Prénom, nom de l’élève : ……………………………………………………………………………………………………………………………………….

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ENTREES** | **IMMERSIONS** | **EQUILIBRES / FLOTTAISONS** | **DEPLACEMENTS** | **ACTIONS JUXTAPPOSEES / ENCHAÎNEES** |  |
| Descendre à l’échelle | S’asperger le visage | Faire une étoile de mer en tenant le mur à 2 mains | Se déplacer à l’aide du mur | Actions juxtaposées |  |
| Assis sur le mur | Mettre la bouche dans l’eau et faire des bulles | Faire une étoile de mer en tenant le mur à une main | Se déplacer à l’aide de la ligne d’eau |  |
| Entrer en sautant avec aide (frite ou perche …) | Passer sous la ligne d’eau | Faire une étoile de mer | Se déplacer sur le ventre ou le dos à l’aide de matériel |  |
| Entrer en sautant sans aide | Descendre le long de la perche | Sauter et remonter sans bouger | Fusée ventrale 5 à 10m |  |
| Sauter du plot | Passer dans un cerceau avec l’aide du matériel | Flottaison dorsale avec appui | Fusée dorsale 5 à 10m |  |
| **Saut en bouteille** | **Passer dans un cerceau à 50 cm de profondeur (sans matériel)** | **Tenir une étoile de mer pendant 5 à 10s.** | **Nager 15 m en autonomie** | **2 actions enchaînées** (entrée/déplacement ou immersion/déplacement) | **Attendus de fin de cycle atteints** |
| Chute (avant ou arrière) | Plonger en canard et passer dans un cerceau à 1 m de profondeur | Flottaison dorsale sans appui | Enchaîner 10msur le ventre et 10 m sur le dos | 3 actions enchaînées |  |
| Plonger à genou | Aller chercher 3 objets différents (sans aide, moyenne et grande profondeur) | Enchaîner étoile ventrale et étoile dorsale sans reprise d’appuis | Se déplacer avec les bras ET les jambes (bras moteurs) | 4 actions enchaînées |  |
| Plonger du bord | Réaliser un parcours subaquatique (en autonomie) | Equilibre vertical | Se déplacer sur 15 m en nage alternée ventrale |  |  |
| Plonger du plot | Passer dans un cerceau sur le dos puis sur le ventre sans remonter | Faire une pirouette | Se déplacer sur 15 m en nage alternée dorsale |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ENTREES** | **IMMERSIONS** | **EQUILIBRES / FLOTTAISONS** | **DEPLACEMENTS** | **ACTIONS JUXTAPPOSEES / ENCHAÎNEES** |  |
|  |  |  |  | Actions juxtaposées |  |
| Descendre à l’échelle | S’asperger le visage | Faire une étoile de mer en tenant le mur à 2 mains | Se déplacer à l’aide du mur |  |
|  |  | etoile 1 main.JPG |  |  |
| Assis sur le mur | Mettre la bouche dans l’eau et faire des bulles | Faire une étoile de mer en tenant le mur à une main | Se déplacer à l’aide de la ligne d’eau |  |
|  |  |  |  |  |
| Entrer en sautant avec aide (frite ou perche …) | Passer sous la ligne d’eau | Faire une étoile de mer | Se déplacer sur le ventre ou le dos à l’aide de matériel |  |
|  |  | sauter pas bouger.JPG | fusee ventrale.JPG |  |
| Entrer en sautant sans aide | Descendre le long de la perche | Sauter et  remonter sans bouger | Fusée ventrale 5 à 10m |  |
|  | ccerceau materiel.JPG |  | fusee dorsale.jpg |  |
| Sauter du plot | Passer dans un cerceau avec l’aide du matériel | Flottaison dorsale avec appui | Fusée dorsale 5 à 10m |  |
| **bouteille.jpg** |  | 1…2…3…4…5…! |  | **2 actions enchaînées** (entrée/ déplacement ou immersion/ déplacement) | **Attendus de fin de cycle 2 atteints** |
| **Saut en bouteille** | **Passer dans un cerceau à 50 cm de profondeur (sans matériel)** | **Tenir une étoile de mer pendant 5 à 10s.** | **Nager 15 m en autonomie** |
|  |  |  |  | 3 actions enchaînées |  |
| Chute (avant ou arrière) | Plonger en  canard et passer dans un cerceau à 1 m de profondeur | Flottaison dorsale sans appui | Enchaîner 10msur le ventre et 10 m sur le dos |  |
| **plong.jpg** |  |  | **moteurs** | 4 actions enchaînées |  |
| Plonger à genou | Aller chercher 3  objets différents (sans aide, moyenne et grandeprofondeur) | Enchaîner étoile ventrale et étoile dorsale sans reprise d’appuis | Se déplacer avec les bras ET les jambes (bras moteurs) |  |
|  |  | équil vert.JPG | nage alt ventr.JPG |  |  |
| Plonger du bord | Réaliser un parcours subaquatique (en autonomie) | Equilibre vertical | Se déplacer sur 15 m en nage alternée ventrale |  |
|  | cerceau dos ventre.JPG | pirouette.JPG | nage alt dors.JPG |  |
| Plonger du plot | Passer dans un  cerceau sur le dos puis  sur le ventre sans remonter | Faire une pirouette | Se déplacer sur 15 m en nage alternée dorsale |  |