je pousse sur les pieds, jambes tendues, pointes des pieds en extension.	Pénétrer l'eau (pas de plat) Aller en profondeur Maintenir le gainage, bras et jambes tendues Toucher le fond sans mouvement de propulsion supplémentaire	Départ accroupi	Récupérer un objet lesté Passer dans un cerceau
Descendre au fond de la piscine et augmenter sa durée d'immersion	Réaliser un plongeon canard	- En grande profondeur		En position horizontale, je ramène les jambes contre mon corps. Je bascule la tête vers le fond, réaliser des tractions avec les bras tout en étendant son corps à la verticale. Vider son air pour descendre plus facilement et toucher le fond de la piscine.	Basculer le corps vers le fond Passer d'une position horizontale à verticale Remonter son camarade à la surface	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	- Ligne d'eau - Accrocher au mur avec un bras - Pieds au ras de l'eau		Je place la respiration, en expirant dans l'eau Je commence par une respiration sur le même coté (choisi par l'élève),	Réaliser la distance sans s'arrêter avec la tête dans l'eau L'oreille opposée doit rester dans l'eau Conserver l'horizontalité (tête alignée au corps) Souffler dans l'eau avant de reprendre une inspiration	Avec ceinture (sur le ventre) et palmes Permettre un cycle de 2, 3 ou 4 temps	Imposer d'autres modes respiratoires (2, 3, 5, 7 temps). Réduire le nombre de cycles sur un trajet
Se déplacer en ciseau de brasse	Réaliser un ciseau de brasse pour avancer	- Ligne d'eau - Accrocher au mur avec un bras - Pieds au ras de l'eau		Je réalise une apnée. Je pousse contre le mur avec mes jambes. Je me laisse glisser en restant gainé. Puis je réalise des ciseaux de brasse	Parcourir 15 mètres Réaliser un trajet d'appui des jambes complet (flexion, armé, poussée)	Diminuer la distance à parcourir Avec une planche dans les mains	Augmenter la distance à parcourir
Se déplacer par l'action des bras et des jambes avec la respiration intégrée à la propulsion	Réaliser une distance donnée en brasse	- Ligne d'eau - Accrocher au mur avec un bras - Pieds au ras de l'eau		J'enchaîne les mouvements de bras et de jambes	Réaliser la distance sans s'arrêter avec la tête dans l'eau Conserver la symétrie droite/gauche		Augmenter la distance
Se déplacer par l'action des bras et des jambes avec la respiration intégrée à la propulsion	Réaliser une distance donnée en dos crawlé	- Ligne d'eau - Face au mur, les 2 mains accrochés au bord, bras tendus. - Pieds au ras de l'eau		J'enchaîner les mouvements de bras sans arrêter les battements de jambes. Je placer la respiration Je compter les mouvements de bras sur une distance	Réaliser la distance sans s'arrêter avec la tête dans l'eau Main posée loin derrière la tête Nager sans s'arrêter en maintenant les mouvements des bras et des jambes	Avec un pull-buoy	Augmenter la distance Diminuer le nombre de mouvements de bras pour une même distance

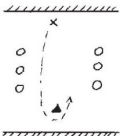
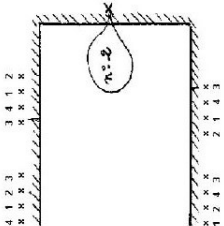
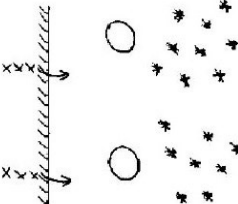
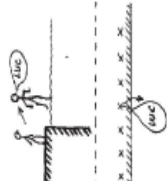
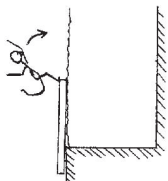


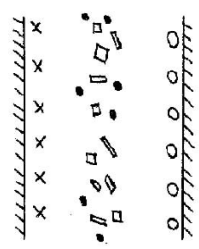
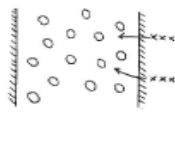
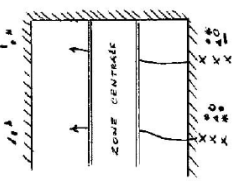
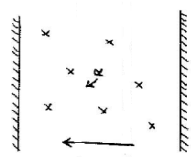
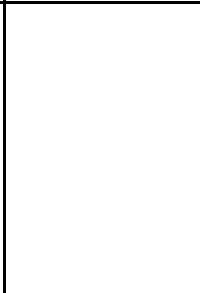
ANNEXES

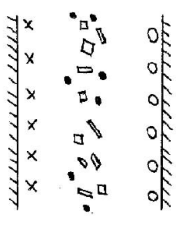
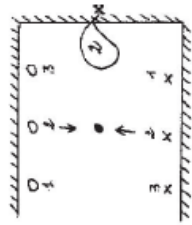
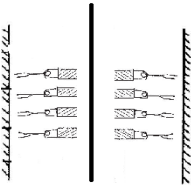
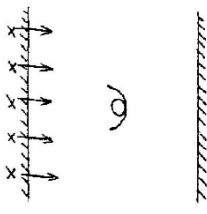
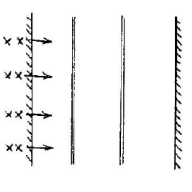


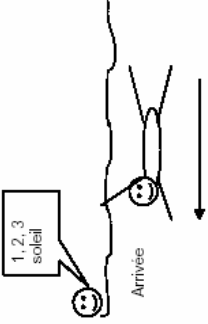
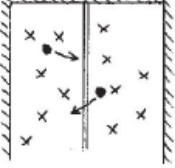
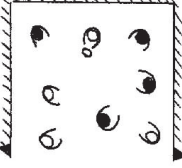
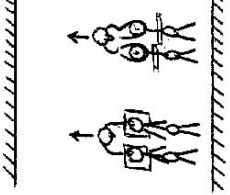
Proposition de situations ludiques :

- ♦ Entrées dans l'eau
- ♦ Immersion / Respiration
- ♦ Propulsion
- ♦ Equilibre

Jeux	Objectif	But	Matériel / dispositif/ organisation	Schéma	Critères de réalisation (consigne)	Critères de réussite	Variables didactiques
La tempête	Accepter de se faire mouiller le visage	Traverser la haie d'honneur	En petite profondeur, 2 rangées d'enfants en haie d'honneur un élève traverse en se faisant éclabousser.		Je traverse la haie en retenant ma respiration.	J'ai contrôlé mes émotions, je souris et je ne pleure pas.	-Agrandir la haie -Faire une ronde -S'éclabousser en équipe pendant la traversée
L'entrée rapide	Entrer dans l'eau très vite au signal	Etre le plus rapide à entrer dans l'eau	En petite profondeur, 4 équipes sur les bords opposés du bassin (multiplier les équipes pour favoriser l'action). Chaque enfant de chaque équipe se voit attribuer un numéro, de 1 à x. Le 1 ^{er} entré dans l'eau donne 1 point à son équipe. Changer les numéros quand la série est épuisée.		Au signal j'entre dans l'eau le plus vite possible en retenant ma respiration.	Je n'ai pas eu peur d'entrer dans l'eau et je donne 1 point à mon équipe.	-Varier les profondeurs -Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout, saut, plongeon.... -Utiliser du matériel (frite, brassards...)
Les pêcheurs de nénuphars	Entrer dans l'eau pour rapporter un seul objet à la fois	Rapporter l'objet	En petite profondeur, 2 équipes, des objets flottants. Un cerceau est attribué à chaque équipe. Les nénuphars (objets flottants) sont éparpillés sur l'eau.		Au signal, un élève entre dans l'eau et s'empare d'un nénuphar, qu'il dépose dans le cerceau de son équipe. Le joueur suivant peut entrer dans l'eau lorsque son prédécesseur lui a tapé la main.	Je n'ai pas eu peur d'entrer dans l'eau et je dépose un objet dans le cerceau.	-Varier les profondeurs -Obliger une entrée dans l'eau bien spécifique (à genou, assis, sur le côté, saut, plongeon...)
J'appelle un copain	Entrer dans l'eau en réagissant à son prénom	Etre attentif pour entrer dans l'eau	En petite profondeur, plusieurs petits groupes d'élèves et différentes zones de départ (plot, tapis, toboggan...)		J'entends mon prénom et j'entre dans l'eau. Puis j'appelle un copain qui entre à son tour et ainsi de suite.	J'ai été attentif, je ne me suis pas trompé et je n'ai pas eu peur.	-Varier les profondeurs -Faire une entrée différente des précédentes -Faire une entrée identique à celui qui est devant soi.
Le bout du quai	Entrer dans l'eau dans différentes positions	Exprimer son imagination pour entrer dans l'eau	En petite profondeur, un grand tapis souple. Elève doit imiter un animal, un personnage pour entrer dans l'eau.		J'imagine un animal ou un personnage et j'imites sa démarche ou son allure pour entrer dans l'eau.	J'ai osé, j'ai proposé une imitation riche et je suis entré sans crainte dans l'eau.	-Varier les profondeurs -Varier les longueurs de tapis

Jeux	Objectif	But	Matériel / dispositif / organisation	Schéma	Critères de réalisation (consigne)	Critères de réussite	Variables didactiques
Le magicien	Vider l'air de ses poumons avec la bouche	Déplacer de petits objets flottants avec son souffle	En petite profondeur, petits objets flottants (petits flotteurs, petits ballons, balles de ping-pong...).		J'ai soufflé plusieurs fois sur mon objet pour le ramener au bord.	Je souffle assez fort pour que mon objet se déplace.	-Varier les profondeurs -Se déplacer par équipe -Utiliser des objets de plus en plus gros
Les pêcheurs d'oursins	S'immerger dans l'eau pour attraper un seul objet avec la main	Rapporter l'objet	En petite profondeur, 2 équipes, des objets lestés. Un cerceau est attribué à chaque équipe. Les oursins sont éparpillés au fond de l'eau.		Au signal, un élève s'immerge dans l'eau et s'empare d'un oursin, qu'il dépose dans le cerceau de son équipe. Le joueur suivant peut s'immerger dans l'eau lorsque son prédécesseur lui a tapé la main.	Je n'ai pas eu peur d'aller sous l'eau et je dépose un objet dans le cerceau.	-Varier les profondeurs -Varier le périmètre de jeu -Varier le nombre d'objets
La banquise	Garder sa respiration et se déplacer sous l'eau	Reprendre sa respiration dans les cerceaux	En petite profondeur, des cerceaux attachés à une corde lestée.		Je traverse la banquise en immersion et je ne reprends ma respiration que dans les cerceaux flottants.	J'ai respiré uniquement dans les cerceaux.	-Varier les profondeurs -Diminuer le nombre de cerceaux
Les déménageurs en immersion par équipe	Se déplacer en immersion sur une zone définie	S'immerger dans une zone précise	En petite profondeur, zone centrale (tapis ou lignes d'eau ou câbles...), des objets. 2 équipes		Je transporte un objet d'un camp à un autre en s'immergeant sous la zone centrale.	Je franchi la zone centrale en immersion et je transporte un maximum d'objets.	-Varier les profondeurs -Varier la zone centrale -Varier le nombre d'objets à transporter
Requin et Sardines	Se déplacer et s'immerger	Se déplacer en évitant de se faire toucher et s'immerger pour libérer les autres sardines	En petite profondeur, un requin désigné et les autres enfants du groupe sont des sardines		Un requin touche les sardines qui restent immobiles. Pour être libérées les autres sardines doivent passer entre leurs jambes.	Je parviens à me déplacer rapidement et je réussis à m'immerger pour libérer les sardines.	-Changer le requin, en désigner plusieurs -Toucher les pieds avec les mains pour les enfants qui ne parviennent pas à passer sous les jambes
Les hydres	S'immerger en duo	Remonter un anneau par 2	En petite profondeur, par 2, des anneaux lestés		Au signal donné les duos de chaque équipe entrent dans l'eau, s'emparent d'un anneau et remontent ensemble liés par l'anneau tenu à la main.	Le duo gagnant est celui qui fait surface en premier. L'équipe gagnante et celle qui comptabilise le plus de point.	-Varier les profondeurs -Varier les entrées dans l'eau -Remonter en se tenant les 2 mains

Jeux	Objectif	But	Matériel / dispositif/ organisation	Schéma	Critères de réalisation (consigne)	Critères de réussite	Variables didactiques
Les épaves flottantes	Se déplacer rapidement	Rapporter le maximum d'objets	Constituer 2 équipes égales, réparties : 1. sur les bords opposés du bassin. 2. sur le même bord partagé en 2 camps Objets flottants nombreux.		Un signal donné, chaque équipe doit ramener le plus d'épaves flottantes à son port. Le jeu s'arrête quand toutes les épaves ont été ramenées.	J'ai réussi à me déplacer rapidement. L'équipe gagnante et celle qui comptabilise le plus de point.	-Varier les profondeurs, le matériel -Augmenter l'espace de jeu -Ramener 2 objets à la fois -Limiter en temps -Se déplacer: en position ventrale, dorsale -Présence d'un ou plusieurs reamins qui vont gêner la récupération des épaves
Le béré	Se déplacer rapidement	Se déplacer pour rapporter le maximum d'objets	2 équipes disposées à l'opposé sur un bord du bassin. Objet flottant situé au milieu des 2 équipes. Chaque membre de l'équipe s'attribue un nombre de 1 à n.		Le meneur annonce un numéro les 2 joueurs désignés s'élancent pour s'emparer du ballon qu'ils doivent lancer vers le meneur.	Je réagis rapidement au nombre donné, je me déplace rapidement et je lance le ballon vers le meneur. L'équipe gagnante et celle qui comptabilise le plus de point.	-Varier les profondeurs, les distances de déplacements -Possibilité d'appeler plusieurs numéro ensemble
Course au fil	Associer amplitude et accélération	Se déplacer pour atteindre le plus vite possible la ligne d'eau	En petite profondeur. Une ligne d'eau qui partage le bassin en 2. Une planche par élève.		A un signal donné, les élèves en position ventrale, disposant chacun d'une planche tenue avec les 2 mains, partent en direction de la ligne d'eau qui constitue la ligne d'arrivée.	Je réagis au signal, je me déplace rapidement et j'arrive le premier à la ligne d'eau, je marque un point.	-Varier les profondeurs -Varier la tenue de la planche (bras tendus, bas ou haut de la planche) -Remplacer la planche par une frite -Varier les entrées (saut, plongeon, toboggan, flèche...) -En position dorsale
L'orque	Se déplacer rapidement en évitant les obstacles	Se déplacer sans se faire toucher	Un élève muni de 2 ceintures de flottaison de façon à flotter sans peine en moyenne et grande profondeur		L'orque prend place dans l'aire de jeu. Les manchots entrent et essaient de traverser le bassin sans être touché par l'orque. Les manchots touchés font écran aux autres manchots lors de leur traversée retour. Changer souvent l'élève jouant le rôle de l'orque.	J'ai touché le plus de manchots. Je parviens à me déplacer rapidement sans me faire toucher par l'orque.	-Varier les entrées des manchots -Mettre 2 orques -Introduire des obstacles dans l'aire de jeu -Allonger la distance de traversée -Avec du matériel (planche, frite)
Relais 2 nages	Se déplacer rapidement en utilisant plusieurs nages	Se déplacer le plus vite possible	2 lignes d'eau ou câbles sont mises en place.		Traverser le bassin en alternant nage ventrale et nage dorsale au passage sous la ligne d'eau ou câble.	J'ai réussi à nager 2 nages et à traverser le bassin rapidement. L'équipe ayant traversé le bassin la première, l'emporte.	-Varier les profondeurs, le nombre de lignes d'eau -Allonger la distance de traversée -Ajouter une entrée : plongeon

Jeux	Objectif	But	Matériel / dispositif/ organisation	Schéma	Critères de réalisation (consigne)	Critères de réussite	Variables didactiques
Un, deux, trois, soleil	Tenir un équilibre, se déplacer rapidement	Arriver le plus vite possible au meneur	Les élèves partent tous de la même ligne. Si pris en mouvement, retour au départ.		Durant la phrase du meneur (1 2 3 soleil) se déplacer rapidement pour atteindre le meneur. Quand le meneur se retourne s'immobiliser.	J'arrive avant les autres à la hauteur du meneur.	-Varier les profondeurs -Durée de la phrase et position d'arrêt : (statue, sur un pied, glissée ventrale, étoile ventrale avec puis sans support) -Déplacement arrière et étoile dorsale (avec puis sans support)
La balle brûlante	S'équilibrer et se déplacer rapidement	Parvenir à renvoyer le ballon avant qu'il ne touche la surface de l'eau	En moyenne profondeur. Des ballons de baudruches, une ligne d'eau. 2 équipes.		Renvoyer un ballon de baudruche dans le camp adverse avant qu'il ne touche la surface d'eau.	J'arrive à renvoyer le ballon. L'équipe marque un point si le ballon touche l'eau à l'intérieur du camp adverse.	-Jouer avec plusieurs ballons
La passe à 5	Jouer collectivement en milieu aquatique	Se déplacer rapidement et utiliser rationnellement l'espace.	Un ballon. 2 équipes de 4 ou 5 joueurs, en dispersion dans une partie délimitée du bassin.		Réaliser 5 passes consécutives sans interception de l'équipe adverse.	J'ai réalisé 5 passes consécutives sans interception de l'équipe adverse et je marque 1 point.	-Varier les profondeurs -Ajouter des buts (water-polo) -A cheval sur des frites
Les radeaux de bois	S'équilibrer durablement avec matériel	Se laisser tracter par un camarade	Planche ou frite ou pains pour constituer des radeaux, excepté les ceintures.		2 élèves trouvent le moyen de flotter (voir matériel proposé) durablement en position dorsale, un 3 ^{ème} les tracte pour traverser le bassin.	Je réussis à m'équilibrer et je permets à mon radeau d'arriver en tête.	-Varier les prises (mains, pieds), le nombre de traversées -Imposer un équilibre ventral -Limiter le matériel -Jeu à 2