

Niveau 1 :

Composantes de l'activité	Entrer/Sortir	S'immerger	S'équilibrer	Se déplacer	Respirer
<p>Niveau 1 « Aisance aquatique »</p> <p><input type="checkbox"/> <u>Vidéo</u></p> <p>Niveau 1</p>	<p>Attendu EN1: Entrer seul dans l'eau.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrer par l'échelle/l'escalier. - Entrer par le bord (assis ou debout). - Entrer seul par le muret (assis ou debout). - Sortir en remontant par l'échelle. 	<p>Attendu IM1 : S'immerger complètement pendant 3 secondes (apnée).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mettre peu à peu le visage dans l'eau. - S'immerger brièvement pour passer sous un obstacle étroit (perche, frite). - S'immerger complètement pour passer sous un obstacle plus large (tapis). 	<p>Attendu EQ1 : Se laisser flotter.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se laisser flotter sur un tapis mou d'appui sur le ventre/sur le dos. - Se laisser flotter avec l'appui du mur. - Se laisser flotter avec deux points d'accroche au mur. 	<p>Attendu D5 : S'allonger pour se déplacer sur le ventre (en appui sur le mur).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer le long du mur. - Se déplacer le long du mur en immergeant les épaules. - Se déplacer le long du mur en immergeant les épaules de plus en plus vite. - Lâcher un appui (faire « coucou » avec une main) - Contourner un obstacle. - Se déplacer en position horizontale. 	<p>Attendu R1 : Ne pas avaler l'eau et la recracher.</p>

Niveau 2 :

Composantes de l'activité	Entrer/Sortir	S'immerger	S'équilibrer	Se déplacer	Respirer
Niveau 2 « Aisance aquatique »  Niveau 2	<p>Attendus EN2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter dans l'eau en moyenne profondeur (> 1m) sans aide et se laisser remonter. - Sortir seul. <p>- Sauter/chuter dans l'eau accroupi (de face/de dos) et se laisser remonter.</p> <p>- Entrer dans l'eau en moyenne profondeur vers l'adulte (> 1m).</p> <p>- Sortir seul par le bord du bassin.</p>	<p>Attendu IM2 : S'allonger pour passer sous un obstacle (tapis, plusieurs barreaux de la cage...).</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'immerger (exemple : entrer à l'intérieur de la cage, puis ressortir). - Descendre le long d'un objet (barreaux de la cage, échelle, perche, camarade) et se laisser remonter. - Passer entre les jambes d'un camarade. - S'allonger au bord et regarder le fond. - Descendre pour s'asseoir au fond (profondeur 1m). - Passer dans le cerceau/tunnel lesté. 	<p>Attendu EQ2 : Se laisser porter par l'eau en position horizontale (l'étoile ventrale et dorsale). Tenir 5 sec, en petite profondeur.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se laisser remonter après être descendu au fond de la cage. - En position horizontale (sur le ventre et le dos), lâcher le bord. - Lâcher le bord et se placer en position d'étoile. - Flotter en position horizontale sur le dos. - Flotter en boule. 	<p>Attendu D2 : Se déplacer le long du mur (possibilité appuis) avec l'aide des jambes puis des bras.</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'éloigner du bord (attraper la perche située à 50/60 cm du bord) - Se déplacer le long d'une perche en appui sur la ligne d'eau (ou dans l'angle de la piscine) - Se déplacer avec une seule main en appui sur le bord. (en s'allongeant dans l'eau) - Se déplacer en marche arrière (avec une seule main), en s'allongeant dans l'eau - Pousser sur le sol pour s'allonger et se déplacer sur quelques mètres. - Se déplacer sur quelques mètres suite à une glissée. 	

Niveau 3 :

Composantes de l'activité	Entrer/Sortir	S'immerger	S'équilibrer	Se déplacer	Respirer
Niveau 3 « Aisance aquatique » Test Pass Nautique (fin Niveau 3) <input type="checkbox"/> Vidéo Niveau 3	<p>Attendu EN3 : Entrer dans l'eau par la tête, se laisser remonter et regagner le bord. (Profondeur > 1m50).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter, se laisser remonter et rejoindre le bord. - Sauter avec impulsion loin, haut dans un cerceau (à partir du plot). - Glisser à partir d'un tapis ou toboggan (bras + tête en avant). - Basculer dans l'eau (accroupi/un genou au sol). 	<p>Attendus IM3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parcourir 10 m tête immergée. - Réaliser une coulée (immersion complète au préalable) et se déplacer sous l'eau dans le tunnel lesté. - Basculer vers le fond avec l'aide de la perche pour aller chercher un objet et le déplacer. 	<p>Attendu EQ3 : S'immobiliser à l'horizontal : glissée + étoile ventrale/dorsale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer le long du mur en glissant (une main sur le bord). - Maintenir un équilibre horizontal jusqu'à 10 sec. 	<p>Attendu D3 : Se déplacer sur 15m en grande profondeur sur le ventre/sur le dos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer en s'immergeant quelques secondes - Se propulser en faisant la fusée (tête immergée) : se laisser glisser sur l'eau. - S'éloigner du bord pour rejoindre une ligne d'eau et revenir au bord en avant. - S'éloigner du bord pour rejoindre une ligne d'eau en arrière et revenir en avant - Se propulser avec les jambes. - Se déplacer en grande profondeur sur le ventre, sur le dos. - S'allonger pour se déplacer sur le ventre/sur le dos, bras tendus. 	

Niveau 4 :

Composantes de l'activité	Entrer/Sortir	S'immerger	S'équilibrer	Se déplacer	Respirer
Niveau 4 « Savoir Nager » Test ASNS (fin Niveau 4) <input type="checkbox"/> Vidéo Niveau 4	<p>Attendu EN4 : Chuter en avant, la tête la première, en se laissant glisser.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basculer en arrière dans l'eau. - Basculer à travers un cerceau (départ debout). 	<p>Attendu IM4 : - Basculer vers le fond pour récupérer un objet (1m50) → plongeon « canard ».</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'immerger plusieurs fois de suite avec une respiration courte. - Réaliser une apnée statique le plus longtemps possible. - Basculer vers le fond, sans l'aide de la perche, pour aller chercher un objet (à 1m50). 	<p>Attendu EQ4 : Réaliser une glissée ventrale puis basculer en position dorsale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trouver son équilibre en position verticale (faire le « bouchon »), éprouver la poussée d'Archimède). - Maintenir un équilibre vertical pendant 10 sec. 	<p>Attendu D4 : Se déplacer sur 25m en grande profondeur, sur le ventre/le dos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Battre des jambes avec une planche tenue bras tendus. - Effectuer une propulsion un bras + jambes (appui un bras sur une jambe). - Cordonner l'action des bras et des jambes. 	<p>Attendus R4 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire des alternances bouche/nez. - Se déplacer le long du mur en expirant dans l'eau. - Nager sur le ventre en adaptant sa respiration. - Souffler par la bouche et par le nez. - Souffler longtemps par la bouche. - Souffler longtemps par le nez. - Faire des bulles en passant sous un obstacle (souffler longtemps). - S'accrocher au bord, s'allonger et souffler dans l'eau. - Inspirer par la bouche et souffler par la bouche plusieurs fois de suite (rapidement et/ou longtemps). - Inspirer par le nez et souffler par la bouche plusieurs fois de suite (rapidement et/ou longtemps). - Alterner inspiration brève et expiration longue plusieurs fois de suite, en statique.