|  |  |
| --- | --- |
| **Composantes** | **situations d'apprentissage** |
| **Entrer dans l'eau** | Descendre par l'échelle. Descendre le long d'une perche.  Glisser sur un toboggan avec soutien, sans soutien. Sauter en tenant une perche.  Sauter à partir d'un tapis posé sur l'eau. Sauter sur un tapis posé sur l'eau.  Sauter vers un tapis pour l'attraper. |
| **REPERE : sauter au petit bain avec une frite.** |
| **s'équilibrer** | S’allonger sur le ventre, tête dans l’eau, les mains tenant la bordure du bassin (ou un pied et une main).  S’allonger sur le ventre, tête dans l’eau, chaque bras posé sur une planche (largeur). S’allonger sur le dos, oreilles dans l’eau, chaque bras posé sur une planche (largeur). S’allonger sur le ventre, tête dans l’eau, une planche tenue au bout de chaque main. S’allonger sur le dos, oreilles dans l’eau, une planche tenue au bout de chaque main. Se laisser tracter par les mains, allongé sur le dos, par un camarade.  Suivre deux lignes d’eau tendues et s’allonger sur le ventre puis sur le dos à chaque repère visuel. |
| **REPERE : s’allonger seul sur le dos et se laisser tracter.** |
| **s'immerger**  **Explorer la profondeur** | Se déplacer au petit bain en soufflant sur un objet flottant. Pousser un ballon avec le nez puis le front.  En se tenant au bord, mettre la tête dans l’eau et souffler pour faire des bulles.  Par deux, dans le petit bain, s’immerger pour compter le nombre de doigts présentés par le camarade.  Par deux, dans le petit bain, s’immerger pour trouver la couleur, la forme, la nature d’un objet présenté par le camarade. En suivant le bord, passer sous une perche ou une ligne d’eau.  Descendre le long de l’échelle pour attraper un objet posé sur une marche. |
| **REPERE : Descendre le long d’une perche et faire des bulles.** |
| **se déplacer Respirer** | Dans l’eau, suivre le bord du bassin.  Marcher dans le petit bain en avant, en arrière, courir, bondir. Suivre deux lignes d'eau tendues en travers du bassin.  Suivre une ligne d'eau tendue en travers du bassin.  Se déplacer à l’aide de deux frites (une sous chaque bras).  Dans une profondeur maximale de 2 mètres, se déplacer sur le ventre avec soutien pour rejoindre le bord. |
| **REPERE : se déplacer sur 10 m avec un U.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Composantes** | **situations d'apprentissage** |
| **Entrer dans l'eau** | Assis sur le bord, basculer vers l'avant.  Accroupi sur le bord, basculer vers l'avant.  Assis sur un tapis posé sur l'eau, basculer vers l'avant, vers l'arrière.  Accroupi sur un tapis posé sur l'eau, basculer vers l'avant, vers l'arrière. Sauter à ‘aide d’une perche et revenir sans.  Sauter pour attraper une ligne d’eau tendue. Sauter vers une planche ou une frite. |
| **REPERE : sauter en moyenne profondeur avec ou sans aide matérielle.** |
| **s'équilibrer** | Debout dans le petit bain, se laisser tomber en avant en tenant une planche et s’allonger (idem en arrière). Debout dans le petit bain, se laisser tomber en avant les bras écartés et se laisser flotter (idem en arrière). En tenant le mur, se mettre sur le dos et ne plus bouger.  Depuis un tapis posé sur l’eau, en boule, se laisser tomber en avant et s’allonger sur le ventre (idem en arrière pour s’allonger sur le dos). Assis sur le bord du bassin, se laisser tomber en avant en tenant une planche et s’allonger (idem en arrière).  Accroupi depuis le bord du bassin, basculer en avant et s'équilibrer en étoile.  En moyenne profondeur, s’allonger sur le ventre en tenant un pain de ceinture dans chaque main. |
| **REPERE : s’équilibrer sur le dos sans aide.** |
| **s'immerger**  **Explorer la profondeur** | *(en faisant varier les profondeurs)*  Passer sous des obstacles flottant (un puis plusieurs puis à la suite) Dans le petit bain, ramasser un objet lesté défini.  Descendre à l’échelle pour aller s’asseoir au fond.  Descendre à l’aide d’une perche pour aller toucher le fond et/ou pour ramasser un objet, pour aller s’asseoir au fond, pour aller s’allonger. Descendre le long d’une perche oblique pour toucher le fond avec la main et/ou pour ramasser un objet.  Descendre par l’échelle puis remonter par une perche, descendre par une perche remonter par une autre. |
| **REPERE : s’immerger dans le petit bain pour récupérer un objet.** |
| **se déplacer**  **Respirer** | Au petit bain, se déplacer avec une frite, se déplacer avec une planche, avec un U.  En grande profondeur se déplacer le long du bord en supprimant les appuis pédestres puis une main.  Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, se déplacer avec soutien en équilibre ventral, en équilibre dorsal (une ou deux frites).  Dans une profondeur maximale de 2 mètres, se déplacer sur le ventre avec soutien, sans soutien idem sur le dos. |
| **REPERE : se déplacer sur 10 mètres en position ventrale et sans matériel.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Composantes** | **situations d'apprentissage** |
| **Entrer dans l'eau** | Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, sauter pour attraper une frite ; sauter puis attraper une frite. Sauter verticalement les bras le long du corps.  Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, glisser sur le toboggan sur le ventre, bras et tête en avant.  Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, glisser sur le toboggan sur le dos tête en avant et bras le long du corps. Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, accroupi sur le bord, basculer vers l'avant.  En grande profondeur, sauter du bord depuis la position accroupie pour atteindre la ligne d’eau la plus proche. |
| **REPERE : sauter dans l’eau en grande profondeur et revenir au bord.** |
| **s'équilibrer** | Allongé sur un tapis, tourner sur le côté pour basculer dans l'eau et atterrir sur le ventre, idem sur le dos.  S’allonger sur le ventre en tenant une ligne d’eau puis ramener les jambes sous la ligne pour s’allonger sur le dos (ou tourner sur le  côté pour s’allonger sur le dos).  Alterner tout au long d’une ligne d’eau, s’allonger sur le ventre, tourner et s’allonger sur le dos.  En tenant une frite d’une main, rester en équilibre vertical (idem avec une demie frite entre les jambes).  En tenant une frite au dessus de l’eau, rester sur place verticalement et reprendre appuis avec la frite si nécessaire. |
| **REPERE : s’équilibrer sur le dos le temps de compter 5 puis effectuer une sustentation verticale pendant 5 sec.** |
| **s'immerger**  **Explorer la profondeur** | *(en faisant varier les profondeurs)*  Descendre par une perche verticale, remonter par une autre, descendre par une perche oblique, remonter par une perche verticale. Passer sous/dans un objet lesté défini par sa couleur, passer entre les jambes d'un camarade pour collecter des objets immergés.  Descendre à l’échelle pour récupérer une ligne d’eau immergée, la suivre sur 1 ou 2 mètres, la lâcher et remonter à la surface.  Descendre à l’échelle pour récupérer une ligne d’eau immergée, la suivre jusqu’à un repère visuel, la lâcher et remonter à la surface. Passer sous des objets flottants de différentes tailles, enchainer des immersions peu profondes de différentes durées.  *(Pour aller plus loin)* : Récupérer deux objets lestés distants de 3 mètres. |
| **REPERE : Après 3 mètres de nage, passer sous une ligne d’eau ou sous une embarcation ou sous un objet flottant et revenir au bord.** |
| **se déplacer Respirer** | Avec objet porteur, dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, se déplacer sur une largeur de bassin en position ventrale. Avec objet porteur, dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, se déplacer sur une largeur de bassin en position dorsale. Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, se déplacer sur le ventre en tenant une planche devant – idem sur le dos.  Se déplacer entre 2 lignes en expirant à chaque repère visuel.  Se déplacer sur le ventre en expirant, bras posés sur une planche et passer en équilibre dorsal pour inspirer. |
| **REPERE : se déplacer sur 20 mètres en position ventrale sans aide.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Composantes** | **situations d'apprentissage** |
| **Entrer dans l'eau** | Une jambe fléchie, un genou au sol, basculer vers l'avant les bras en extension.  Dans une profondeur maximale de 2 mètres, jambes tendues, basculer vers l’avant les bras en extension.  Les pieds légèrement décalés, les jambes fléchies, lever la jambe arrière et se laisser basculer, bras en extension. Plonger en avant depuis le bord, les pieds légèrement décalés.  En étant tenu par les mains, se laisser tomber en arrière.  Du bord du bassin, chuter en arrière et se laisser flotter en revenir vers le départ.  D’un tapis, chuter en arrière, se laisser flotter, se retourner et revenir près du bord du côté. |
| **REPERE : Entrer dans l’eau en chutant en arrière puis enchainer un déplacement de 3,50 mètres.** |
| **s'équilibrer** | Avec pull buoy pour se déplacer, aller d’un repère à un autre, effectuer une étoile ventrale suivie d'une étoile dorsale à chaque repère.  Sans matériel, se déplacer d’un repère à un autre en effectuant une étoile ventrale suivie d'une étoile dorsale à chaque repère.  Sans matériel, enchaîner déplacement ventral, étoile ventrale, étoile dorsale, déplacement dorsal sur la largeur d’un bassin. D’un repère à un autre se déplacer en arrière une main en dehors de l’eau.  À chaque repère, s’arrêter et rester sur place quelques secondes une main en dehors de l’eau. |
| **REPERE : Au signal, se maintenir en équilibre vertical pendant 15 sec. Au signal, enchaîner équilibre sur le ventre puis sur le dos.** |
| **s'immerger**  **Explorer la profondeur** | S’allonger à plat ventre, le buste à la surface de l’eau puis basculer verticalement avec une aide extérieure qui soulève les jambes. Descendre un toboggan sur le ventre pour passer à l’intérieur d’un cerceau posé sur l’eau ou vertical dans l’eau.  Faire un appui tendu renversé dans le petit bain.  Rejoindre une ligne d'eau tendue et l'utiliser pour effectuer un plongeon canard.  Avec une profondeur d’un mètre, passer sous les jambes d’un ou plusieurs camarades.  Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, suivre un parcours de cerceaux lestés à différentes hauteurs. |
| **REPERE : Dans un parcours, effectuer deux immersions de 1,50 mètre sous un tapis sans le toucher.** |
| **se déplacer Respirer** | Se déplacer en position ventrale sur 10 mètres en expirant 2 fois dans l’eau.  Parcourir en continu une longueur de bassin à l’aide d’une planche en expirant à chaque repère visuel disposé sur le bord. Se déplacer en position dorsale les bras croisés sur le ventre avec aide ou non d’un petit objet porteur.  Se déplacer en position dorsale les mains croisées derrière la tête puis un bras le long du corps, la main opposée sortie de l’eau. Se déplacer en position dorsale en transportant un objet posé sur une planche.  Enchainer plusieurs traversées de 10 mètres avec appuis manuel à chaque virage.  Enchainer une distance de deux longueurs avec quelques points d’appuis possibles intermédiaires. |
| **REPERE : se déplacer sur 25 mètres en position ventrale. se déplacer sur 15 mètres en position dorsale.** |

# Mes capacités motrices

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Niveau 1** | **DECOUVRIR LE MILIEU AQUATIQUE.**  DÉCOUVRIR LES EFFETS DE L’EAU ET L’ACTION QUE L’ON PEUT AVOIR SUR ELLE. | | | | | |
| **Je suis capable de …** | Me laisser flotter sur tapis souple. | Entrer dans l’eau par l’échelle. | Suivre deux lignes d’eau tendues. | Mettre ma tête dans l’eau. | M’allonger sur le dos avec l’aide d’un adulte. | Me déplacer le long de la goulotte sur 10 m en moyenne pro- fondeur. |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Niveau 2** | **ENRICHIR LES APPRENTISSAGES VERS UNE AUTONOMIE.**  DÉVELOPPER LES PREMIÈRES APTITUDES D’IMMERSION ET D’ÉQUILIBRE, DÉSÉQUILIBRE ET RÉÉQUILIBRE AVEC L’EAU. | | | | | |
| **Je suis capable de …** | Marcher sur un tapis pour entrer dans l’eau. | Entrer dans l’eau par le toboggan. | Suivre une ligne d’eau tendue. | Descendre à l’échelle jusqu’au 2ème échelon et faire des bulles. | M’allonger sur le dos avec l’aide d’un camarade. | Me déplacer le long de la goulotte en passant derrière des camarades accro- chés. |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Niveau 3** | **ENRICHIR LES APPRENTISSAGES VERS UNE AUTONOMIE.**  AMÉLIORER SON RAPPORT MOTEUR À L’EAU EN ACCEPTANT LA PERTE D’APPUIS PLANTAIRES AU SOL ET CONTRE LE MUR, DES APPUIS PLUS MOU- VANTS ET L’IMMERSION COMPLÈTE. | | | | | |
| **Je suis capable de …** | Entrer dans l’eau par le toboggan puis me rééquili- brer pour revenir au bord. | Sauter avec une frite. | Suivre une ligne d’eau tendue en passant sous des obstacles. | Descendre le long d’une perche et faire des bulles. | M’allonger sur le dos et me laisser tracter. | Me déplacer sur 10 m avec un U. |
|  |  |  |  |  |  |