



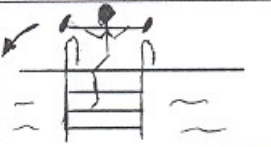






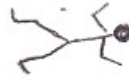













ENTREES DANS L'EAU ↗

objectif	consigne	situation	Critères de réussite
Descendre dans l'eau par les marches	Descends en avant (en arrière) en tenant la main d'un camarade (seul)	Petit bassin (PB)	Avoir de l'eau jusqu'au ventre
Descendre dans l'eau par l'échelle	Descends - face à l'échelle - dos à l'échelle	PB ou grand bassin (GB)	Avoir les épaules dans l'eau
Descendre dans l'eau en tenant une perche	Descends en tenant la perche à 1 main (ou 2) Départ assis		Avoir les épaules dans l'eau
Descendre dans l'eau par un tapis	Descends du tapis en glissant comme tu veux		Avoir les épaules dans l'eau
Descendre dans l'eau par l'échelle	Va toucher la dernière marche avec la main	PB ou GB	Toucher la dernière marche
Glisser le long d'une perche	Laisse toi glisser de plus en plus vite Départ assis, accroupi, debout...		Avoir la tête entièrement sous l'eau
Sauter dans l'eau en tenant une perche	Descends en tenant la perche à 1 main (2) Départ accroupi Départ debout		Avoir la tête entièrement sous l'eau
Sauter dans l'eau depuis l'échelle	Départ assis (accroupi), saute dans l'eau en tenant 1 haltère (1 frite) devant toi (au-dessus de la tête)		Avoir la tête entièrement sous l'eau, ne pas lâcher l'haltère
Marcher sur le tapis et se laisser tomber dans l'eau	Marche sur le tapis et tombe dans l'eau en tenant 2 (1) frite(s) sous les bras		Tomber dans l'eau sans lâcher la (es) frite(s)
Sauter dans l'eau depuis le bord du bassin	Saute dans l'eau en tenant 1 (des) frite(s)		Sauter dans l'eau sans lâcher la(es) frite(s)
Se laisser tomber depuis l'échelle sans matériel	Laisse toi tomber corps raide, en avant, arrière, de coté et rattrape une frite, planche, tapis...		Etre totalement immergé
Sauter dans l'eau en boule (avant-arrière)	Saute en tenant un ballon et rapporte le au bord	GB	Rester bien en boule sans lâcher le ballon

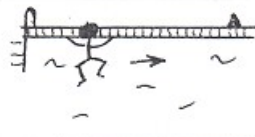
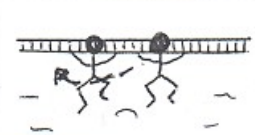
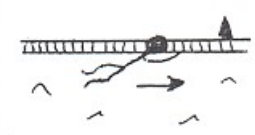
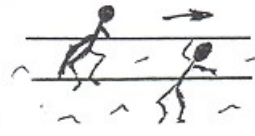
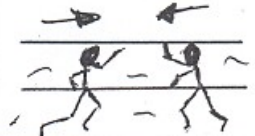
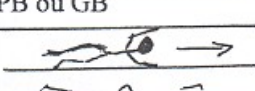

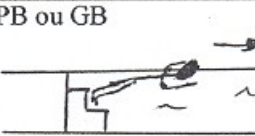
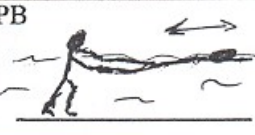
FLOTTAISONS /

objectif	consigne	situation	Critères de réussite
S'allonger puis se redresser	Donne les mains à ton camarade, allonge toi, puis remet toi debout	PB 	S'allonge épaules immergées et réussit à se remettre debout en redressant la tête et en ramenant les jambes
S'allonger et rester immobile, puis se redresser	Tiens la goulotte, allonge toi, reste immobile, puis regroupe les genoux sous le ventre pour te relever (souffler dans l'eau)	PB . GB 	Rester parfaitement immobile, reprendre des appuis plantaires
S'allonger et rester en équilibre sur une planche (position ventrale et dorsale)	Allonge toi sur la planche et reste en équilibre dessus le plus longtemps possible		Rester en équilibre
		Idem sans tenir la planche avec les mains	
		Idem en se déplaçant ou en tournant avec des mouvements des mains (simultanés ou alternatifs)	
Rester immobile dans des positions variées	Fais l'étoile avec les bras et les jambes écartés (sur le ventre, sur le dos)	VUE DE DESSUS 	Accepter de se faire porter par l'eau
	Fais la méduse (sur le ventre, sur le dos)		
	Fais le flotteur (tête en arrière, les oreilles dans l'eau)		
		Idem en se déplaçant ou en tournant avec des mouvements des mains (simultanés ou alternatifs)	
Rester immobile dans des positions variées après une glissée (ventrale ou dorsale)		Mêmes situations que ci-dessus	

IMMERSIONS

objectif	consigne	situation	Critères de réussite
S'asseoir au bord et s'immerger jusqu'à la taille	Battez des jambes Eclaboussez-vous avec les pieds	PB/GB 	Jambes dans l'eau Fesses dans l'eau
S'immerger jusqu'aux épaules	Faites le bouchon de la taille au menton	PB/GB 	Rester les épaules dans l'eau pendant 30s au moins
S'accroupir dans l'eau Immerger la tête	Dansons la capucine Passe sous le câble, sous la ligne d'eau, la tête dans le cerceau... Touche le dernier barreau de l'échelle	PB 	Immerger la tête
Ouvrir les yeux dans l'eau	Combien j'ai de doigts ?	PB/GB	Donner la bonne réponse
Ouvrir les yeux dans l'eau, aller vers le fond	Va chercher l'anneau au pied de ton camarade	PB/GB 	Ramener l'anneau
Souffler dans l'eau, explorer la profondeur Découvrir Archimède	Descends le long de la perche et fais des bulles Va t'asseoir au fond et laisse toi remonter sans mouvements	PB/GB 	Bulles visibles
Descendre le long d'une perche ou d'un câble, se déplacer sans appuis solides en profondeur	Idem + va chercher des objets et laisse toi remonter par la force de l'eau		Lâcher la perche Remonter des objets Remonter sans mouvements
Se déplacer sur le ventre en immersion complète, sans appuis solides	Passe dans tous les cerceaux en soufflant dans l'eau	PB 	Réussir le circuit Souffler dans l'eau
Aller toucher le fond avec différentes parties du corps. Explorer la profondeur	Va toucher le fond avec les pieds, la main ... Va écouter au fond comme les indiens	GB 	Réussir à s'allonger au fond Remonter passivement
Descendre au fond du bassin et se laisser remonter passivement	2 par 2, sautez en vous donnant la main, puis laissez vous remonter sans bouger, en soufflant dans l'eau	GB 	Rester immobile lors de la remontée Arriver le dernier à la surface

DEPLACEMENTS 1

objectif	consigne	situation	Critères de réussite
Se déplacer le long de la goulotte en position verticale	Avance le plus rapidement possible		Avoir les épaules dans l'eau
S'éloigner du bord en se déplaçant le long de la goulotte	On se croise On se dépasse		Passer de l'autre côté du camarade sans le toucher
Rechercher la perte des appuis plantaires et l'allongement	Va jusqu'au repère, le plus vite possible en tirant sur le(s) bras		Position ventrale, pieds ne touchent pas la paroi
Se déplacer le long d'un câble double (pont de singe)	Fais le parcours		Traverser la zone demandée, les épaules dans l'eau
Se déplacer le long d'un câble double (pont de singe) en se doublant	On se dépasse Consignes de sécurité		Traverser la zone demandée, les épaules dans l'eau
Se déplacer le long d'un câble simple	Fais le parcours	Grande profondeur	Idem en se tenant à une seule main
Se déplacer le long d'un câble simple, en se croisant et en se doublant	On se croise On se dépasse	Grande profondeur	Idem en se tenant à une seule main
Se déplacer le long d'un câble double (pont de singe) en position allongée (ventral/dorsal)	Glisse sur le ventre Glisse sur le dos De + en + vite	PB ou GB 	Aller de + en + vite avec des mouvements de bras de + en + amples
Se déplacer avec une planche (ou frite) sous le ventre (ou dos)	Pousse sur le mur pour aller le + loin possible	PB ou GB 	S'allonger pour se déplacer et se redresser à la ligne d'eau ou au câble
Réaliser une coulée ventrale ou dorsale le long d'un câble	Pousse sur le fond, les marches ou sur le mur et glisse jusqu'au repère	PB ou GB 	Corps gainé dans l'axe de poussée
Découvrir l'hydrodynamisme	Se faire pousser, tirer, propulser par 1 (x) camarades (ventral) En avant, en arrière, par les pieds, par la tête...	PB 	Parcourir la plus grande distance possible en conservant le corps gainé, tête dans l'axe