



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
Pays de l'Arbresle



Aqua-Centre du Pays de l'Arbresle

Projet pédagogique 2023- 2027

Document de référence pour le CM



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

SOMMAIRE

Module CM – Présentation synthétique

Module CM détaillé par séances :

- Phase de découverte
- Phase de référence
- Phase de structuration
- Phase de bilan

ANNEXE 1 : Dispositifs de référence et de bilan

ANNEXE 2 : Document élève pour la phase de référence

ANNEXE 3 : Document élève pour la phase de bilan

ANNEXE 4 : Test de l'ASNS

ANNEXE 5 : Attestation ASNS

ANNEXE 6 : Liste de tâches

ANNEXE 7 : Cahier du nageur (lien de téléchargement de la version interactive + pdf imprimable)

Module CM – 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"> ▶ Comprendre et respecter les règles de l'activité ▶ S'engager dans l'activité « natation » : <ul style="list-style-type: none"> - S'exercer en se confrontant à un ensemble de tâches liées aux entrées, déplacements, immersions, flottaisons et surplaces - Réaliser une grande quantité de pratique - Prendre des repères physiques sur soi - Prendre des repères extérieurs à soi de longueur, d'orientation, de profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique : <p>Prendre connaissance et conscience de sa meilleure performance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Efficacité du déplacement - Gestion de l'effort et de la respiration, équilibre dans un parcours comportant différentes actions motrices (entrées, déplacements subaquatiques, immersions, flottaisons, sorties) de difficultés variables (distances, profondeurs et manières de faire) <ul style="list-style-type: none"> ▶ Garder la trace des performances réalisées : <ul style="list-style-type: none"> - Distance parcourue - Parcours d'actions réalisés, parcours d'actions réussis 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Améliorer et optimiser ses manières de faire dans les 5 actions (entrer, se déplacer, s'immerger, flotter ou réaliser un surplace, sortir) à travers les 3 thèmes de travail relatifs aux capacités : <ul style="list-style-type: none"> Thème 1 : efficacité motrice Thème 2 : équilibre Thème 3 : respiration - Mobiliser différentes ressources pour agir de manière efficiente - Répéter un geste pour le stabiliser le rendre plus efficace - Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité ▶ Prendre connaissance et conscience de ses performances : <ul style="list-style-type: none"> - Repérer les performances réalisées et en garder la trace. - Identifier ses réussites et ses progrès grâce aux repères extérieurs et sur soi - Pouvoir dire si l'on va réussir ou pas le test de l'ASNS - En cas d'échec, dire quelles sont les actions qui en sont la cause 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Formuler un projet adapté à ses ressources et le réaliser : <p>Annoncer et réaliser la performance annoncée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - distance de déplacement - parcours d'actions <ul style="list-style-type: none"> ▶ Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique : <p>Mesurer les progrès réalisés en termes de distance parcourue et de manières de faire</p>

Module CM détaillé par séances

PHASE DE DECOUVERTE (*Séances 1 et 2*)

<i>Tâches motrices</i>	<i>Parcours (ligne de bord)</i>		Déplacement
	<i>Entrée</i>	Entrée au choix (échelle, saut avec frite, saut, plongeon)	Déplacement ventral et/ou dorsal : - avec matériel (planche, frite, pull-buoy) - sans matériel Essayer différentes manières de se déplacer et repérer quelle est la plus grande distance parcourue.
	<i>Déplacement</i>	Se déplacer avec ou sans matériel	
	<i>Flottaison</i>	Etoile de mer ventrale ou dorsale (main au mur, frite, sans matériel)	
	<i>Immersion</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Sous la perche - Récupérer un objet au fond avec ou sans aide - Passer dans un cerceau immergé 	
	<i>Sortie</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Par l'échelle - Par le bord - Par le muret 	

PHASE DE REFERENCE – CM (*Séances 3 et 4*)

<i>Tâches de l'élève</i>	<p><i>Atelier 1 : Déplacement</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer le plus longtemps possible sur le ventre ou sur le dos, sans reprendre ses appuis pendant 5 minutes. • Noter ses réussites (+ ou – 5m). <p><i>Atelier 2 : Parcours</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser au moins 2 fois chaque parcours. • Noter ses réussites. <p>- Observer l'action de son camarade et en garder la trace (<i>voir document élève de référence en annexe</i>)</p> <p>- Identifier ses possibilités de progrès et en garder la trace.</p>	
<i>Tâches motrices</i>	Parcours	Déplacement
<i>Entrée</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Par l'échelle + coulée poussée du mur - Saut en allumette + coulée poussée du mur - Plongeon + coulée alignée 	<p>Nager la plus grande distance sur le ventre, sans matériel et sans appuis.</p> <p>(Distance max 200m en 5 minutes)</p>
<i>Flottaison</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Etoile de mer ventrale/dorsale - Equilibre vertical 	
<i>Immersion</i>	<ul style="list-style-type: none"> - En longueur - En profondeur : <ul style="list-style-type: none"> ○ Récupérer un objet au fond avec ou sans aide ○ Effectuer un plongeon canard 	
<i>Sortie</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Par l'échelle - Par le bord - Par le muret 	

PHASE DE STRUCTURATION – CM (*Séances 5 à 7*)

	Déplacement (<i>Séances 5 à 7</i>)		
<i>Tâches motrices</i>	Déplacement ventral battement avec travail des différentes respirations. Alignement et coordination simple (jambes + respiration). Augmentation de la résistance physique. <ul style="list-style-type: none"> • Travail ventral : <ul style="list-style-type: none"> ○ Battements, frite sous les bras + alignement ○ Battements, planche alignée + respiration devant... • Travail dorsal : <ul style="list-style-type: none"> ○ Battements, frite dans les mains ○ Battements, bras le long du corps... 		
	<i>Ateliers (Séances 5 et 6)</i>		
	<i>Immersion</i>	<i>Flottaison</i>	<i>Entrées</i>
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cage : profondeur avec récupération d'objet ○ Perche ou ligne : immersion sans appuis ○ Tapis trous : immersion orientée + déplacements 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Etoile de mer ventrale et dorsale ○ Flottaison verticale avec frites sous les jambes Evolutif vers petits pains dans les mains	<ul style="list-style-type: none"> ○ Saut allumette remontée passive ○ Chute avant et chute arrière Evolutif avec augmentation de la hauteur
	<i>Parcours (séance 7)</i>		
Idem situation de référence + test ASNS proposé			

PHASE DE STRUCTURATION – CM (*Séances 8 à 10*)

	Déplacement (<i>Séances 8 à 10</i>)		
<i>Tâches motrices</i>	<p>Travail du dos et du crawl en parallèle pour fixer la technique.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dos : <ul style="list-style-type: none"> ○ Départ glissé, rattrapé derrière a un bras ○ Travail rattrapé derrière alternatif • Crawl : <ul style="list-style-type: none"> ○ rattrapé 1 bras respiration 1 tps avec planche ○ rattrapé 2 bras alternatif 2 tps avec planche <p>Coordination bras/jambes/respiration. Pour arriver à un crawl nage complète en rattrapé avec une respiration latérale</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ rattrapé 1 bras respiration 1 tps avec planche ○ rattrapé 2 bras alternatif 2 tps avec planche 		
	<i>Ateliers (Séances 8 et 9)</i>		
	<i>Immersion</i>	<i>Flottaison</i>	<i>Entrées</i>
	<ul style="list-style-type: none"> ○ plongeon canard (travail de profondeur) ○ nager loin sous l'eau, distance parcourue progressive. ○ récupérer un objet en profondeur sans aide. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ travail de glissée/coulée ventrale et dorsale passive. ○ flottaison verticale avec flotteurs dans les mains dans une zone définie. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Travail évolutif du plongeon (à genoux, trépieds, accroupis) ○ chute arrière si non acquise. <p>→ entrée dans l'eau en position hydrodynamique (alignée)</p>
	<i>Parcours (Séance 10)</i>		
Idem situation de référence + test ASNS proposé			

PHASE DE STRUCTURATION – CM (*Séances 11 à 13*)

	Déplacement (<i>Séances 11 à 13</i>)		
<i>Tâches motrices</i>	<p>Travail crawl et dos idem séance 8 à 10.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dos : départ coulée dorsale avec un travail de nage complète en opposition. • Crawl : nage complète optimisée avec respiration placée. <ul style="list-style-type: none"> ○ Planche rattrapé 3 tps alternatif ○ Glissée/coulée crawl nage complète respiration 3 tps. 		
	<i>Ateliers (Séances 11 et 12)</i>		
	<i>Immersion</i>	<i>Flottaison</i>	<i>Entrées</i>
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Plongeon canard vers le fond et vers l'avant. ○ Récupérer plusieurs objets espacés. ○ Passage dans 2 cerceaux immergés écartés de 2 m. (augmentation de la distance progressive) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Glissée/coulée active ventrale et dorsale (battements alignés) ○ Flottaison verticale sans matériel dans un cerceau flottant. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Plongeon départ du muret en position genoux, trépied, accroupi. ○ Plongeon en intégrant l'impulsion ○ Enchaînement : plongeon, coulée alignée, et reprise de nage.
	<i>Parcours (Séance 13)</i>		
Idem situation de référence + test ASNS proposé			

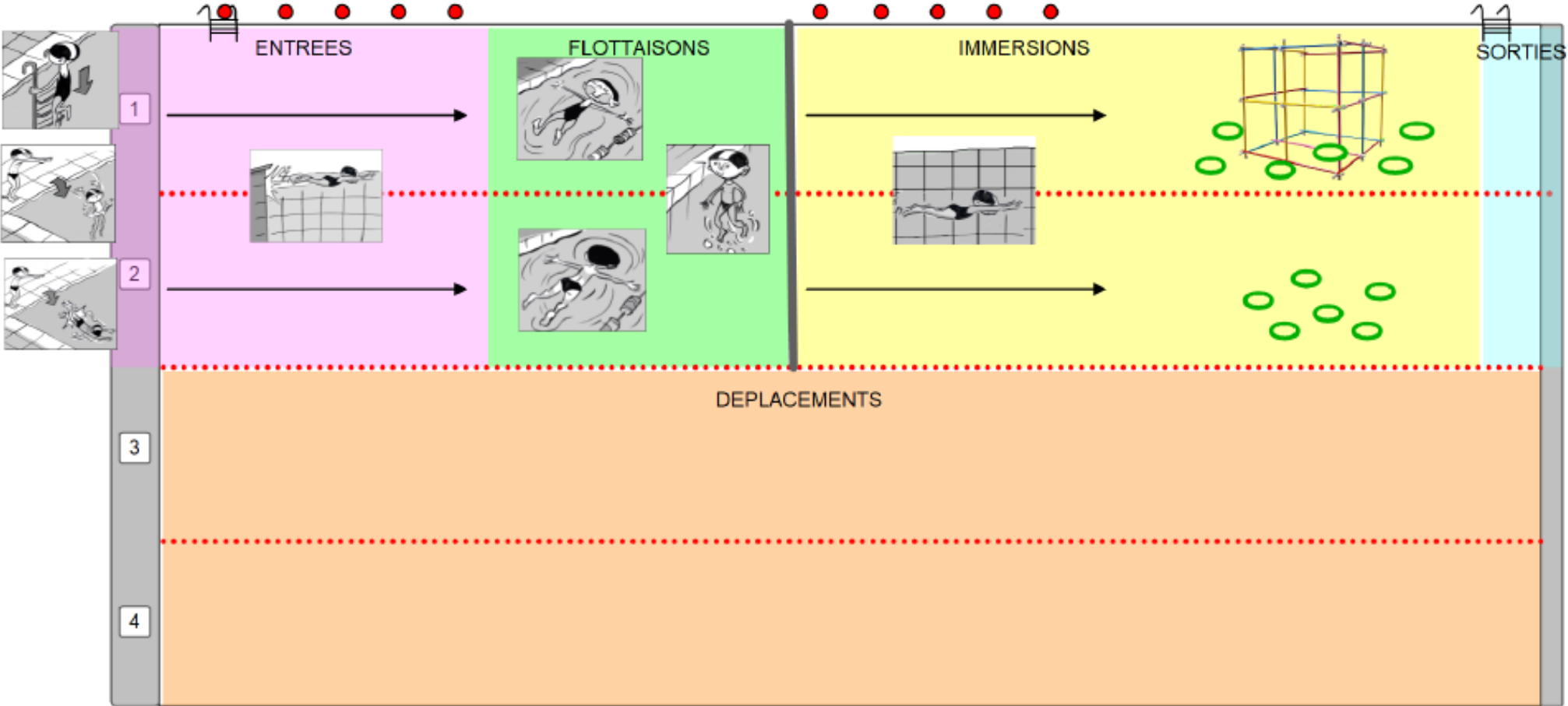
PHASE DE BILAN – CM (*Séances 14 et 15*)

<i>Tâches de l'élève</i>	<p><i>Atelier 1 : Déplacement</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Annoncer son projet • Se déplacer le plus longtemps possible sur le ventre ou sur le dos, sans reprendre ses appuis pendant 5 minutes. • Noter ses réussites (+ ou – 5m). <p><i>Atelier 2 : Parcours</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser au moins 2 fois chaque parcours. • Noter ses réussites. <p>- Observer l'action de son camarade et en garder la trace (<i>voir document élève de bilan en annexe</i>)</p> <p>- Identifier ses possibilités de progrès et en garder la trace.</p>	
<i>Tâches motrices</i>	Parcours	Déplacement
<i>Entrée</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Par l'échelle + coulée poussée du mur - Saut en allumette + coulée poussée du mur - Plongeon + coulée alignée 	<p>Nager la plus grande distance sur le ventre, sans matériel et sans appuis.</p> <p>(Distance max 200m en 5 minutes)</p>
<i>Flottaison</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Etoile de mer ventrale/dorsale - Equilibre vertical 	
<i>Immersion</i>	<ul style="list-style-type: none"> - En longueur - En profondeur : <ul style="list-style-type: none"> ○ Récupérer un objet au fond avec ou sans aide ○ Effectuer un plongeon canard 	
<i>Sortie</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Par l'échelle - Par le bord - Par le muret 	

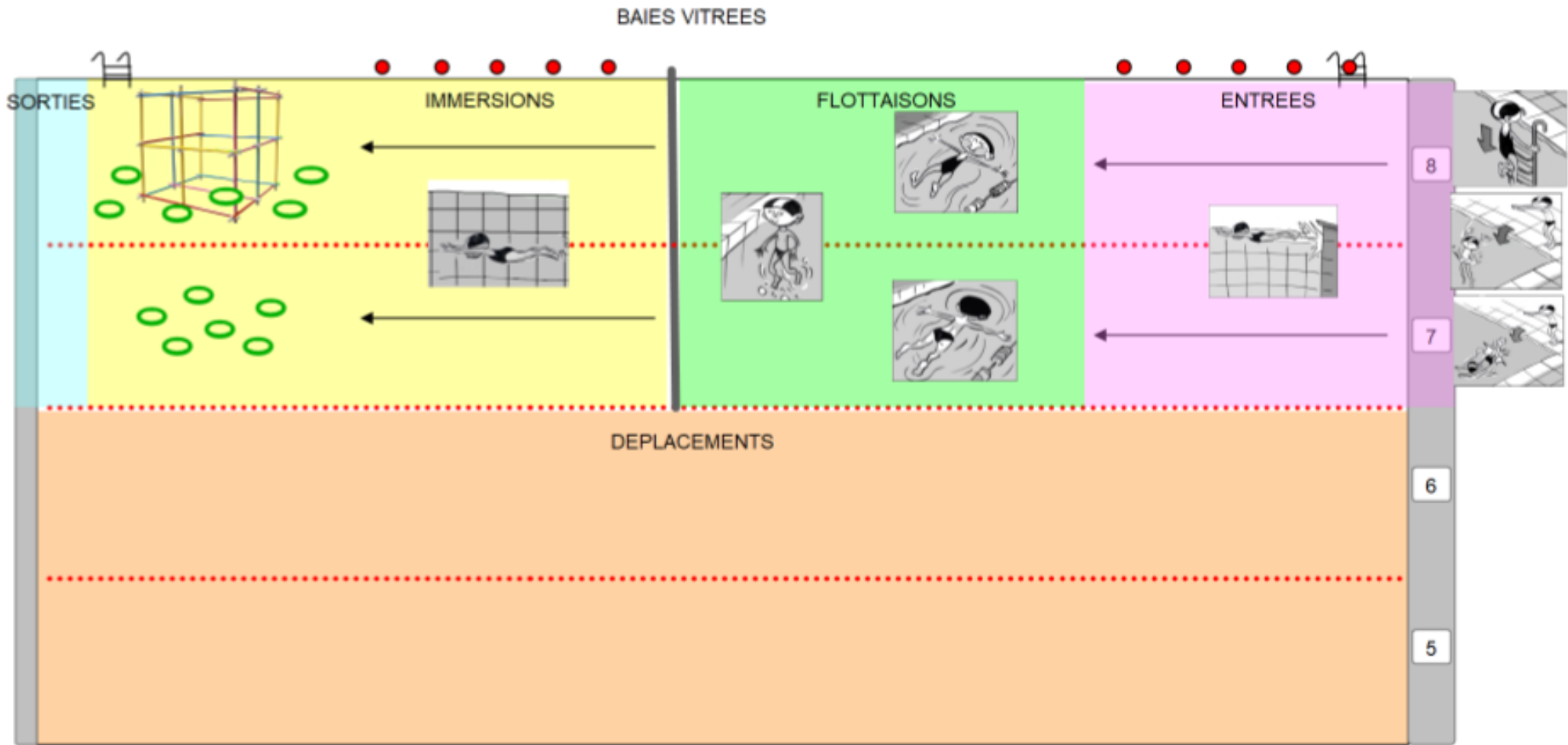
ANNEXE 1

PARCOURS CM – COTE TRIBUNES

TRIBUNES



PARCOURS CM – COTE BAIES VITRES



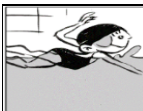
ANNEXE 2

ANNEXE 3

PHASE DE BILAN – CM

Nom :

Prénom :



DEPLACEMENT : J'entre dans l'eau puis je me déplace le plus longtemps possible sur le ventre et/ou sur le dos, sans reprendre mes appuis, pendant une durée de 5 minutes.

PROJET

J'indique la distance totale que j'envisage de parcourir en mètres :

J'indique le ou les types de nage que j'envisage d'utiliser : ventrale dorsale avec aide sans aide**ESSAI 1**

Je coche une case à chaque plot dépassé.



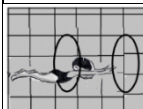
J'indique le nombre de longueurs entières : le nombre de plots : la distance totale parcourue en mètres :

J'indique le ou les types de nage utilisée : ventrale dorsale avec aide sans aide**ESSAI 2**

Je coche une case à chaque plot dépassé.



J'indique le nombre de longueurs entières : le nombre de plots : la distance totale parcourue en mètres :

J'indique le ou les types de nage utilisée : ventrale dorsale avec aide sans aide

PARCOURS : J'entoure les actions que j'envisage d'effectuer. Je réalise plusieurs fois les parcours, je coche mes réussites et j'indique mes performances.

Toutes les actions ont été enchainées :
OUI / NON

ENTREES	FLOTTAISONS	IMMERSIONS EN LONGUEUR	IMMERSIONS EN PROFONDEUR	SORTIES
<input type="checkbox"/> Echelle + coulée poussée du mur	<input type="checkbox"/> Flottaison ventrale 15 s	Distance parcourue corps immergé : m	<input type="checkbox"/> Aller chercher un objet à 1,80m avec aide	<input type="checkbox"/> Sortie par l'échelle
<input type="checkbox"/> Allumette + coulée poussée du mur	<input type="checkbox"/> Flottaison dorsale 15 s		<input type="checkbox"/> Aller chercher un objet à 1,80m sans aide	<input type="checkbox"/> Sortie par le bord
<input type="checkbox"/> Plongeon + coulée alignée	<input type="checkbox"/> Equilibre vertical 15 s		<input type="checkbox"/> Effectuer un plongeon canard	<input type="checkbox"/> Sortie par le muret
Distance parcourue en coulée : m	<input type="checkbox"/> Enchaînement de 2 actions parmi les précédentes sans reprise d'appuis			

ANNEXE 4

Le test du Savoir Nager en Sécurité

« Le savoir-nager correspond à une maîtrise du milieu aquatique. Il reconnaît la compétence à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce) ».

Le test du Savoir Nager en Sécurité est défini comme suit :

➤ **Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis et sans lunettes (voir schéma page suivante) :**

- à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;
- se déplacer sur une distance de 3 m 50 en direction d'un obstacle ;
- franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1 m 50 ;
- se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 mètres ;
- au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 mètres ;
- faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ;
- se déplacer sur le dos sur une distance de 20 mètres ;
- au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 mètres ;
- se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ;
- se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ ;
- s'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.

➤ **Connaissances et attitudes :**

- savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;
- connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé ;
- savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.

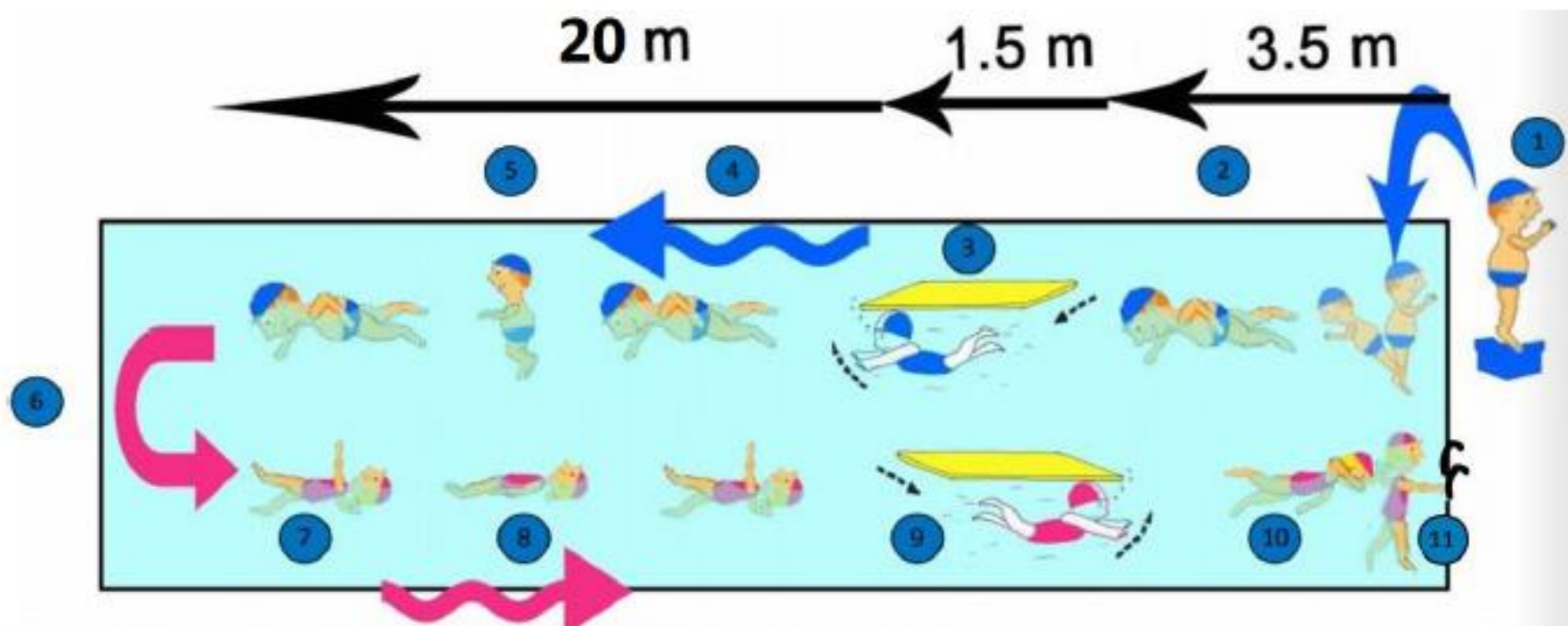
Ces connaissances et compétences ne seront pas évaluées au moment de la passation mais tout au long du module.

Modalités pratiques

- Un dispositif spécifique est prévu pour la passation du test (voir module détaillé précédemment).
- Le test est accessible à partir de la séance 5 (début de la phase de structuration).

Les résultats des élèves seront saisis sur un fichier excel (transmis par la circonscription) qui sera renvoyé au CPC EPS.

LE TEST DU SAVOIR NAGER EN SECURITE



Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- 1 A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière
- 2 Se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle
- 3 Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètres
- 4 Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 mètres
- 5 Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 mètres
- 6 Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale
- 7 Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 mètres
- 8 Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 mètres
- 9 Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète
- 10 Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ
- 11 S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable

ANNEXE 5



**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

ANNÉE D'OBTENTION

**ATTESTATION
« SAVOIR-NAGER » EN SÉCURITÉ**

définie par l'arrêté du 28 février 2022 relatif à l'attestation du « savoir-nager » en sécurité

L'attestation du « savoir-nager » en sécurité est délivrée par (nom du directeur de l'école ou du chef d'établissement) _____, à

Nom :

Prénom :

Date de naissance : ___ / ___ / ___

École / collège :

Académie :

Fait à _____, le

Cachet de l'établissement et
signature du directeur de
l'école ou du chef
d'établissement

Professionnel agréé
et titre

Professeur

ANNEXE 6

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

ANNEXE 7