



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
Pays de l'Arbresle



Projet pédagogique 2016- 2020

Annexe 4 pour le cycle 2 (CP-CE1)



Archipel de Grands Champs – L'Arbresle
Inspection de l'Education Nationale de l'Arbresle

La spécificité du cycle

Référence : programmes 2015 pour le cycle 2, pages 4, 5 et 47

Au cours du cycle 2, les élèves s'engagent spontanément et avec plaisir dans l'activité physique. Ils développent leur motricité, ils construisent un langage corporel et apprennent à verbaliser les émotions ressenties et actions réalisées.

Par des pratiques physiques individuelles et collectives, ils accèdent à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui).

À l'issue du cycle 2, les élèves ont acquis des habiletés motrices essentielles à la suite de leur parcours en éducation physique et sportive. Une attention particulière est portée au savoir nager

Au cycle 2, le sens et l'automatisation se construisent simultanément. La compréhension est indispensable à l'élaboration de savoirs solides que les élèves pourront réinvestir [...] Tous les enseignements sont concernés.

Au cycle 2, la langue française est un outil au service de tous les apprentissages du cycle dans des champs qui ont chacun leur langage. S'approprier un champ d'apprentissage, c'est pouvoir repérer puis utiliser peu à peu des vocabulaires spécifiques.

Au cycle 2, on ne cesse d'articuler le concret et l'abstrait. Observer et agir sur le réel, manipuler, expérimenter, toutes ces activités mènent à la représentation, qu'elle soit analogique (dessins, images, schématisations) ou symbolique, abstraite (nombres, concepts).

Le lien entre familiarisation pratique et élaboration conceptuelle est toujours à construire et reconstruire, dans les deux sens

Abréviations employées dans ce document:

PB : Petit Bain
GB : Grand Bain
E : Entrée
F : Flottaison
D : Déplacement
I : Immersion
S : Sortie
CR : Critère de réussite

Module CP - Présentation synthétique

DECOUVERTE	REFERENCE	STRUCTURATION	BILAN
<i>Séances 1 à 3</i>	<i>Séances 4 et 5</i>	<i>Séances 6 à 13</i>	<i>Séances 14 et 15</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Investir les espaces et le nouveau dispositif ▶ Retrouver ses sensations liées à l'eau. ▶ Réaliser des actions liées à l'activité aquatique : entrer dans l'eau, se déplacer, s'immerger, flotter, sortir ▶ Se remémorer les règles (fonctionnement et sécurité) et comprendre leur utilité 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Formuler un projet de déplacement en relation avec ses ressources, et le réaliser en enchaînant 2 actions et sans se mettre en danger. ▶ Identifier ses réussites, repérer ses difficultés 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Repérer, stabiliser, améliorer et enrichir ses manières de faire dans les 3 dimensions du milieu aquatique <ul style="list-style-type: none"> - Répéter et refaire, refaire autrement. - Réaliser le maximum d'actions en les faisant varier et/ou les complexifiant. - Faire progresser le niveau d'enchaînement pour deux puis trois actions - Mettre en œuvre des principes d'action pour entrer dans l'eau, s'y déplacer, s'immerger, se laisser flotter. ▶ Oser s'engager en toute sécurité Connaître ses ressources et l'espace dans lequel on évolue. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Formuler un projet de déplacement en relation avec ses ressources, et le réaliser en enchaînant 3 actions et sans se mettre en danger. ▶ Evaluer les savoirs acquis au cours du module <ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience de ses progrès. - Comprendre que les progrès ne sont pas terminés.
TACHES PROPOSEES AUX ELEVES			
<p>Les tâches proposées permettent de travailler les 4 actions motrices : entrer, se déplacer, s'immerger, flotter.</p> <p>Les tâches sont réalisées en PB puis en GB</p> <p>Tâches à réaliser par les élèves</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Voir exemples de tâches dans le module détaillé. ➤ Voir liste de tâches en fin de document 	<p>Les tâches sont choisies par l'élève parmi un ensemble de possibles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève choisit une E, un D, une I, une F, une S qu'il sait faire sans se mettre en danger. • Il précise sa manière de faire pour chaque action. • Il choisit 2 actions qu'il enchaînera. • Il note son projet sur une fiche. • Il réalise son parcours 5 fois. • Il note ses réussites. <p>La validation porte sur la réalisation de la totalité du parcours et l'enchaînement de 2 actions.</p> <p>CR : réussir au moins 3 fois</p>	<p>Les tâches proposées permettent de travailler les 4 actions motrices : entrer, se déplacer, s'immerger, flotter.</p> <p>Les 8 séances s'organisent en 2 blocs de 4 séances.</p> <p>Les tâches sont réalisées en PB puis en GB.</p> <p>Tâches à réaliser par les élèves</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Voir exemples de tâches dans le module détaillé. ➤ Voir liste de tâches en fin de document ➤ Tâches d'observation selon des critères définis. 	<p>Les tâches sont choisies par l'élève parmi un ensemble de possibles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève choisit une E, un D, une I, une F, une S qu'il sait faire sans se mettre en danger. • Il précise sa manière de faire pour chaque action. • Il choisit 3 actions qu'il enchaînera. • Il note son projet sur une fiche. • Il réalise son parcours 5 fois. • Il observe l'action de son camarade. • Il note ses réussites. <p>La validation porte sur la réalisation de la totalité du parcours et l'enchaînement de 3 actions.</p> <p>CR : réussir au moins 3 fois le parcours</p>
MODALITES DE TRAVAIL			
Ateliers et petits parcours	Chaque élève travaille dans la ou les zones de difficulté choisies.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ateliers et petits parcours ○ Certaines tâches se feront en binôme. ○ Dispositif fixe (voir plan) auquel peut être ajouté du matériel mobile, selon les besoins 	Chaque élève travaille dans la ou les zones de difficulté choisies. Travail en binôme

Module CP détaillé par séances

PHASE DE DECOUVERTE - CP

	<i>Entrée dans l'eau</i>	<i>déplacement</i>	<i>Equilibre</i>	<i>Immersion</i>
<i>Tâches motrices</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Je descends par l'échelle - Je descends par le mur 	<ul style="list-style-type: none"> - Je me déplace le long du mur 	<ul style="list-style-type: none"> - Marcher dans l'eau en avant et en arrière 	<ul style="list-style-type: none"> - Je me mouille la tête avec un arrosoir
<i>Variantes +</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Je saute avec matériel en petite profondeur - Je descends par le mur en grande profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> - Je tourne autour du champignon bleu - Je me déplace avec une seule main le long du bord 	<ul style="list-style-type: none"> - Je saute dans l'eau - Je saute avec deux frites sous les bras je m'allonge sur le dos en petite profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> - Je cache la bouche sous l'eau - Je cache toute la tête sous l'eau
<i>Variantes -</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Je descends par les escaliers - Je descends à l'échelle face au bassin avec une frite 	<ul style="list-style-type: none"> - Je descends et je remonte les escaliers - Je cours dans l'eau en petite profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> - Je mets les épaules sous l'eau et je décolle les pieds - Je m'allonge sur le ventre aux escaliers 	<ul style="list-style-type: none"> - Je me mouille le visage - Je vais chercher un objet en petite profondeur

PHASE DE REFERENCE - CP

	<i>Entrée dans l'eau</i>	<i>déplacement</i>	<i>Equilibre</i>	<i>Immersion</i>
<i>Tâches de l'élève</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Choisir, parmi plusieurs propositions, 4 actions : E, D, I, F - Préciser sa manière de faire pour chaque action. - Noter son projet. - Réaliser le parcours sans se mettre en danger, en enchaînant 2 actions : E + D ou E + I. Le réaliser 5 fois. - Identifier les actions réalisées, les manières de faire utilisées, le résultat de son action. - En garder la trace. 			
<i>Tâches motrices</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Saut du mur avec la frite 	<ul style="list-style-type: none"> - Déplacements sur le ventre sans reprise d'appuis en petite profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire l'Étoile de mer sur le ventre en appuis au mur et en petite profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> - Je rentre complètement le corps sous l'eau
<i>Variantes +</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Saut du mur sans frite en petite ou grande profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> - Déplacements en grande profondeur sur le ventre prêt du bord sans matériels 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire l'étoile de mer sur le ventre et/ou sur le dos avec frite en grande profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> - Je vais chercher un objet sous l'eau à l'aide du matériel proposé
<i>Variantes -</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Descendre à l'échelle sans matériel - Descendre aux escaliers sans matériels 	<ul style="list-style-type: none"> - Déplacement avec frite en petite profondeur - Déplacement en avion avec une seule main accrochée au bord du bassin 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire l'étoile de mer en petite profondeur avec deux frites - Faire l'étoile de mer en grande profondeur avec frite 	<ul style="list-style-type: none"> - Je cache ma tête sous l'eau - Je cache ma tête sous l'eau et je fais des bulles

PHASE DE STRUCTURATION (1) - CP

	<i>Entrée dans l'eau</i>	<i>déplacement</i>	<i>Equilibre</i>	<i>Immersion</i>
<i>Tâches motrices</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Glissade au toboggan avec frite 	<ul style="list-style-type: none"> - Déplacement avec frite sur une plus grande distance 	<ul style="list-style-type: none"> - Etoile de mer sur le ventre et/ou sur le dos 	<ul style="list-style-type: none"> - Immersion complète avec des bulles
<i>Variantes +</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Sans frite je saute en grande profondeur prêt du bord 	<ul style="list-style-type: none"> - Déplacement en grande profondeur sur le ventre et/ou sur le dos avec matériel 	<ul style="list-style-type: none"> - Equilibre sur le ventre et sur le dos en grande profondeur en sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> - Je récupère un objet en grande profondeur avec l'aide du matériel
<i>Variantes -</i>	<ul style="list-style-type: none"> - je saute en grande profondeur à l'aide de la perche - je saute en grande profondeur avec la frite 	<ul style="list-style-type: none"> - je me déplace en grande profondeur avec deux frites sur le ventre et/ou sur le dos 	<ul style="list-style-type: none"> - Etoile de mer en grande profondeur avec deux frites - Etoile de mer en petite profondeur sans frite 	<ul style="list-style-type: none"> - je récupère un objet à l'aide de la cage en petite profondeur - la même chose avec une perche

PHASE DE STRUCTURATION (2) - CP

	<i>Entrée dans l'eau</i>	<i>déplacement</i>	<i>Equilibre</i>	<i>Immersion</i>
<i>Tâches motrices</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Glissade au toboggan en grande profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> - Déplacement en petite profondeur sans matériel tête dans l'eau 	<ul style="list-style-type: none"> - Enchaînement des deux étoiles de mer sur le ventre et sur le dos 	<ul style="list-style-type: none"> - Aller chercher un objet à l'aide de la cage en grande profondeur
<i>Variantes +</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Courir sur le ponceau avec la frite - Saut du bord en grande profondeur sans matériel 	<ul style="list-style-type: none"> - déplacement sur le ventre et sur le dos sans matériel sur 7 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> - enchaînement des étoiles de mer en grande profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> - tête en avant je vais toucher le fond du bassin, et/ou je passe dans un cerceau
<i>Variantes -</i>	<ul style="list-style-type: none"> - je saute en grande en grande profondeur sans perche - glissade au toboggan sans matériel 	<ul style="list-style-type: none"> - se déplacer en petite profondeur sans matériel sur une petite profondeur - essayer d'aller vers la grande profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> - enchaînement en petite profondeur les deux étoiles de mer sur le ventre et/ou sur le dos - tenir 5 à 10 secondes 	<ul style="list-style-type: none"> - se laisser tomber en petite profondeur pour immerger la tête sous l'eau - en grande profondeur je mets tout mon corps sous l'eau

PHASE DE BILAN - CP

	<i>Entrée dans l'eau</i>	<i>déplacement</i>	<i>Equilibre</i>	<i>Immersion</i>
<i>Tâches de l'élève</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Choisir, parmi plusieurs propositions, 4 actions : 1 entrée, 1 déplacement, 1 immersion, 1 flottaison. - Préciser sa manière de faire pour chaque action. - Réaliser, son parcours 5 fois en enchainant au moins 3 actions et sans se mettre en danger. - Observer l'action de son camarade et en garder la trace. - Identifier les actions réalisées, les manières de faire utilisées, le résultat de son action. - En garder la trace, mesurer ses progrès. 			
<i>Tâches motrices</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Saut du bord en grande profondeur sans matériel 	<ul style="list-style-type: none"> - Déplacement sur le ventre et/ou sur le dos sans reprise d'appuis et sans matériel 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire l'Etoile de mer sur le ventre et sur le dos sans matériel, en grande profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> - Je vais chercher un objet sans matériel, en grande profondeur
<i>Variantes +</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Je glisse du toboggan, ou je cours sur le ponceau sans matériels 	<ul style="list-style-type: none"> - Je nage sur le ventre et/ou sur le dos avec une planche 	<ul style="list-style-type: none"> - Etoile de mer sur le ventre et/ou sur le dos en grande profondeur, TENIR 5 secondes 	<ul style="list-style-type: none"> - Je vais chercher un objet en grande profondeur avec matériels
<i>Variantes -</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Je saute en grande profondeur avec frite. - Je saute du bord en grande profondeur avec la perche 	<ul style="list-style-type: none"> - Je me déplace en petite profondeur sur le ventre et/ou sur le dos sans reprise d'appuis 	<ul style="list-style-type: none"> - Etoiles de mer sur le ventre et sur le dos en petite profondeur sans matériels. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je mets toute la tête sous l'eau - Immersion complète

Module CE1 – présentation synthétique

DECOUVERTE	REFERENCE	STRUCTURATION	BILAN
<i>Séances 1 et 2</i>	<i>Séances 3 et 4</i>	<i>Séances 5 à 13</i>	<i>Séances 14 et 15</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Investir le nouveau dispositif ▶ Se remémorer les règles de fonctionnement et les règles de sécurité et comprendre leur utilité ▶ Réaliser et enchaîner des actions liées à l'activité aquatique : entrer dans l'eau, se déplacer, s'immerger, flotter, sortir 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Formuler un projet de déplacement en relation avec ses ressources, dont 3 actions au moins seront enchaînées et le réaliser avec aisance ▶ Identifier ses réussites, repérer ses difficultés et ses possibilités de progrès 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Améliorer les principes d'action liés aux grands principes de l'évolution aquatique (propulsion, respiration, équilibre, information). Améliorer : <ul style="list-style-type: none"> - l'entrée pour qu'elle oriente le déplacement ; - le déplacement pour aller plus loin en confort respiratoire ; - le surplace pour qu'il soit économe en énergie ; - l'immersion pour atteindre la zone visée en économie d'énergie et en souffle et pour se repérer dans l'espace subaquatique. ▶ Oser s'engager en toute sécurité Connaître ses ressources et l'espace dans lequel on évolue pour savoir si on peut s'engager en sécurité. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Formuler un projet de déplacement, le plus difficile pour soi, dont 3 actions au moins seront enchaînées et le réaliser avec aisance. ▶ Evaluer les savoirs acquis au cours du module et se situer <ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience de ses progrès. - Se situer par rapport aux attendus de fin de cycle - Comprendre que les progrès ne sont pas terminés.

TACHES PROPOSEES AUX ELEVES			
<p>Les tâches proposées permettent de travailler les 4 actions motrices : entrer, se déplacer, s’immerger, flotter.</p> <p>Les tâches sont réalisées en PB puis en GB</p> <p><u>Tâches à réaliser par les élèves</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Voir exemples de tâches dans le module détaillé. ➤ Voir liste de tâches en fin de document 	<p>Les tâches sont choisies par l’élève parmi un ensemble de possibles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L’élève choisit une E, un D, une I, une F, une S qu’il sait faire avec aisance. • Il précise sa manière de faire pour chaque action. • Il choisit 3 actions qu’il enchainera. • Il note son projet sur une fiche. • Il réalise son parcours 5 fois avec aisance. • Il observe l’action de son camarade. • Il note ses réussites. <p>La validation porte sur la réalisation de la totalité du parcours et l’enchaînement de 3 actions.</p> <p>CR : réussir au moins 3 fois le parcours</p>	<p>Les tâches proposées permettent de travailler les 4 actions motrices : entrer, se déplacer, s’immerger, flotter.</p> <p>Les 8 séances s’organisent en 3 blocs de 2 ou 3 séances.</p> <p>Les tâches sont réalisées en PB puis en GB.</p> <p><u>Tâches à réaliser par les élèves</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Voir exemples de tâches dans le module détaillé. ➤ Voir liste de tâches en fin de document ➤ Tâches d’observation selon des critères définis. 	<p>Les tâches sont choisies par l’élève parmi un ensemble de possibles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L’élève choisit une E, un D, une I, une F, une S, les plus difficiles pour lui. • Il précise sa manière de faire pour chaque action. • Il choisit 3 actions qu’il enchainera. • Il note son projet sur une fiche. • Il réalise son parcours 5 fois avec aisance. • Il observe l’action de son camarade. • Il note ses réussites. <p>La validation porte sur la réalisation de la totalité du parcours et l’enchaînement de 3 actions.</p> <p>CR : réussir au moins 3 fois le parcours</p>
MODALITES DE TRAVAIL			
<p>Ateliers et petits parcours</p>	<p>Chaque élève travaille dans la ou les zones de difficulté choisies.</p> <p>Travail en binôme</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ateliers et petits parcours ○ Certaines tâches se feront en binôme. <p>Dispositif fixe (voir plan) auquel peut être ajouté du matériel mobile, selon les besoins des élèves.</p>	<p>Chaque élève travaille dans la ou les zones de difficulté choisies.</p> <p>Travail en binôme</p>

Module CE1 détaillé par séances

PHASE DE DECOUVERTE (*Séances 1 et 2*)

	<i>Entrée dans l'eau</i>	<i>déplacement</i>	<i>Flottaison</i>	<i>Immersion</i>
<i>Tâches motrices</i>	Avec OU sans Frite	Avec ou sans frite	Avec OU sans matériel	Avec ou sans matériel
	Je saute du bord	Avec ou sans Planche		
	Je glisse du toboggan	Avec ou sans respiration aquatique	Etoile de mer ventrale OU dorsale	Chercher un objet
	Saut du bord en allumette depuis un point haut : mur, plot... Remontée passive	En position hydro ou pas		

PHASE DE REFERENCE – CE1

	<i>Entrée dans l'eau</i>	<i>déplacement</i>	<i>Flottaison</i>	<i>Immersion</i>
<i>Tâches de l'élève</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Choisir, parmi plusieurs propositions, 4 actions que l'on sait réaliser avec aisance : E, D, I, F - Préciser sa manière de faire pour chaque action. - Noter son projet. - Réaliser le parcours 5 fois avec aisance, en enchainant 3 actions. - Observer l'action de son camarade et en garder la trace. - Identifier les actions réalisées, les manières de faire utilisées, le résultat de son action et ses possibilités de progrès - En garder la trace. 			
<i>Tâches motrices en zone 1</i>	Je saute à l'aide de la frite en grande profondeur	Je me déplace à l'aide d'une frite, en grande profondeur, sur le ventre et sur le dos.	Etoile de mer ventrale et dorsale avec deux frites	Je cherche un objet avec matériel en grande profondeur
	Saut du bord en allumette depuis un point haut : mur, plot...remontée passive	Je me déplace aligné sur le dos sans matériel sur une grande distance (15 à 25 m)	Etoile de mer ventrale et dorsale sans matériel en grande profondeur	Je cherche un objet sans matériel en grande profondeur
Je me déplace sur le ventre sans matériel, en position hydro, avec maîtrise de la respiration aquatique				
<i>Tâches motrices en zone 2</i>	Je glisse du toboggan sans matériel		Etoile de mer ventrale et dorsale avec deux frites	Je cherche un objet avec matériel en petite profondeur
			Etoile de mer ventrale et dorsale sans matériel en petite profondeur	

PHASE DE STRUCTURATION 1 (Séance 5) – CE1

	<i>Entrée dans l'eau</i>	<i>déplacement</i>	<i>Flottaison</i>	<i>Immersion</i>
<p><i>Tâches motrices en</i> zone 1</p> <p>Focale Immersion / Déplacement</p>		Je me déplace à l'aide d'une frite, en grande profondeur, sur le ventre et sur le dos.		Je cherche un objet avec matériel en grande profondeur
		Je me déplace sur le ventre, à l'aide d'une planche avec maîtrise de la respiration aquatique		
		Je me déplace aligné sur le dos sans matériel sur une grande distance.		
<p><i>Tâches motrices en</i> zone 2</p> <p>Focale Immersion / Flottaison</p>			Etoile de mer ventrale et dorsale avec deux frites	Je cherche un objet avec matériel en petite profondeur
			Etoile de mer ventrale et dorsale avec une frite	Je cherche un objet sans matériel en grande profondeur
			Etoile de mer ventrale et dorsale sans matériel en petite profondeur	

PHASE DE STRUCTURATION 2 (Séance 6) – CE1

	<i>Entrée dans l'eau</i>	<i>déplacement</i>	<i>Equilibre</i>	<i>Immersion</i>
<p><i>Tâches motrices en</i> zone 1</p> <p>Focale Immersion / Déplacement</p>	Je saute à l'aide de la frite en grande profondeur	Je me déplace à l'aide d'une frite, en grande profondeur, sur le ventre et sur le dos.		Je cherche un objet avec matériel en grande profondeur
	Je saute sans matériel en grande profondeur	Je me déplace sur le ventre, à l'aide d'une planche avec maîtrise de la respiration aquatique		
	Je glisse du toboggan sans matériel	Je me déplace aligné sur le dos sans matériel sur une grande distance.		
<p><i>Tâches motrices en</i> zone 2</p> <p>Focale Immersion / Flottaison</p>			Etoile de mer ventrale et dorsale avec deux frites	Je cherche un objet avec matériel en petite profondeur
			Etoile de mer ventrale et dorsale avec une frite	Je cherche un objet sans matériel en grande profondeur
			Etoile de mer ventrale et dorsale sans matériel en petite profondeur	

PHASE DE STRUCTURATION 2 (Séance 7) – CE1

	<i>Entrée dans l'eau</i>	<i>déplacement</i>	<i>Equilibre</i>	<i>Immersion</i>
<p><i>Tâches motrices en</i> zone 1</p> <p>Focale Immersion / Déplacement</p>		Je me déplace aligné sur le dos sans matériel sur une grande distance.		Je cherche un objet sans matériel en grande profondeur
		Je me déplace sur le ventre sans matériel, en position hydro avec maîtrise de la respiration aquatique		Je me déplace en immersion pour attraper deux objets en grande profondeur
		Déplacement dorsal bras-jambes avec planche		Je me déplace en immersion pour passer sous un obstacle flottant
		Déplacement ventral bras-jambes avec planche		
<p><i>Tâches motrices en</i> zone 3</p> <p>Focale Immersion / Flottaison</p>			Etoile de mer ventrale et dorsale sans matériel	Je cherche un objet avec matériel en moyenne profondeur
			Enchaîner les deux étoiles de mer	
			Glissée ventrale et dorsale passive alignée	

PHASE DE STRUCTURATION 2 (Séance 8) – CE1

	<i>Entrée dans l'eau</i>	<i>déplacement</i>	<i>Equilibre</i>	<i>Immersion</i>
<p><i>Tâches motrices en</i> zone 1</p> <p>Focale Immersion / Déplacement</p>		Je me déplace aligné sur le dos sans matériel sur une grande distance.	Etoile de mer ventrale et dorsale sans matériel en grande profondeur	Je cherche un objet sans matériel en grande profondeur
		Je me déplace sur le ventre sans matériel, en position hydro avec maîtrise de la respiration aquatique		Je me déplace en immersion pour attraper deux objets en grande profondeur
		Déplacement dorsal bras-jambes avec planche		Je me déplace en immersion pour passer sous un obstacle flottant
		Déplacement ventral bras-jambes avec planche		
<p><i>Tâches motrices en</i> zone 3</p> <p>Focale Immersion / Flottaison</p>			Etoile de mer ventrale et dorsale sans matériel	Je cherche un objet avec matériel en moyenne profondeur
			Enchaîner les deux étoiles de mer	
			Glissée ventrale et dorsale passive alignée	

PHASE DE STRUCTURATION 2 (Séances 9 et 10) – CE1

	<i>Entrée dans l'eau</i>	<i>déplacement</i>	<i>Equilibre</i>	<i>Immersion</i>
<p><i>Tâches motrices en zone 1</i></p> <p>Focale Immersion / Déplacement</p>	Je glisse du toboggan sans matériel	Je me déplace aligné sur le dos sans matériel sur une grande distance.	Etoile de mer ventrale et dorsale sans matériel en grande profondeur	Je cherche un objet sans matériel en grande profondeur
	Saut du bord en allumette depuis un point haut : mur, plot... Remontée passive	Je me déplace sur le ventre sans matériel, en position hydro avec maîtrise de la respiration aquatique		Je me déplace en immersion pour attraper deux objets en grande profondeur
	Chute avant, chute arrière	Déplacement dorsal bras-jambes avec planche		Je me déplace en immersion pour passer sous un obstacle flottant
	Plongeon, départ à genoux, coulée alignée sous l'eau, position hydro	Déplacement ventral bras-jambes avec planche		
<p><i>Tâches motrices en zone 3</i></p> <p>Focale Immersion / Flottaison</p>			Etoile de mer ventrale et dorsale sans matériel	Je cherche un objet avec matériel en moyenne profondeur
			Enchaîner les deux étoiles de mer	
			Glissée ventrale et dorsale passive alignée	

PHASE DE STRUCTURATION 2 (Séances 11 à 13) – CE1

	<i>Entrée dans l'eau</i>	<i>déplacement</i>	<i>Equilibre</i>	<i>Immersion</i>
<p><i>Tâches motrices en zone 1</i></p> <p>Focale Immersion / Déplacement</p>	Je glisse du toboggan sans matériel	Je me déplace aligné sur le dos sans matériel sur une grande distance.	Etoile de mer ventrale et dorsale sans matériel en grande profondeur	Je cherche un objet sans matériel en grande profondeur
	Saut du bord en allumette depuis un point haut : mur, plot... Remontée passive	Je me déplace sur le ventre sans matériel, en position hydro avec maîtrise de la respiration aquatique	Coulée ventrale et dorsale passive alignée	Je me déplace en immersion pour attraper deux objets en grande profondeur
	Chute avant, chute arrière	Déplacement dorsal bras-jambes avec planche		Je me déplace en immersion pour passer sous un obstacle flottant
	Plongeon, départ à genoux, coulée alignée sous l'eau, position hydro	Déplacement ventral bras-jambes avec planche		Je me déplace en immersion pour passer sous un obstacle immergé
	Plongeon, départ accroupi coulée alignée sous l'eau, position hydro	Déplacement ventral et dorsal bras-jambes sans matériel		
<p><i>Tâches motrices en zone 3</i></p> <p>Focale Immersion / Flottaison</p>			Etoile de mer ventrale et dorsale sans matériel	Je cherche un objet avec matériel en moyenne profondeur
			Enchaîner les deux étoiles de mer	
			Glissée ventrale et dorsale passive alignée	

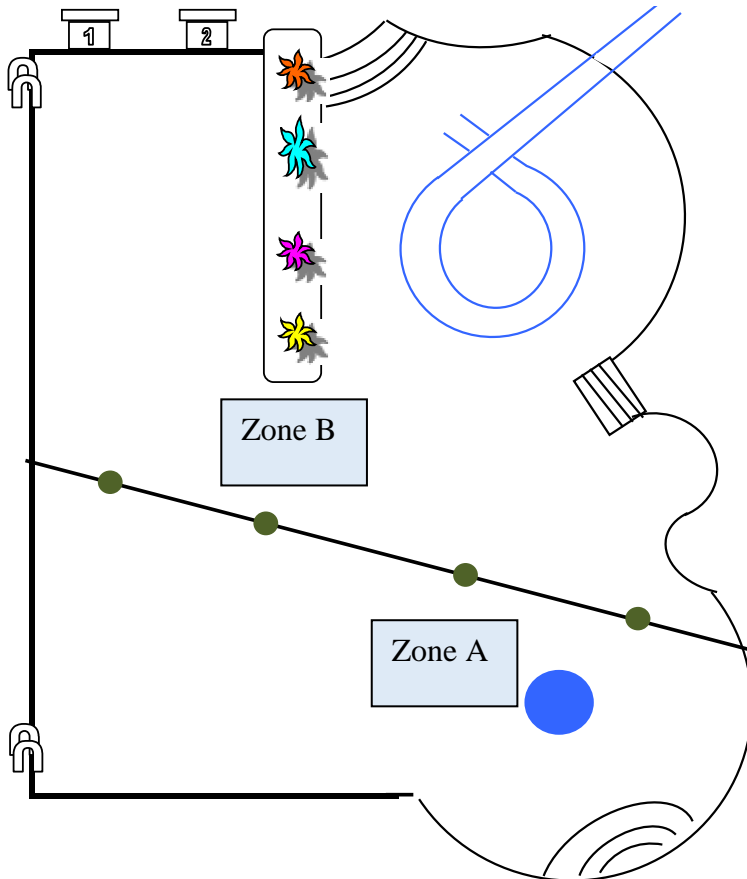
PHASE DE BILAN – CE1

	<i>Entrée dans l'eau</i>	<i>déplacement</i>	<i>Flottaison</i>	<i>Immersion</i>
<i>Tâches de l'élève</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Choisir, parmi plusieurs propositions, 4 actions que l'on sait réaliser avec aisance, les plus difficiles pour soi : E, D, I, F - Préciser sa manière de faire pour chaque action. - Noter son projet. - Réaliser le parcours 5 fois avec aisance, en enchaînant au moins 3 actions. - Observer l'action de son camarade et en garder la trace. - Identifier les actions réalisées, les manières de faire utilisées, le résultat de son action. - Mesurer ses progrès, se repérer par rapport aux attendus de fin de cycle. - En garder la trace. 			
<i>Tâches motrices en zone 1</i>	Je glisse du toboggan sans matériel	Je me déplace aligné sur le dos sans matériel sur une grande distance (15 à 25 m)	Etoile de mer ventrale et dorsale sans matériel en grande profondeur	Je cherche un objet avec matériel en grande profondeur
	Saut du bord en allumette depuis un point haut : mur, plot...remontée passive	Je me déplace sur le ventre sans matériel, en position hydro, avec maîtrise de la respiration aquatique	Enchaîner les deux étoiles de mer	Je cherche un objet sans matériel en grande profondeur
	Chute avant, chute arrière	Déplacement dorsal bras-jambes avec planche		Je me déplace en immersion pour attraper deux objets en grande profondeur
<i>Tâches motrices en zone 3</i>			Etoile de mer ventrale et dorsale sans matériel en petite profondeur	

Les dispositifs

Classe de CP

Toutes les classes de CP travailleront sur le petit bassin. Ce bassin est partagé en deux parties ; chacune accueille une classe.



Certaines classes de CP travailleront dans la zone A, d'autres dans la zone B.

L'aménagement matériel sera différent selon les zones de travail mais les objectifs poursuivis, identiques.

Zone A : le dispositif reste identique pour toute la durée du module. Des éléments mobiles peuvent être ajoutés, déplacés ou retirés. (Ex : toboggan)

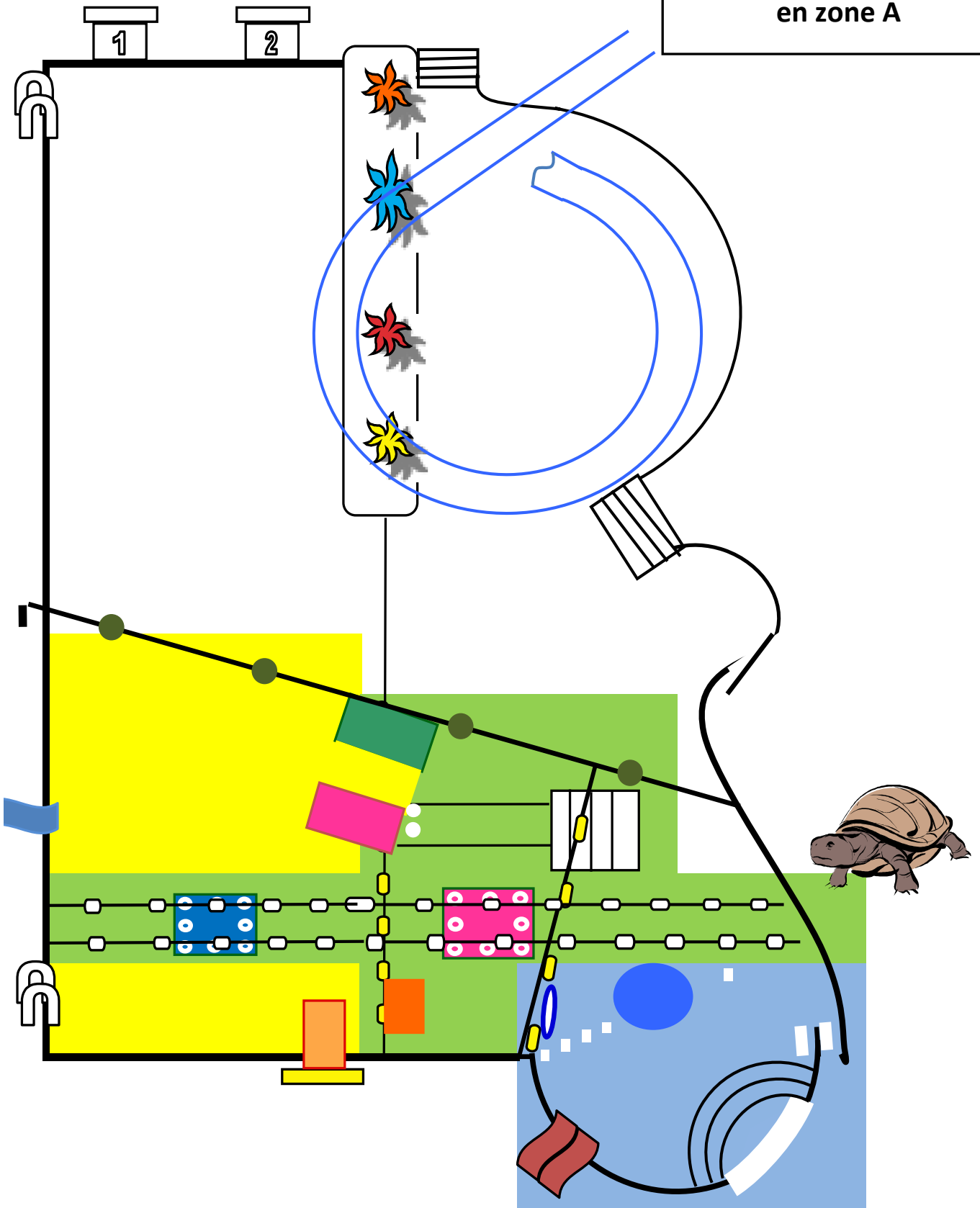
Zone B : plusieurs aménagements sont prévus

- Aménagement 1 : Découverte
- Aménagement 2 : Référence
- Aménagement 3 : Structuration (2 séances)
- Aménagement 4 : Structuration (4 séances)
- Aménagement 5 : Structuration (2 séances)
- Aménagement 6 : Bilan

Classes de CE1 : Toutes les classes de CE1 qui travaillent sur le petit bain fonctionneront sur la zone B.

- Aménagement 1 : Découverte
- Aménagement 2 : Référence
- Aménagement 3 : Structuration (3 séances)
- Aménagement 4 : Structuration (4 séances)
- Aménagement 5 : Structuration (2 séances)
- Aménagement 6 : Bilan

Dispositif CP
en zone A



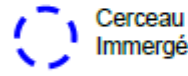
- Etape sécurisante
- Étape de confiance
- Etape de "l'autonomie"

**Dispositif en zone B
(CP ou CE1)**

Légende



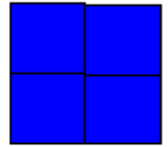
Objet Immergé



Cerceau Immergé



Toboggan

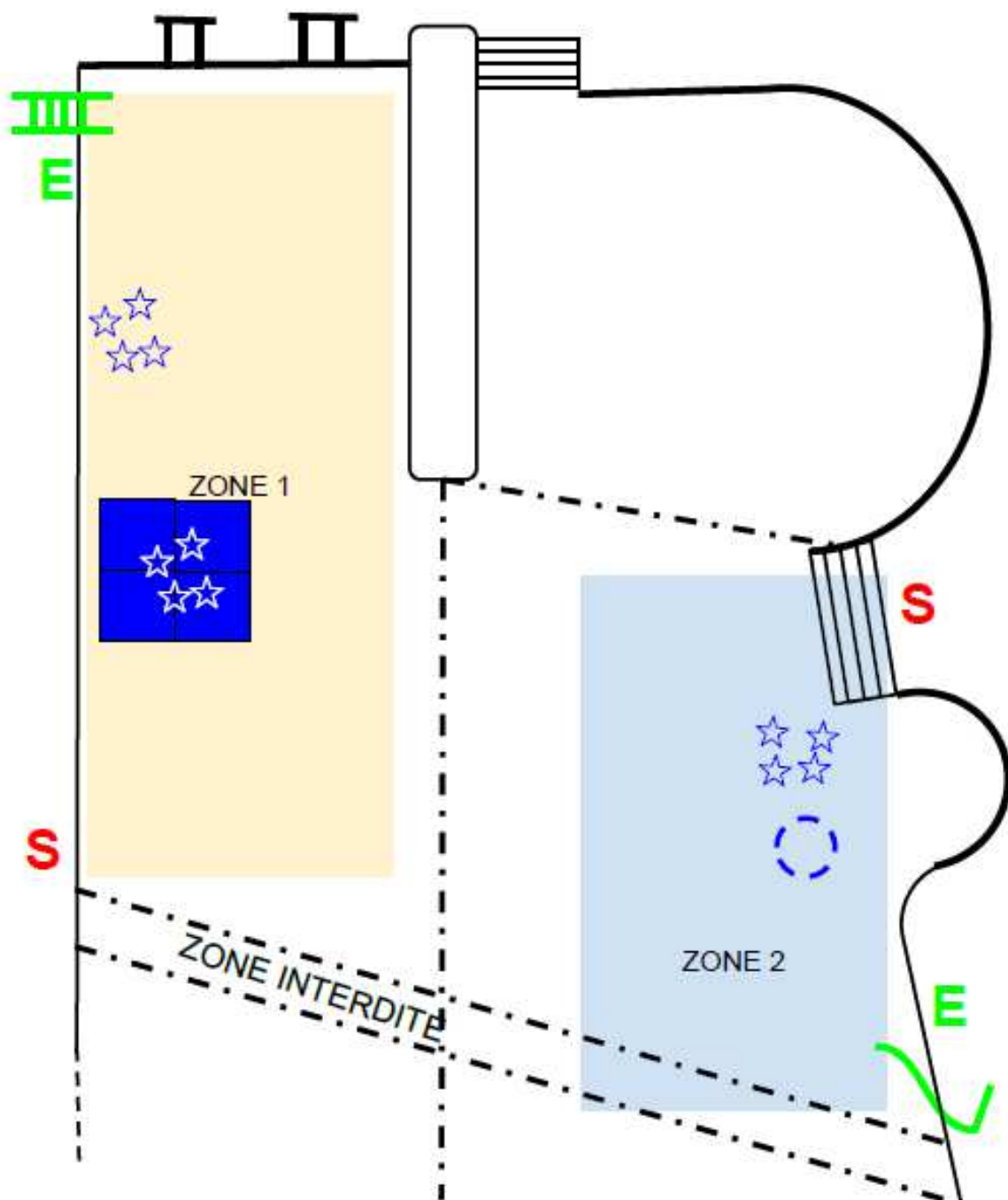


Cage



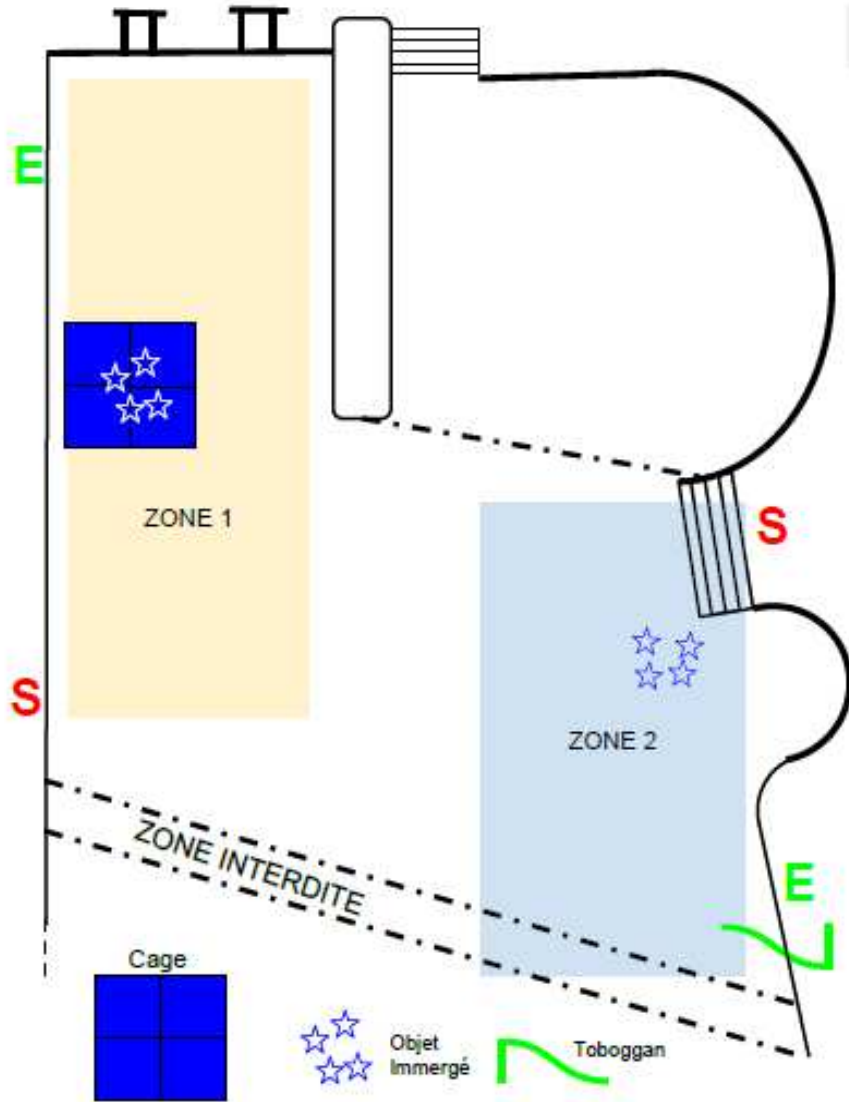
Échelle

DECOUVERTE



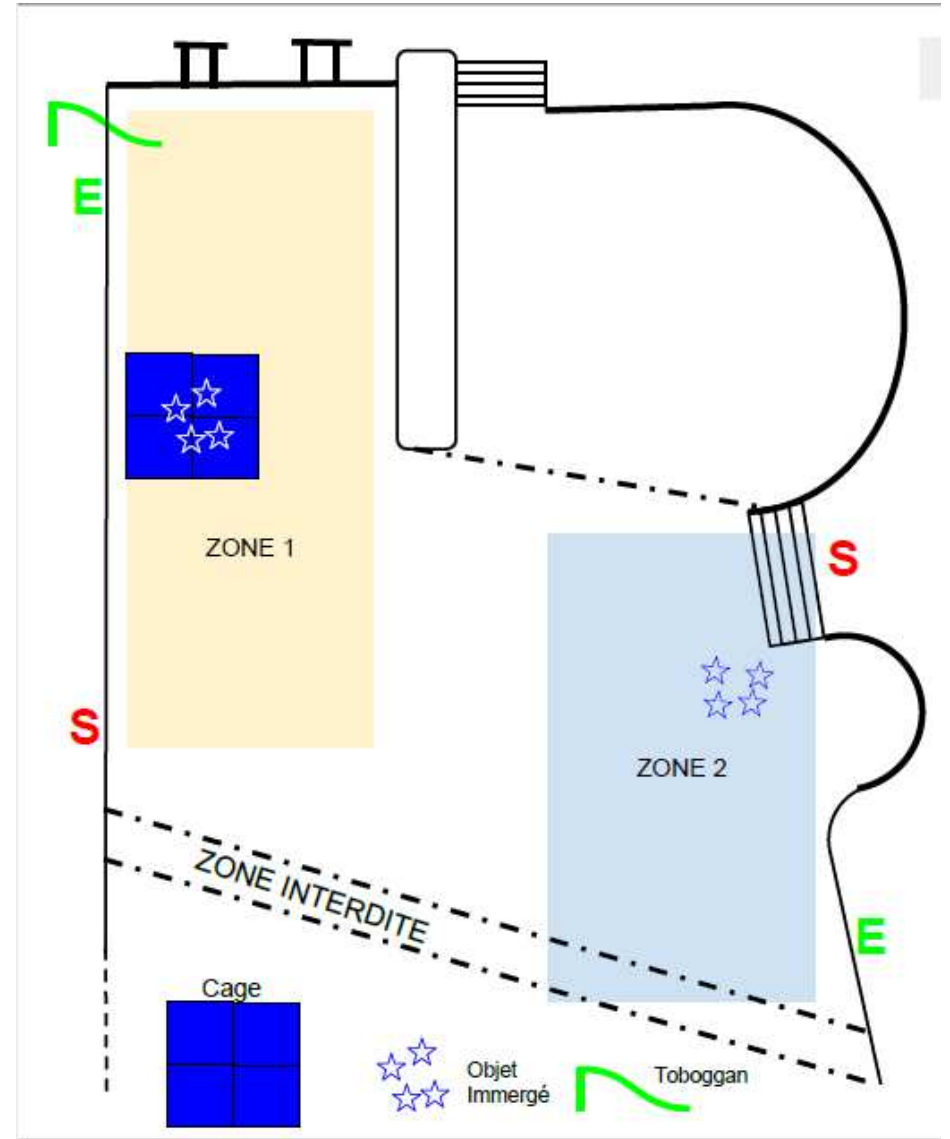
REFERENCE

Dispositif en zone B
(CP ou CE1)



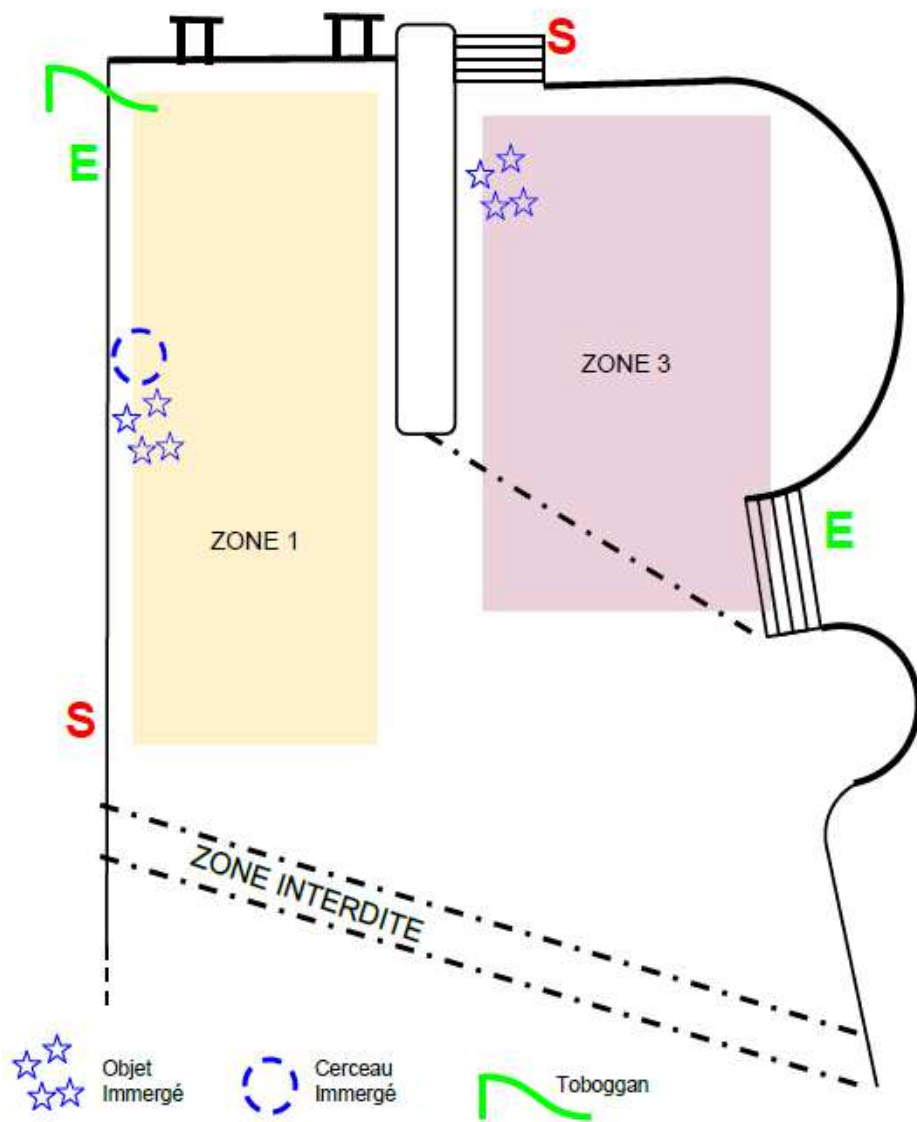
STRUCTURATION (Séance 6)

Dispositif en zone B
(CP ou CE1)



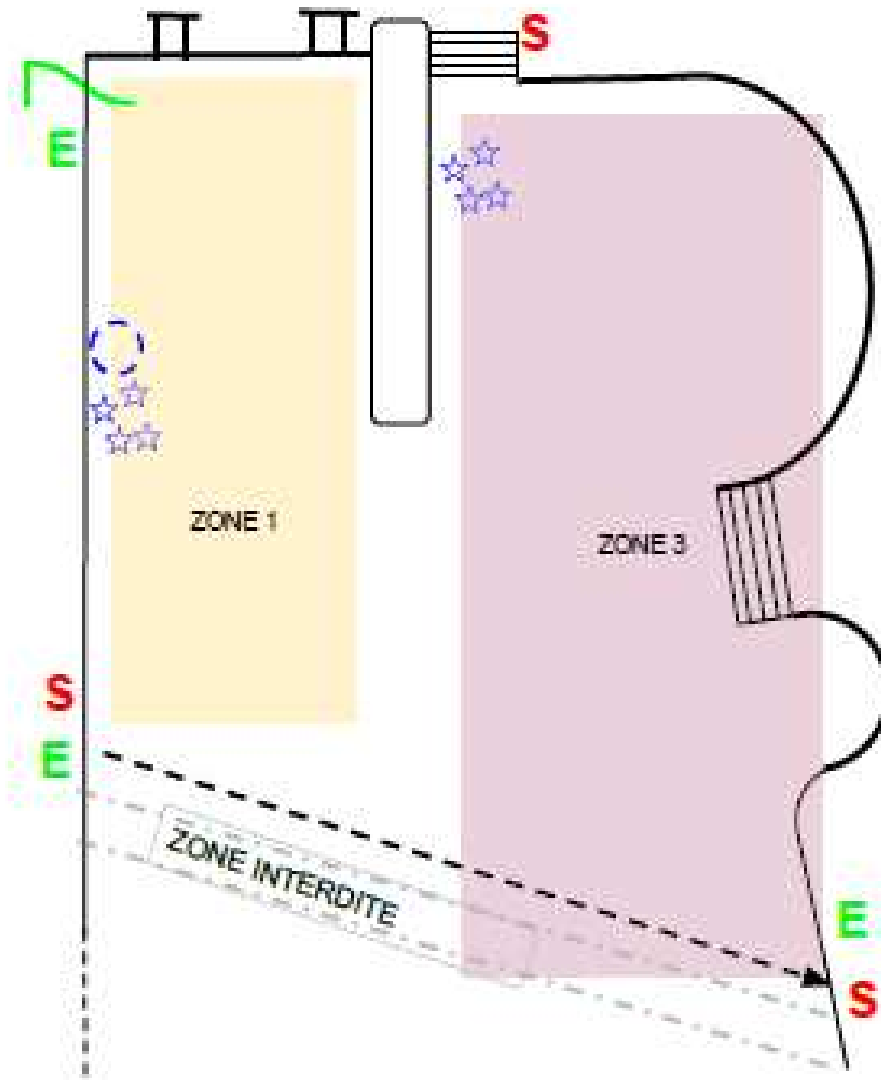
STRUCTURATION (Séances 7 à 10)

**Dispositif en zone B
(CP ou CE1)**

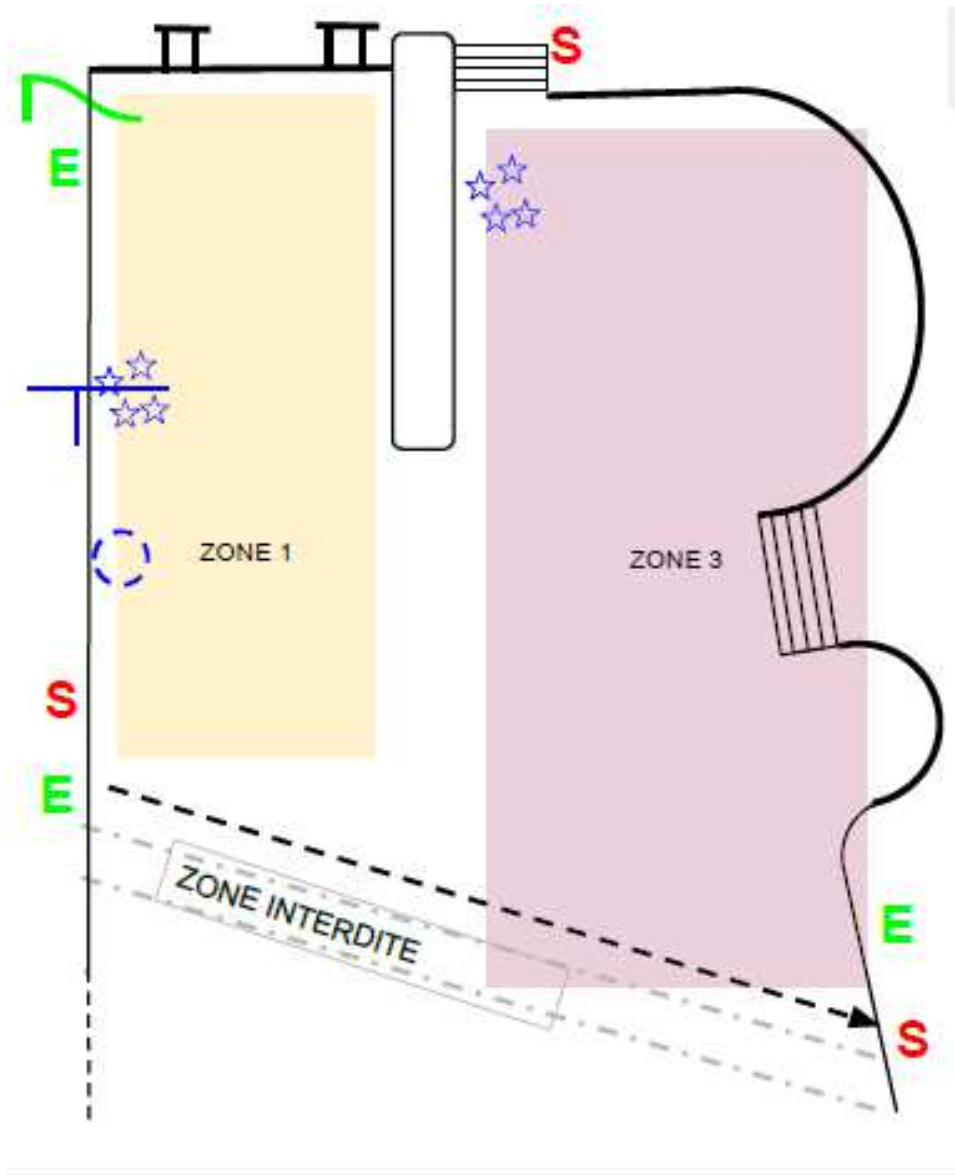


STRUCTURATION (Séances 10 à 13)

**Dispositif en zone B
(CP ou CE1)**



**Dispositif en zone B
(CP ou CE1)**



Les traces de l'activité des élèves

❖ PHASE DE DECOUVERTE

AVANT chaque séance

- Présenter le dispositif et les tâches.
- Faire repérer, identifier et nommer le matériel, les personnes référentes.
- Rappeler collectivement les règles de sécurité et de fonctionnement, les conduites ou moments qui nécessitent de faire attention à sa propre sécurité.

AVANT la 1^{ère} séance : Présenter l'activité, le déroulement d'une séance, les premières règles de sécurité.

Préparation de la venue à la piscine : le contenu du sac de piscine, les étapes entre la classe et l'arrivée au bord du bassin, la fonction des adultes présents à la piscine, le dispositif matériel, les règles de fonctionnement, d'hygiène et de sécurité.

Mais également : le recueil des représentations, la présentation des actions liées à ce nouveau milieu

Ce travail peut être réalisé par le biais d'un film vidéo ou de tout autre support imagé et/ou à l'occasion des visites des maîtres-nageurs dans les classes.

APRES les séances : Une séance d'EPS se conclut par un bilan. Après une séance en piscine, il s'agira de faire un bilan du vécu aquatique : ressenti, actions réalisées, matériel utilisé. Revenir sur les différentes possibilités du dispositif.

Il s'agit d'aider les élèves à

- transcrire l'expérience corporelle, la garder en mémoire et développer son vocabulaire
- construire l'image et l'estime de soi.
- construire une culture commune de classe à travers les échanges.

Le plus souvent oral, ce bilan doit être conduit avec précision. Bien sûr, il s'appuie sur les constats lors de la séance mais son organisation et une partie des éléments langagiers peuvent être réfléchis à l'avance : là aussi, l'anticipation est gage d'efficacité.

Des exemples d'activité :

Parler, écrire ou dicter, dessiner, coller, coder à travers des situations collectives et/ou individuelles.

- Dire ce qu'on a ressenti, les actions que l'on a réalisées, ses fiertés ou ses peurs restantes, les difficultés rencontrées.
- Nommer le matériel, les actions, les lieux, les personnes.
- Revenir sur le respect ou non des règles de sécurité, d'hygiène et de fonctionnement.
- Dire ce qu'on a compris de la tâche.
- Enoncer des constats sur les performances réalisées (en sautant je suis allé jusqu'au plot bleu, j'ai nagé sous la barre rouge...)
- Se repérer sur le plan : situer le matériel, tracer son parcours.
- Etablir un catalogue des actions réalisées.
- Construire une chronologie : les étapes entre la classe et l'arrivée au bord du bassin, les différentes actions réalisées dans l'eau, ...
- Identifier, trier les règles de sécurité, d'hygiène et de fonctionnement.

❖ PHASE DE REFERENCE

AVANT chaque séance

L'enseignant :

- rappelle les différentes règles de sécurité
- présente les parcours ou les actions possibles
- organise les binômes (CE1)
- fait préparer les projets
- organise l'échange des projets au sein des binômes (CE1)
- prévoit le matériel : supports d'écriture, crayons

Les élèves :

- choisissent ou construisent leur parcours,
- précisent leur manière de faire pour chaque action,
- complètent leur fiche,
- expliquent leur projet à leur binôme (CE1)
- prennent connaissance du projet de leur binôme (CE1)

APRES les séances :

L'enseignant :

- fait verbaliser les réussites et les difficultés
- aide les élèves à réajuster leur projet (après la 1^{ère} séance)
- fait noter les réussites dans le cahier du nageur

L'élève :

- identifie ce qu'il a réussi et ce qu'il ne parvient pas encore à faire ;
- identifie les manières de faire utilisées
- réajuste son projet : il modifie ses choix en fonction de ses réussites ou de ses échecs. (après la 1^{ère} séance)
- se met en projet de progrès (CE1)

❖ PHASE DE STRUCTURATION

AVANT chaque séance

L'enseignant :

- présente le dispositif et les modalités de travail
- présente les tâches : but, dispositif, critères de réussite

L'élève :

- Choisit les actions et/ou parcours à réaliser (mise en projet)

APRES les séances :

Parler, écrire ou dicter, dessiner, coller, coder

Des exemples d'activité :

A l'oral ou à l'écrit, à travers des situations collectives et/ou individuelles,

- Nommer le matériel du nouveau dispositif
- Se repérer sur le plan : identifier le matériel, situer ses actions, tracer son parcours,

- Nommer les nouvelles actions réalisées pour enrichir le catalogue des actions réalisées
- Nommer les manières de faire pour les différencier
- Echanger des conseils entre élèves
- Individuellement, lister les actions essayées, réussies, envisagées.

❖ PHASE DE BILAN

AVANT chaque séance

L'enseignant :

- rappelle les règles de sécurité
- présente les parcours ou les actions possibles
- fait préparer les projets
- organise les binômes
- organise l'échange des projets au sein des binômes (CE1)
- prévoit le matériel : supports d'écriture, crayons

Les élèves :

- construisent leur parcours
- précisent leur manière de faire pour chaque action
- complètent leur fiche
- expliquent leur projet à leur binôme
- prennent connaissance du projet de leur binôme

APRES les séances :

L'enseignant :

- fait verbaliser les réussites, mesurer les progrès réalisés depuis la phase de référence
- aide les élèves à réajuster leur projet (après la 1^{ère} séance)
- fait noter les réussites et les progrès dans le cahier du nageur

L'élève :

- réajuste son projet : il modifie ses choix en fonction de ses réussites ou de ses échecs. (après la 1^{ère} séance)
- note dans son cahier du nageur ce qu'il a réussi
- se situe par rapport aux attendus de fin de cycle.

Liste de tâches

Entrées dans l'eau	Objectif	BUT de la tâche <i>Ce que l'élève doit faire</i>	Critères de réussites <i>J'ai réussi si ...</i>	Critères de réalisation <i>Comment l'action doit être faite</i>
Descente par l'échelle dos au bassin, ou face au bassin, par l'escalier.	Entrer dans l'eau facilement et en toute sécurité (sans perte d'appuis)	J'entre dans l'eau par l'échelle	je m'immerge jusqu'aux épaules sans lâcher le bord.	Descente pieds/mains dos au bassin
Saut avec et sans matériel en petite profondeur.	Perdre ses appuis en sautant dans l'eau, en toute sécurité	Je saute dans l'eau.	je perds contact avec le bord avant de rentrer dans l'eau.	Les pieds en premier, face au bassin
Saut à l'aide de la perche en grande profondeur.	Appréhender la profondeur en toute sécurité	Je saute dans l'eau avec la perche.	je réalise une immersion complète : tête/corps.	Le corps reste vertical, les deux mains restent sur la perche.
Saut à l'aide de la frite en grande profondeur.	Entrer dans l'eau en assurant sa propre sécurité	Je saute dans l'eau en conservant ma frite.	je perds contact avec le bord en gardant le contact avec ma frite.	Saut face au bassin, entrée dans l'eau frite sous les bras
Saut sans matériel en grande profondeur.	Entrer dans l'eau en toute autonomie	Je saute dans l'eau sans aide ni matériel.	je saute dos au bord, et loin du bord.	Saut face au bassin, les pieds en premier, suivi d'une immersion complète
Entrée glissée par le toboggan sans matériel en grande profondeur.	Entrer dans l'eau de façon ludique en toute autonomie	Je glisse dans l'eau sans aide ni matériel.	je m'éloigne du bord en entrant dans l'eau.	Corps droit et segments alignés, je me laisse glisser dans l'eau
Saut du bord en allumette depuis un point haut : mur, plot... Remontée passive	Comprendre et accepter la poussée de l'eau sur le corps	Je saute, m'enfonce sous l'eau et me laisse remonter sans mouvements.	je touche le fond du bassin et je remonte en étoile de mer.	Corps vertical, regard horizontal, segments alignés, pieds en premier
Chute avant - chute arrière	Appréhender les déséquilibres en toute sécurité	Je tombe dans l'eau sans me désunir.	je reste en position de chute jusqu'à mon entrée dans l'eau.	Position groupée, tête ou fesses en premier dans l'eau
Plongeon, coulée alignée sous l'eau, position hydro	Entrer dans l'eau efficacement pour pouvoir reprendre sa nage	J'entre dans l'eau allongé, les mains devant.	je glisse sous l'eau jusqu'aux drapeaux : 5m.	Corps horizontal, segments alignés, position hydro, mains en premier

Déplacements	Objectif	BUT de la tâche <i>Ce que l'élève doit faire</i>	Critères de réussites <i>J'ai réussi si ...</i>	Critères de réalisation <i>Comment l'action doit être faite</i>
Déplacement le long du mur en tenant le bord	Se déplacer facilement et en toute sécurité	Je me déplace dans l'eau sans perdre mes appuis	je me déplace en étant immergé jusqu'aux épaules sans lâcher le bord.	Face au mur, mains dans la goulotte, je tire sur mes bras en restant équilibré.
Déplacement en petite profondeur, en marchant (sans appuis des mains)	S'éloigner du bord facilement et en toute sécurité	Je me déplace dans l'eau en perdant mes appuis manuels	je marche dans l'eau partout où j'ai pied, sans tenir le bord.	Position verticale, je m'équilibre en gardant mes mains dans l'eau.
Déplacement en position verticale avec matériel et sans reprise d'appuis	Appréhender la flottaison facilement et en toute sécurité	Je me déplace dans l'eau en perdant mes appuis solides (ni pieds, ni mains)	je me déplace dans l'eau longtemps sans reprise d'appuis.	Corps vertical, je m'équilibre et me déplace en pédalant.
Déplacement en petite profondeur, sur le ventre et/ou sur le dos, sans matériel	Se déplacer en s'allongeant sur l'eau, sans aide ni matériel en toute sécurité	Je me déplace dans l'eau sans matériel en perdant mes appuis solides (ni pieds, ni mains)	Je m'allonge sur le ventre et/ou sur le dos pour me déplacer.	Regard vertical, corps horizontal et aligné, battements de jambes
Déplacement à l'aide d'une frite, en grande profondeur, sur le ventre et/ou sur le dos	Se déplacer en s'allongeant sur l'eau, avec aide, en assurant sa propre sécurité	Je me déplace, à l'aide d'une frite, en m'allongeant sur le ventre et/ou sur le dos .	J'utilise la frite pour nager longtemps allongé sur le ventre et/ou sur le dos.	Regard vertical, corps horizontal et aligné, frite dans les mains, battements
Déplacement sur le ventre et/ou sur le dos sans matériel en grande profondeur	Se déplacer en toute autonomie	Je nage sur le ventre et/ou sur le dos sans matériel	je nage 15 m sans matériel sur le ventre et/ou sur le dos.	Regard vertical, corps horizontal, respiration aquatique, battements
Dos crawlé aligné avec mouvements de bras alternés et opposés	Technique de nage sécuritaire, économe et efficace	Je nage sur le dos de manière efficace.	je réalise 25 m en dos crawlé.	Continuité et alternance des mvts de bras et de jbes sur un corps allongé
Crawl respiration latérale, avec coordination bras - jambes - respiration	Technique de nage sécuritaire, économe et efficace	Je nage sur le ventre de manière efficace.	je réalise 25 m en crawl respiration latérale.	Continuité et alternance des mvts de bras et de jbes, respiration latérale
Brasse coulée avec coordination bras -jambes - respiration	Technique de nage sécuritaire, économe et efficace	Je nage sur le ventre et je regarde devant.	je réalise 25m en brasse coulée.	Traction des bras, poussée des jambes et phase de glisse en position hydro

Immersion	Objectif	BUT de la tâche <i>Ce que l'élève doit faire</i>	Critères de réussites <i>J'ai réussi si ...</i>	Critères de réalisation <i>Comment l'action doit être faite</i>
Laisser l'eau couler sur sa tête et son visage (arrosoir)	Appréhender l'immersion du visage en douceur	Je laisse couler l'eau sur mon visage.	j'accepte que l'eau coule sur mon visage sans que cela ne me crée de désagréments.	Se verser de l'eau sur la tête et le visage longtemps
Mettre sa bouche dans l'eau et faire des bulles	Apprendre à gérer sa respiration sous l'eau	Je mets ma bouche dans l'eau : bouche fermée, je fais des bulles et je prends l'eau dans ma bouche.	je suis capable de garder ma bouche dans l'eau 5 à 10".	Bloquer sa respiration, faire des bulles, prendre et cracher de l'eau
Mettre toute sa tête sous l'eau, yeux fermés et/ou ouverts	Apprendre à gérer sa vision sous l'eau	Je mets toute ma tête sous l'eau, yeux fermés et/ou ouverts.	j'immerge entièrement ma tête sans paniquer - je suis capable de reconnaître une forme ou un objet sous l'eau.	Garder sa tête et ses yeux ouverts sous l'eau longtemps
Immersion complète de la tête et du corps	Appréhender l'immersion du corps facilement et en toute sécurité - Apprendre à s'équilibrer sous l'eau	Je m'immerge complètement et je reste un petit peu sous l'eau.	aucun segment ne dépasse de la surface pendant au moins 3".	Vider son air et s'équilibrer avec les mains sous l'eau
Immersion avec matériel en petite profondeur	Aller plus loin dans l'immersion de façon ludique : descendre au fond de l'eau avec matériel	Je vais chercher un objet au fond de l'eau, avec une aide (cage ou échelle).	j'attrape un objet lesté.	Tirer sur ses bras et descendre ses mains, garder ses yeux ouverts
Immersion sans matériel en petite profondeur	S'immerger au fond en autonomie	Je vais chercher un objet au fond de l'eau, sans aide.	j'attrape un objet lesté avec les mains sans aide.	Bascule de la tête, traction des bras, battements de jambes
Immersion sans matériel en grande profondeur	Se déplacer vers le fond en autonomie	Je vais chercher un objet au fond de l'eau, sans aide.	j'attrape un objet lesté avec les mains sans aide .	Plongeon canard, traction des bras, battements de jambes
Déplacement en immersion pour passer sous un obstacle flottant	Franchir un obstacle en nageant sous l'eau - Garder son équilibre sous l'eau.	Je me déplace en immersion pour passer sous un obstacle flottant.	je nage sous un obstacle de 1,5 m de long.	Menton poitrine, traction des bras, battements de jambes, respi bloquée
Déplacement en immersion pour passer sous un obstacle immergé	Nager et se diriger au fond de l'eau en gardant son équilibre	Je me déplace en immersion pour passer sous un obstacle immergé.	je passe dans 2 cerceaux espacés de 2 m, et placés au fond du bassin.	Menton poitrine, traction des bras, battements de jambes, se coller au fond

Equilibres	Objectif	BUT de la tâche <i>Ce que l'élève doit faire</i>	Critères de réussites <i>J'ai réussi si ...</i>	Critères de réalisation <i>Comment l'action doit être faite</i>
Equilibre vertical avec matériel (2 frites), sans reprise d'appuis	Appréhender la flottaison en douceur et en sécurité	Je m'équilibre, debout dans l'eau avec 1 frite sous chaque bras.	je tiens longtemps sans déséquilibre.	Corps vertical, regard horizontal, appuis sur les frites
Etoile de mer ventrale et dorsale sur tapis à trous	Appréhender l'équilibre horizontal facilement et en sécurité	Je flotte en position allongée, sur le ventre et/ou sur le dos, sur un tapis	je reste allongé, relâché et immobile au moins 5".	Corps horizontal, regard vertical, segments tendus et immobiles
Etoile de mer ventrale et dorsale avec une frite	S'équilibrer horizontalement à l'aide d'une frite	Je flotte en position allongée, sur le ventre et/ou sur le dos, en tenant une frite.	je suis allongé à la surface de l'eau en position statique, au moins 5".	Corps horizontal, regard vertical, segments tendus et immobiles
Etoile de mer ventrale et dorsale sans matériel, en petite profondeur	S'équilibrer seul horizontalement en toute sécurité	Je flotte en position allongée, sur le ventre et/ou sur le dos, sans matériel.	je suis allongé à la surface de l'eau en position statique, au moins 5".	Corps horizontal, regard vertical, segments tendus et immobiles
Etoile de mer ventrale et dorsale sans matériel, en grande profondeur	S'équilibrer horizontalement en toute autonomie	Je flotte en position allongée, sur le ventre et/ou sur le dos, sans matériel et en grande profondeur.	je suis allongé à la surface de l'eau en position statique, au moins 5".	Corps horizontal, regard vertical, segments tendus et immobiles
Enchaînement des deux étoiles de mer (ventrale et dorsale) sans matériel	Maîtriser ses équilibres et déséquilibres	Je passe d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal et vice-versa.	j'enchaîne les deux équilibres et je les stabilise au moins 5 ".	Bascule avant-arrière et passage d'un corps groupé à un corps tendu
Glissée ventrale et dorsale passive alignée	Travailler l'équilibre dynamique	Je glisse sur l'eau en restant parfaitement allongé.	je réussis à glisser sur l'eau sans effectuer aucun mouvement.	Alignement tête-cou-tronc-jambes horizontal, forte poussée des jambes
Coulée ventrale passive alignée position hydro : 5m	Optimiser l'équilibre dynamique	Je glisse sous l'eau en restant parfaitement aligné sur le ventre.	je réussis à glisser 5m sous l'eau sans effectuer aucun mouvement.	Position hydrodynamique, orientation du corps sous l'eau, poussée des jbes
Coulée dorsale passive alignée position hydro : 5m	Optimiser l'équilibre dynamique	Je glisse sous l'eau en restant parfaitement aligné sur le dos.	je réussis à glisser 5m sous l'eau sans effectuer aucun mouvement.	Position hydrodynamique, orientation du corps sous l'eau, poussée des jbes