



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
Pays de l'Arbresle



Projet pédagogique 2016- 2020

Annexe 4 bis pour le cycle 2 (CE2)



Mise à jour septembre 2018

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

Présentation des objectifs pour le CE2 :

Au cycle 2, la natation s'inscrit dans le champ d'apprentissage « **Adapter ses déplacements à des environnements variés** ».

Les apprentissages du CE2 s'inscriront dans la continuité de ceux initiés dans les classes précédentes et viseront l'atteinte par tous les élèves des attendus de fin de cycle 2.

Attendus de fin de cycle 2 :

- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.
- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

Au cours du module, il s'agira d'aller **vers une amélioration de ses actions en surface et en profondeur afin de pouvoir agir longtemps** en développant la réalisation de déplacements dans le milieu aquatique dans toutes les dimensions.

On vise une certaine maîtrise du milieu aquatique, c'est-à-dire, amener les élèves à percevoir le milieu comme plus familier, aux limites connues et dans lequel on peut évoluer en sécurité.

Pour y parvenir, quelques idées « reçues » ou des constats à déconstruire :

- Lorsque l'on nage sur le ventre, il est difficile de nager longtemps car on ne peut pas respirer.
- Si je veux aller loin sous l'eau, il faut faire des mouvements rapides.

Les classes de CE2 évoluent dans le grand bassin. La confrontation à cet espace nouveau va obliger les élèves transférer les connaissances acquises précédemment dans le petit bassin.

Module CE2 – présentation synthétique

DECOUVERTE	REFERENCE	STRUCTURATION	BILAN
Séances 1 et 2	Séances 3 et 4	Séances 5 à 13	Séances 14 et 15
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Investir le nouveau bassin ▶ 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, le plus difficile pour soi, dont 3 actions au moins seront enchainées 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). <ul style="list-style-type: none"> • Pouvoir réorganiser son équilibre dans tous les plans, mieux s'allonger, mieux s'équilibrer <ul style="list-style-type: none"> - Réduire les causes de résistances à l'avancement (Plus je me redresse pour inspirer et plus mon corps est freiné par l'eau, plus je reste allongé et plus j'avancerai facilement) - Aligner la tête et le tronc (au cours de la nage ventrale ou dorsale, lors des glissées et coulées, lors de mon déplacement en immersion) • Améliorer le travail des bras et des mains pour optimiser les déplacements et les changements d'orientation. • Améliorer la gestion de sa respiration en immersion : <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser un plongeon canard, - Améliorer l'efficacité motrice de l'immersion - Mettre en relation les sensations liées à la « durée » de l'immersion et la distance sous-marine réalisée. • Développer la prise d'informations en déplacement subaquatique (vision qui permet de construire un itinéraire pendant l'immersion – utilisation ou non de lunettes) • Améliorer l'enchaînement d'actions <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner plusieurs actions simples (entrer, se déplacer, s'immerger, flotter) sur des durées ou des distances de plus en plus longues. - S'immerger et se diriger en immersion ▶ Oser s'engager en toute sécurité Connaître ses ressources et l'espace dans lequel on évolue pour savoir si on peut s'engager en toute sécurité. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 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, ainsi que l’enchaînement de ces actions.</p> <p><u>Tâches à réaliser par les élèves</u></p> <p>➤ Voir liste de tâches en fin de document</p>	<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>	<p>Les tâches proposées permettent de travailler les 4 actions motrices : entrer, se déplacer, s’immerger, flotter, ainsi que l’enchaînement de plusieurs de ces actions.</p> <p><u>Tâches à réaliser par les élèves</u></p> <p>➤ Voir liste de tâches en fin de document</p> <p>➤ Tâches d’observation selon des critères définis.</p>	<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>Le dispositif est à l’initiative du MNS, selon les besoins des élèves.</p>	<p>Chaque élève travaille dans la ou les zones de difficulté choisies.</p> <p>Travail en binôme</p>

Evaluation des acquisitions des élèves

L'évaluation des apprentissages réalisés par les élèves est effective tout au long des modules de natation vécus au cours des différents cycles.

Néanmoins, en fin de cycle 2, il est important de permettre à l'élève comme à l'enseignant de situer les réussites des élèves par rapport aux attendus de fin de cycle.

Pour les élèves de CE2 : l'évaluation se déroule à travers la situation de bilan « ordinaire ».

Deux documents permettront de recueillir les résultats des élèves et d'en garder la trace. Ils sont disponibles sur le site de la circonscription de l'Arbresle.

- Le tableau "*Bilan CE1 - Fiche enseignant*" pour garder la trace des actions réalisées par les élèves et de les situer par rapport aux attendus de fin de cycle.
- Le tableau "*ARCHIPEL - Évaluation des acquisitions des élèves en fin de cycle 2 (Attendus de fin de cycle 2)*" pour synthétiser les résultats des élèves. **Ce document est à retourner à la CPC EPS dès la fin du module.**

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
- fait préparer les projets
- organise l'échange des projets au sein des binômes
- 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
- prennent connaissance du projet de leur binôme

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

❖ 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
- 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 efficiente.	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 efficiente.	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