

FICHE-REPERE A DESTINATION DES ENSEIGNANTS

ENTREES	IMMERSIONS	EQUILIBRES / FLOTTAISONS	DEPLACEMENTS	SORTIES	ACTIONS JUXTAPOSEES / ENCHAÎNEES
Descendre à l'échelle *	S'asperger le visage	Flotter en étoile de mer ventrale avec aide	Se déplacer à l'aide du mur	Sortir de l'eau par l'échelle *	Actions juxtaposées
Entrer assis du bord *	Mettre la bouche dans l'eau et faire des bulles		Se déplacer à l'aide de la ligne d'eau		
Entrer en sautant avec aide (frite ou perche ...)	Passer sous la ligne d'eau	Flotter en étoile dorsale avec aide	Se déplacer sur le ventre ou le dos à l'aide de matériel		
			Se déplacer à l'aide du mur ou de la ligne d'eau tête immergée *		
Entrer en sautant sans aide + remontée passive **	Descendre le long de la perche	Flotter en étoile de mer ventrale sans aide **	Se déplacer en fusée ventrale tête immergée sur 3 à 5 m *		
Sauter du plot + remontée passive **	Passer dans un cerceau avec l'aide du matériel	Flotter en boule sans aide **	Se déplacer en fusée ventrale tête immergée sur 10 m ***		
			Se déplacer en fusée dorsale sur 5 à 10 m		
Saut en bouteille + remontée passive **	Passer dans un cerceau à 50 cm de profondeur (sans matériel)	Tenir en étoile de mer pendant 5 à 10s **	Nager 15 m en autonomie ***	Sortir seul de l'eau par le bord ou le tapis * ** ***	2 actions enchaînées entrée/déplacement ou immersion/déplacement
Chute (avant ou arrière) **	Plonger en canard et passer dans un cerceau à 1 m de profondeur	Flotter en étoile dorsale sans aide ***	Enchaîner 10 m sur le ventre et 10 m sur le dos ***		3 actions enchaînées
Toboggan tête avant ***					
Plonger à genou ***	Aller chercher 3 objets différents (sans aide, moyenne et grande profondeur)	Enchaîner étoile ventrale et étoile dorsale sans reprise d'appuis ***	Se déplacer avec les bras ET les jambes (bras moteurs) ***		
Plonger du bord ***	Réaliser un parcours subaquatique (en autonomie)	Equilibre vertical	Se déplacer sur 15 m en nage alternée ventrale ***		4 actions enchaînées
Plonger du plot ***	Passer dans un cerceau sur le dos puis sur le ventre sans remonter	Faire une pirouette	Se déplacer sur 15 m en nage alternée dorsale ***		

NB :

- Les cases en gris correspondent aux attendus de fin de cycle 2.
- Les astérisques correspondent aux paliers de l'aisance aquatique : * 1^{er} palier / ** 2^{ème} palier / *** 3^{ème} palier
- RAPPEL : les paliers de l'aisance aquatique se valident en grande profondeur cf : fiche élève 