SE DEPLACER

ZONE 2

			But = ce qu'il y a à faire	Critère de réussite (pour l'élève)	Ce que l'élève doit construire	Variables
SE DEPLACER		D1	Descendre du bord pour se déplacer le long de la goulotte et sortir à l'escalier.	Courir dans l'eau avec les jambes (ne pas marcher sur le rebord)	Faire de « grands » pas avec les mains. Pédaler avec les jambes.	Se déplacer avec le moins d'appuis possibles. Se déplacer avec une main sur la goulotte, une main sur une frite (ou frite sous l'aisselle)
		D2	Depuis le bord, se déplacer le long de la ligne d'eau en contournant les tapis.	Courir dans l'eau avec les jambes Diminuer le nombre d'appuis sur la ligne d'eau.	Tirer avec ses bras le long de la ligne d'eau pour avancer et courir dans l'eau pour rester équilibré	Se déplacer en effectuant des zigzags entre la ligne d'eau et le bord. (aide possible d'une frite puis sans aide) Diminuer le nombre de zigzags.
		D1	Avec l'aide d'une frite, effectuer un aller- retour jusqu'à la ligne d'eau centrale en position horizontale, d'abord ventrale puis dorsale.	Frite tenue bras tendus. Face immergée en position ventrale Fouetter l'eau avec les pieds	Position ventrale : oreilles dans l'eau, bassin et plantes des pieds à la surface. Position dorsale : tête droite, bassin et cou-de-pieds en surface.	En position dorsale, frite tenue en contact sur les cuisses ou bras tendus derrière la tête.
		D2	Effectuer un aller- retour jusqu'à la ligne d'eau centrale en position horizontale, d'abord ventrale puis dorsale, avec reprises d'appuis possibles sur la ligne d'eau	Face immergée en position ventrale et souffler longtemps Fouetter l'eau avec les pieds	Position ventrale : oreilles dans l'eau, bassin et plantes des pieds à la surface. Position dorsale : tête droite, bassin et cou-de-pieds en surface. Expiration aquatique pour conserver posture allongée.	Déplacement sans reprise d'appuis.
		D1	Depuis le bord, avec l'aide d'une planche tenue en long, se déplacer sur un aller (12,50 m) en position ventrale et battements de jambe. Effectuer les trajets de bras l'un après l'autre.	Trajet des bras vertical complet et profond. Au contact de la cuisse, tourner la tête du même côté pour inspirer.	Aller chercher l'eau loin devant et en pousser le plus possible derrière soi. La tête tourne pour inspirer et se replace aussitôt dans le prolongement du corps face immergée pour souffler	Un aller avec bras droit moteur et un retour bras gauche moteur Changer de bras moteur à chaque contact sur la planche en inspirant alternativement d'un côté et de l'autre
		D2	Se déplacer sur un aller (25m) en coordonnant bras, jambes et respiration.	Nuque, bassin et pieds alignés. Trajet des bras vertical et profond. Au contact de la cuisse,	Respecter les 3 repères tactiles d'alignement. Amplitude des actions de bras. Expiration aquatique longue complète et continue.	Déplacement dorsal Changer d'orientation en cours de déplacement sans rompre l'alignement Sur une longueur, alterner nager grand, nager vite.

ZONE 3

			But = ce qu'il y a à faire	Critère de réussite (pour l'élève)	Ce que l'élève doit construire	Variables
SE DEPLACER		D1	Se déplacer en aller-retour à l'intérieur du pont de corde.	Diminuer le nombre d'appuis.	Faire de grands « pas » avec les mains.	Tenir une seule ligne Aller à l'intérieur du pont et retour à l'extérieur avec l'aide de la ligne d'eau
		D2	Effectuer un aller-retour à l'extérieur du pont de corde avec le moins d'appuis possible.	Diminuer le nombre d'appuis.	Faire de grands « pas » avec les mains. Début d'allongement du corps.	
		D1	Depuis le bord, dans l'eau, se repousser du mur pour glisser immobile et atteindre la ligne d'eau	Ne pas faire de bruit. Ne pas s'aider de mouvement.	Oreilles dans l'eau. Bras tendus Bassin et pieds à la surface.	Avec ou sans aide d'une planche Se repousser du mur, glisser et continuer en battements de jambes. Se repousser du mur, glisser et continuer en tours de bras.
		D2	Depuis le bord, descendre en immersion le long du mur et se repousser du mur pour glisser immobile et atteindre la ligne d'eau	Ne pas faire de bruit. Ne pas s'aider de mouvement. Respecter une trajectoire horizontale	Corps dur et indéformable (fendre l'eau)	Se repousser du mur, glisser et continuer en battements de jambes.
		D1	Entre 2 repères, se déplacer en direction de la tête en godille main (position horizontale allongée dorsale, bras le long du corps, mouvements du poignet)	Se propulser seulement avec les mains (poignets seuls)	Corps dur et indéformable (fendre l'eau) Orientation de la main perpendiculaire au déplacement	Se déplacer en direction des pieds Copain-planche : progresser en tandem, le 1er en position dorsale godille main et le 2ème relié à lui par contact des chevilles et battement de jambes.
		D2	Depuis le repère de départ (R1), se déplacer en passant devant 3 repères. Changer d'orientation (sur le ventre, sur le dos).	Ne pas s'arrêter. Toucher chaque repère. Changer d'orientation. Maintenir l'alignement au changement d'orientation	S'allonger. Expiration aquatique : longue, complète et continue. Amplitude des mouvements de bras.	

S'IMMERGER

ZONE 1

			But = ce qu'il y a à faire	Critère de réussite (pour l'élève)	Ce que l'élève doit construire	Variables
S'IMMERGER		I1	Traverser le tapis troué en 2 immersions.	Ressortir tour à tour dans les 2 trous.	Immerger totalement la tête.	Ressortir directement dans le 2ème trou Traverser en 1 seule
		I2	Copain –perche : Descendre dans l'eau le long du corps d'un camarade accroché au bord.	Descendre au niveau des épaules, puis du bassin et des chevilles pour atteindre le fond.	Tirer sur les bras. Utiliser son expiration progressivement complète.	Varier les remontées : avec aide (fond, camarade), sans aide.
		I1	Depuis la surface, aller récupérer un objet avec les mains	Remonter un objet et le montrer	Tirer sur les bras. Se repérer dans l'eau. Expirer progressivement.	Sans aide Revenir au point de départ.
		I2	Depuis le bord après l'entrée, traverser deux cerceaux à mi-profondeur.	Traverser les cerceaux sans revenir à la surface, sans reprendre pieds.	S'allonger. Expirer. Gestes amples avec les bras.	Traverser un seul cerceau effectuer un aller retour
		I1	Sauter dans l'eau et progresser alternativement de la ligne d'eau. Traverser les 2 cerceaux. Sortir par l'escalier.	S'immerger complètement sous la ligne d'eau Traverser les 2 cerceaux d'un coup Expiration en permanence	Coordonner inspirations brèves hors de l'eau et expirations longues en immersion	Enchaîner les deux actions (déplacement et immersion)
		I2	Plonger pour traverser directement les 2 cerceaux.	Enchaîner les 2 actions Respiration coordonnée	Respecter une trajectoire oblique et l'impulsion dans l'action de plonger Souffler progressivement jusqu'à sortir des cerceaux Se tracter efficacement par les bras	

ZONE 4

			But = ce qu'il y a à faire	Critère de réussite (pour l'élève)	Ce que l'élève doit construire	Variables
S'IMMERGER		I1	Le long de la ligne d'eau traverser le tapis troué en 2 étapes.	Ressortir dans le trou	Immerger totalement la tête Tirer sur les bras	Traverser en 1 fois
		I2	Avec l'aide de l'échelle aller s'asseoir au fond.	Toucher le fond. Remonter seul.	Faire de grand « pas » avec les bras. Moduler son expiration.	Varier les remontées : avec aide (fond, camarade), sans aide.
		I1	Après l'entrée se déplacer en immersion pour ressortir dans le tapis troué.	Ressortir dans le tapis troué Ne pas refaire surface avant.	Conserver une posture allongée. Se repérer dans l'eau. Expirer progressivement	Retour en immersion.
		I2	Depuis la surface, traverser le double tapis troué en une seule fois	Une seule immersion	S'allonger Expirer Gestes amples avec les bras	Traverser en deux étapes.
		I1	A la suite de l'entrée, depuis la surface, effectuer un plongeon canard pour aller chercher 3 objets, les ramener au bord.	Ramener les 3 objets au bord sans refaire surface.	De l'horizontale à la surface, casser l'alignement du corps pour engager sa tête et tirer avec ses bras vers le fond (appuis propulseurs efficaces et expiration modulée pour durer).	
		I2	Après l'entrée, traverser un cerceau à mi-profondeur, récupérer un objet et se maintenir sur place objet tenu pendant 5''.	Ne pas refaire surface avant d'atteindre le bord avec l'objet	Enchainer entrée et déplacement Tirer sur les bras. Se repérer dans l'eau. Expirer progressivement	