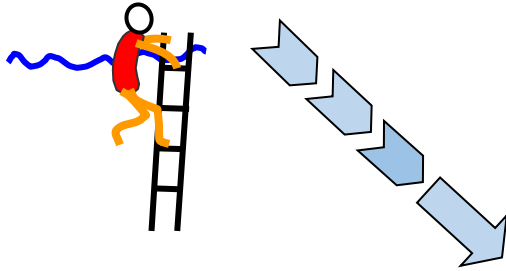
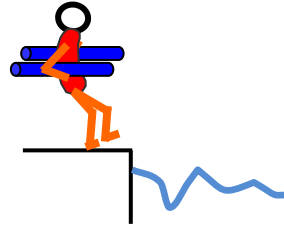


Vers les niveaux 1 puis 2

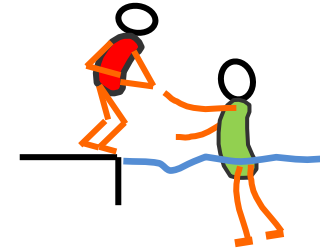


EN 1 : Entrer dans l'eau par l'échelle ou l'escalier

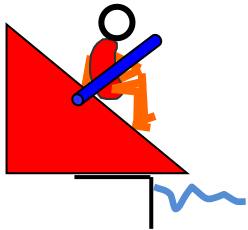
ENTRER DANS L'EAU



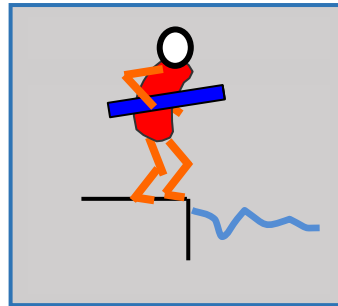
EN 2 : Sauter avec 2 frites



...avec la main de l'adulte - EN 3



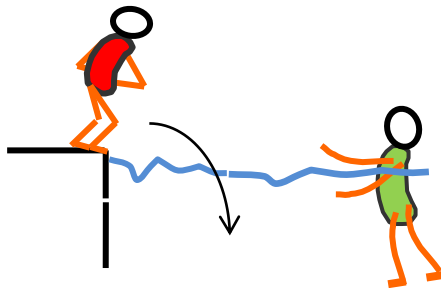
EN 4 : Glisser dans l'eau avec une frite



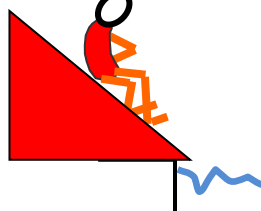
Niveau 1 : sauter dans l'eau, seul avec une frite –EN 6



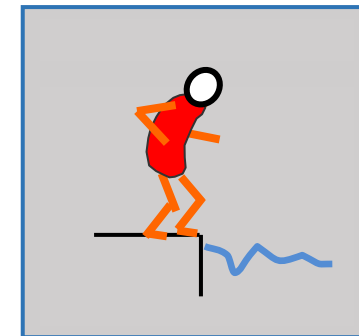
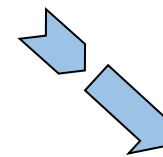
EN 5 : Sauter dans l'eau accroupi



EN 7 : Entrer dans l'eau en moyenne profondeur ...
➤ 1m (vers l'adulte)



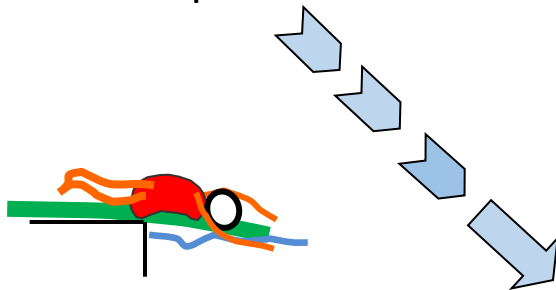
EN 8 : Glisser dans l'eau



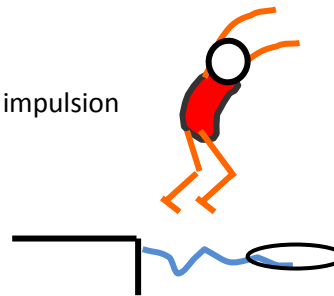
Niveau 2 : sauter dans l'eau en moyenne profondeur EN 9
- sans aide -

ENTRER DANS L'EAU

Vers les niveaux 3 puis 4



EN 10 : Sauter avec impulsion

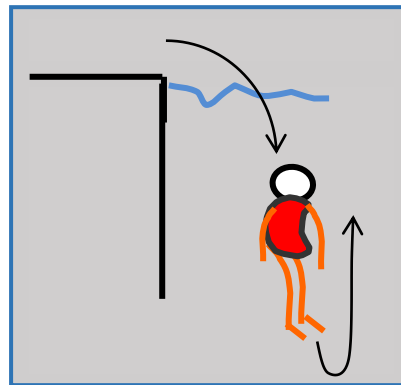


loin, haut (d'un plot),...dans un cerceau...

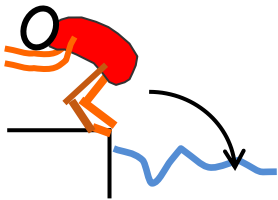
EN 11 : réaliser des figures en sautant



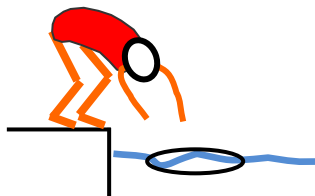
EN 12 : Glisser à partir d'un tapis
(bras + tête en avant)



EN 13: Basculer dans l'eau (accroupi/ un genou au sol) travers un cerceau



EN 15 : Basculer en arrière dans l'eau

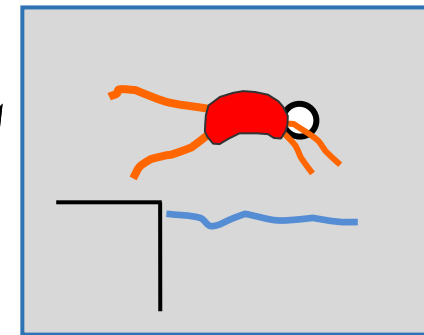
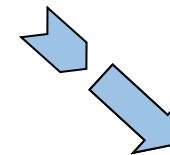


EN 16 : basculer à travers un cerceau
(départ debout)



EN 17 Basculer dans l'eau / Plonger

Niveau 3 : sauter dans l'eau (et se laisser remonter) – EN 14
-corps et bras tendus

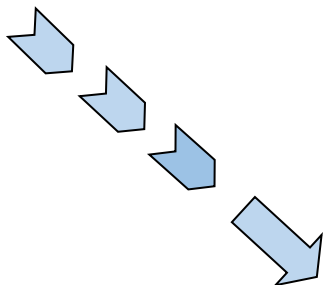


Niveau 4 : plonger avec impulsion – EN 18

Vers les niveaux 1 puis 2



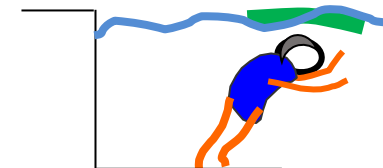
IM 1 : S'immerger brièvement pour passer sous une frite



S'IMMERGER
Explorer la profondeur



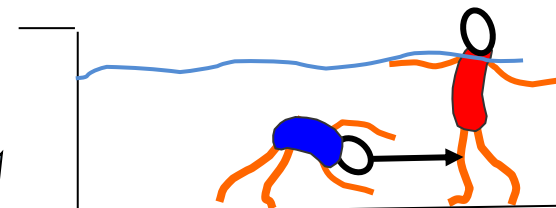
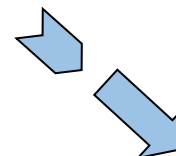
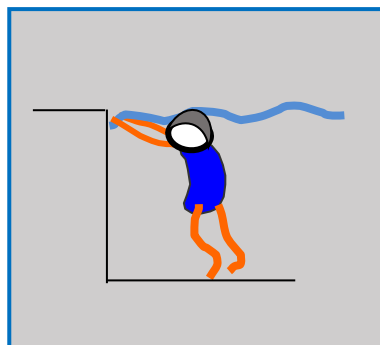
IM2 : s'immerger pour entrer à l'intérieur d'un cerceau, puis ressortir.



IM 3 : s'immerger complètement pour passer sous un tapis

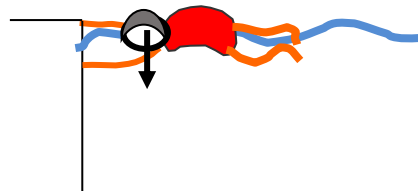


IM 4 : Ouvrir les yeux pour identifier et ramasser un objet

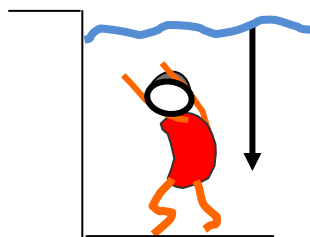


Niveau 1 : s'immerger complètement pendant 3s – IM 5

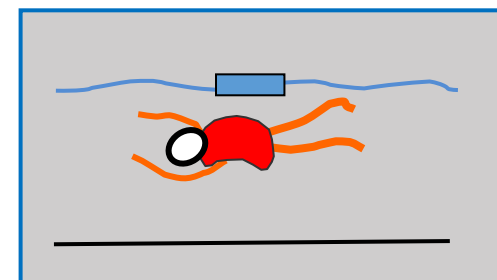
IM 6 - En PP - passer entre les jambes d'un camarade
(PP : petite profondeur)



IM 7 : s'allonger au bord et regarder le fond

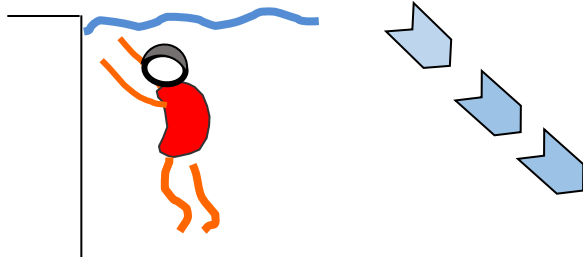


IM 8 : Descendre pour s'asseoir au fond



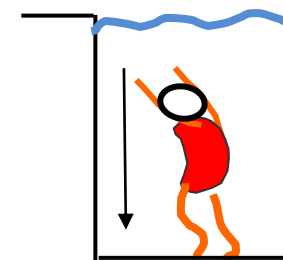
Niveau 2 : S'allonger pour passer sous un obstacle - IM 9
(planche, échelle horizontale...) PP : Petite profondeur

Vers les niveaux 3 puis 4

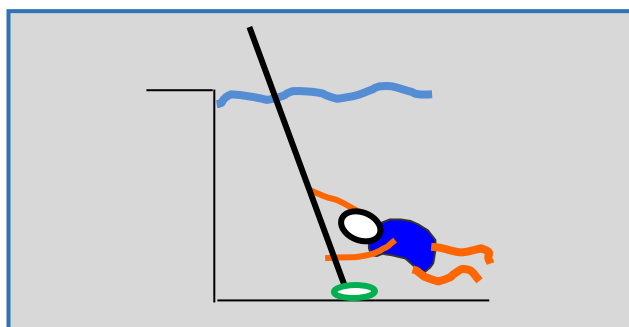


IM 10 : En position verticale, lâcher le bord et rester immergé 5 à 10s

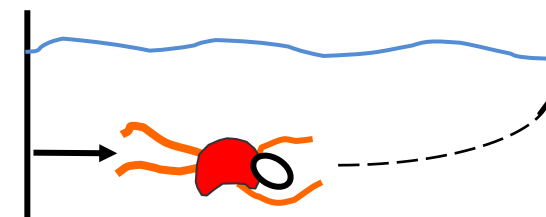
S'IMMERGER
Se déplacer en profondeur



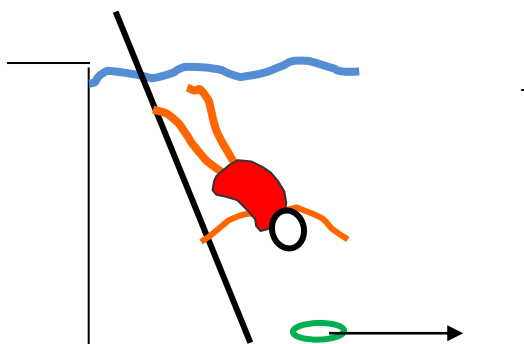
IM 11 : Descendre pour toucher le fond avec les pieds en grande profondeur (2m=)



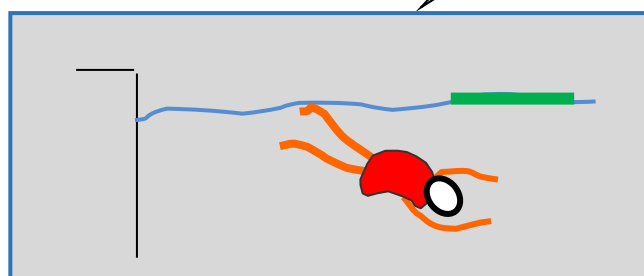
IM 12: descendre avec la perche pour ramasser un objet (1m50)



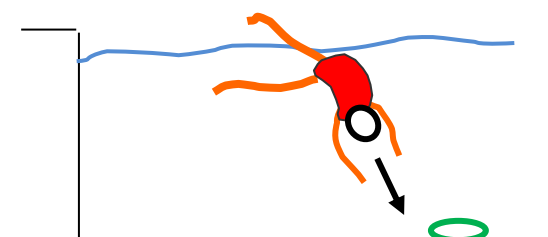
IM 13: **réaliser une coulée** (immersion complète au préalable + poussée horizontale) sous l'eau



IM 14 : Basculer vers le fond avec l'aide de la perche pour aller chercher l'objet et le déplacer



Niveau 4: basculer vers le fond pour passer sous un tapis - IM 15
(tapis / largeur 1m puis 1m50)



IM 16 : Basculer vers le fond pour récupérer un objet (P :1m 50) – (« Plongeon canard »)

ADAPTER SA RESPIRATION

Expirer dans l'eau

PP : Petite profondeur
GP : Grande Profondeur

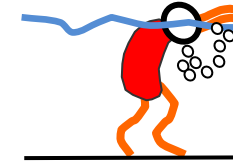
Vers les niveaux 1 puis 2



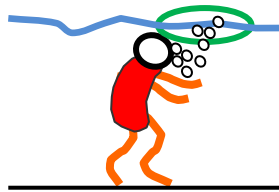
R 2 : souffler à la surface pour faire des bulles



R 1 : Ouvrir la bouche et laisser entrer l'eau
Refermer la bouche et rejeter l'eau

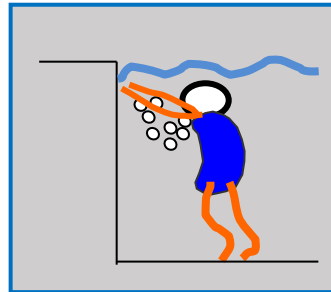


R 3 : Faire des bulles en soufflant vers le fond

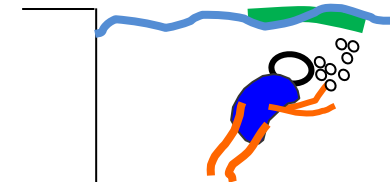


PP : Petite Profondeur

R 4 : s'immerger pour faire des bulles à l'intérieur du cerceau



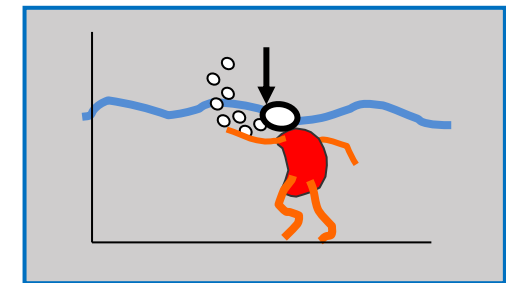
Niveau 1 : s'immerger complètement pour souffler dans l'eau – R5



R 6 : faire des bulles en passant sous un obstacle
(souffler longtemps)



R 7 : s'allonger au bord et souffler dans l'eau



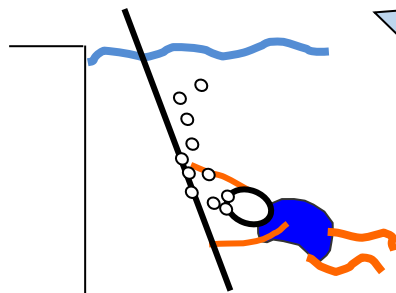
Niveau 2 : Descendre s'asseoir au fond en soufflant (3s)

Petite profondeur- R8

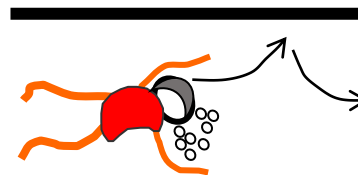
ADAPTER SA RESPIRATION

Utiliser une respiration aquatique

Vers les niveaux 3 puis 4

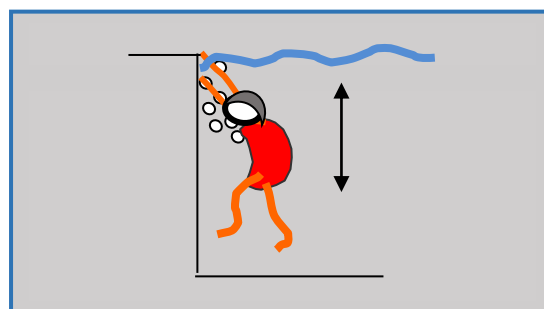


R 9: descendre le long de la perche et souffler



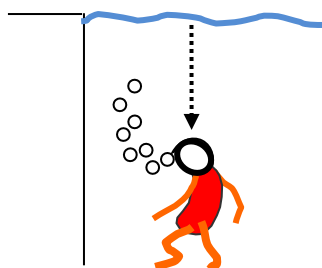
GP : Grande Profondeur

R 10 : Se déplacer le long du mur en expirant dans l'eau



R 12 : Se déplacer avec une planche en soufflant dans l'eau

Niveau 3 : Expirer 5 fois consécutives en s'immergeant complètement – R 11



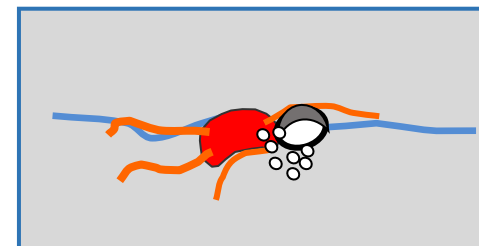
R 14 : Expirer longuement et complètement jusqu'à se laisser descendre au fond



R 13 : Se déplacer avec une planche en inspirant sur le côté

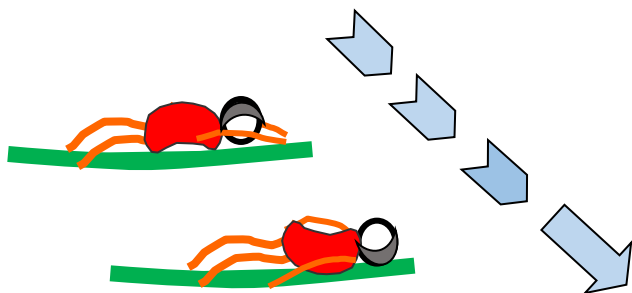


R 15: Nager sur le ventre en expirant dans l'eau (s'équilibrer avec une ceinture)

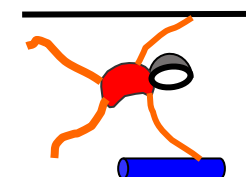
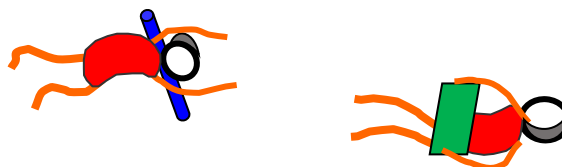


Niveau 4 : se déplacer sur 25m en GP avec une respiration adaptée – R 16

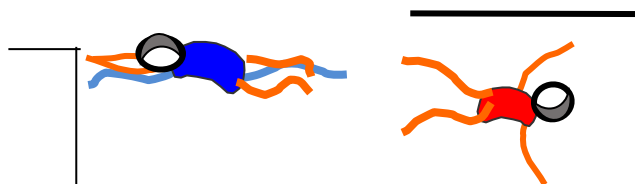
Vers les niveaux 1 puis 2



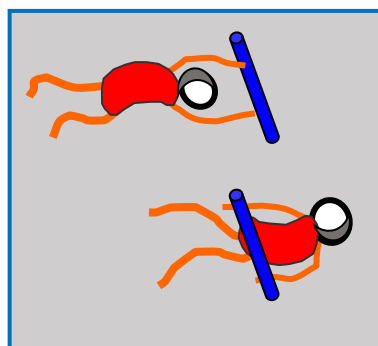
S'EQUILIBRER à l'horizontale
FLOTTER



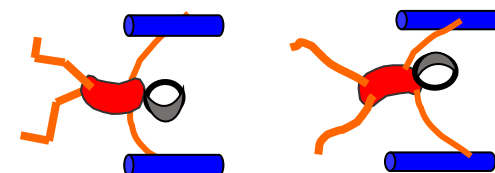
EQ 1 : Se laisser flotter sur un tapis mou
sur le ventre – sur le dos



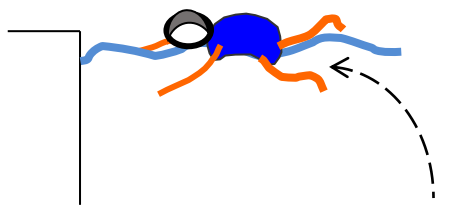
EQ 2 : Se laisser flotter avec un frite, une planche



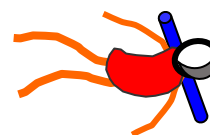
EQ 3 : se laisser flotter avec 2 points d'appui



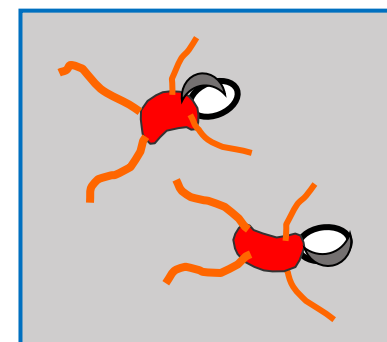
EQ 5 : En position horizontale lâcher le bord



Niveau 1 : se laisser flotter, avec une frite –EQ 4



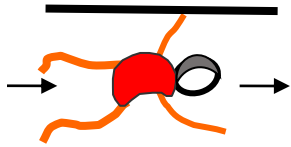
EQ 7 : flotter en position horizontale > sur le dos
(appui : frite derrière la nuque)



EQ 6 : Se placer en position d'étoile
à partir de la position verticale (PP)

Niveau 2 : se laisser porter par l'eau en position horizontale - EQ 8
(étoile ventrale – étoile dorsale > Maintenir 5s) Petite profondeur

Vers les niveaux 3 puis 4

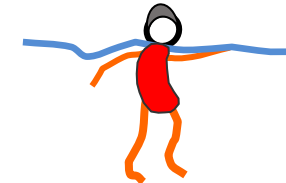


EQ 10 : Se déplacer le long du mur en glissant en

S'EQUILIBRER à l'horizontale
Maintenir et changer de position d'équilibre

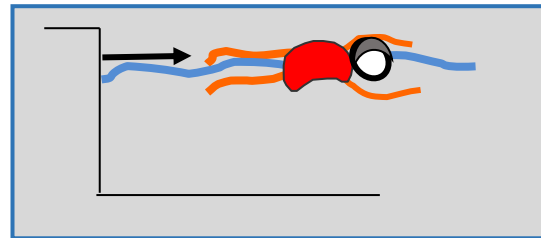


EQ 9 : maintenir un équilibre horizontal en grande profondeur

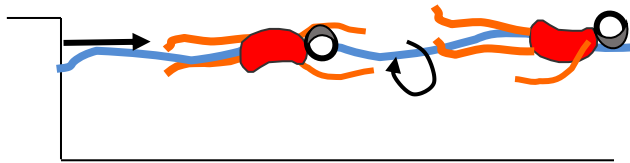


Faire le « bouchon »

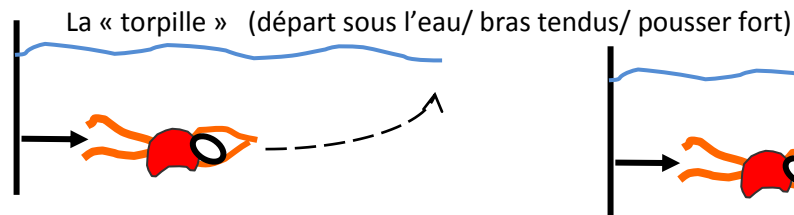
EQ 11 : Trouver son point d'équilibre en position verticale (ressentir la poussée d'Archimède)



Niveau 3 : réaliser une glissée puis s'immobiliser en équilibre horizontal – EQ 12



EQ 13 : Réaliser **une glissée** ventrale puis une ½ vrille
Pour s'équilibrer en position dorsale



EQ 16: Réaliser **une coulée**
et s'immobiliser en étoile ventrale

EQ 17: Réaliser **une coulée** + ½ vrille
pour s'immobiliser en étoile dorsale

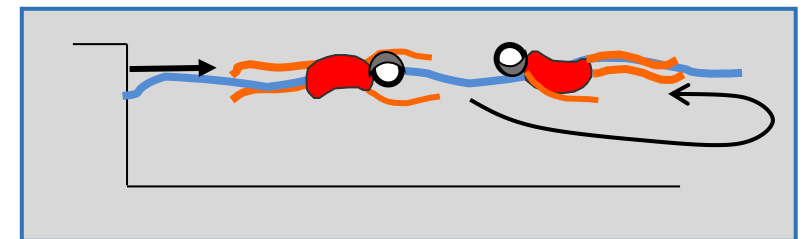


Vertical



dorsal

EQ 14 : Maintenir un surplace 15s



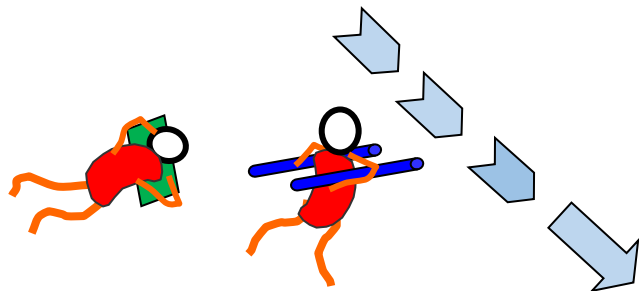
N

iveau 4 : Réaliser une glissée ventrale puis basculer en position dorsale – EQ 15

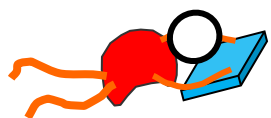
Vers les niveaux 1 puis 2

SE DEPLACER DANS L'EAU Adapter son équilibre et sa motricité

PP : Petite profondeur
GP : Grande Profondeur



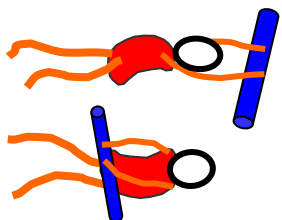
P1 : Se déplacer en PP
sur le ventre – sur le dos



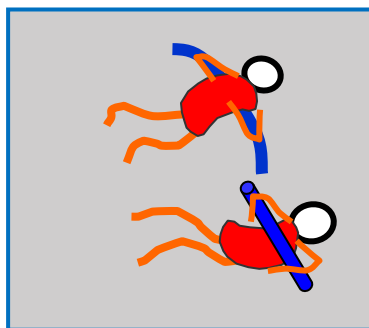
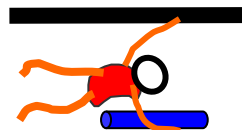
P 4 : Se propulser avec les jambes,
avec une frite, une planche



P 6 : S'allonger pour se déplacer > sur le dos
(appui : frite sur le ventre / derrière la nuque)

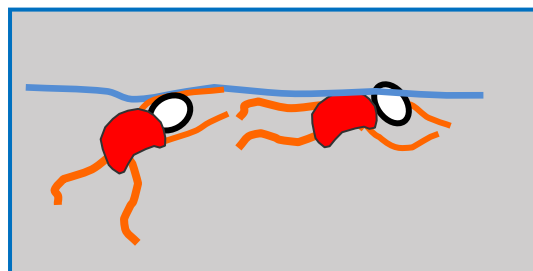
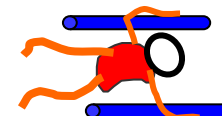
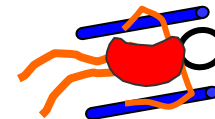


P7 : Bras tendus V/D



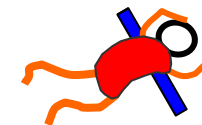
P5: Se déplacer sur le ventre / dos
en autonomie avec une frite – Niveau 1

Se déplacer en position horizontale
P 2: En appui sur 2 frites
P 3: en appui sur une planche



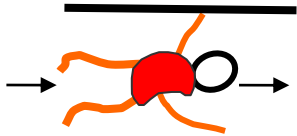
P8 : Niveau 2 : Pousser sur le sol pour s'allonger et se déplacer
sur quelques mètres (PP Petite profondeur)

P 9: se déplacer en GP
(grand bassin avec un objet flottant)
sur le ventre / sur le dos

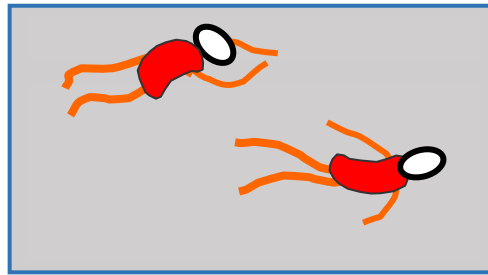


SE PROPULSER
en coordonnant l'action des bras et des jambes

Vers les niveaux 3 puis 4

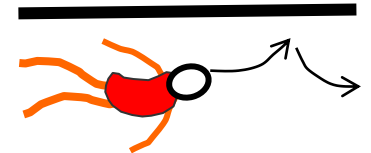
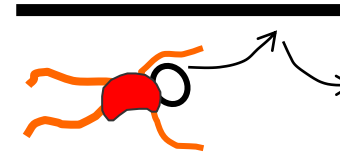


P 10 : Se déplacer le long du mur avec l'aide des jambes

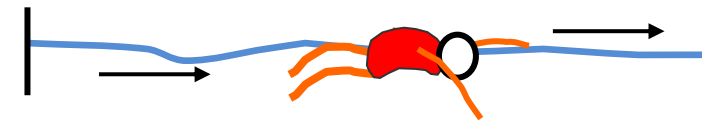


P 13 : Niveau 3 : se déplacer sur 15m en GP, sur le ventre / sur le dos

– en adaptant l'action des bras et des jambes à son mode de déplacement-

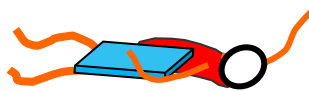
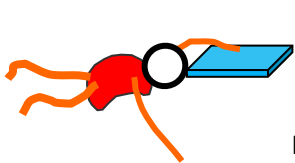


P 11: Se déplacer le long du mur en prenant le minimum d'appuis

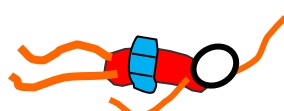
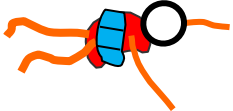


P 12: Se déplacer sur quelques mètres suite à une glissée

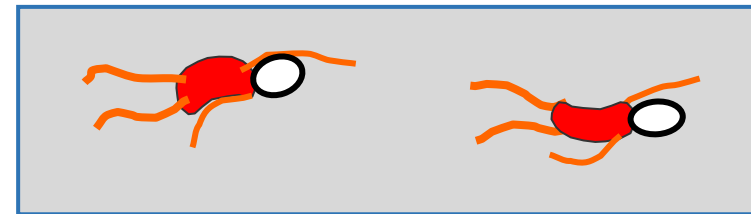
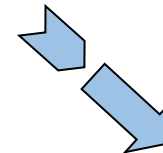
P 14: Battements de jambes avec une planche tenue « à bouts de bras » (tendus)



P 15 : Propulsion un bras + jambes
(appui 1 bras sur la planche/alterner)



P 16 : coordonner l'action des bras et des jambes crawlé- (s'équilibrer avec une ceinture)



Niveau 4 : se déplacer sur 25m en GP, sur le ventre / sur le dos - P 17

– en coordonnant l'action des bras et des jambes > crawl-brasse, dos