ENTRER

ZONE 4

			But (ce qu'il y a à faire)	Critères de réussite (pour l'élève)	Ce que l'élève doit construire	Variables
ENTRER		E1	Entrer depuis le toboggan pour rattraper la ligne d'eau.	Attraper la ligne d'eau.	Ouvrir les yeux. Bras devant.	Partir avec une frite tenue sous les aisselles par son milieu.
		E2	Depuis le toboggan, de face en position assise, glisser pour entrer dans l'eau.	Revenir au bord.	Accepter d'entrer avec élan (vitesse) et en s'immergeant à l'arrivée dans l'eau (immersion courte).	
		E1	Allongé à plat ventre sur un tapis, entrer dans l'eau en glissant (aide d'un ou deux camarades pour soulever le tapis)	Bras collés aux oreilles.	Tête entre les bras Etre le plus « dur possible », être le plus grand possible.	
		E2	Depuis le tapis, entrer dans l'eau en effectuant une roulade avant.	Rouler avant d'entrer dans l'eau. Menton collé à la poitrine.	Accepter d'entrer dans une posture déséquilibrante et en immersion totale. Pousser sur les pieds.	Depuis le tapis, effectuer la roulade dans l'eau.
		E1	Depuis le plot, plonger pour aller le plus loin possible et atteindre la ligne d'eau.	Atteindre la ligne d'eau, sans mouvement bras/jambe.	Contact bras-oreilles. Pousser sur les jambes. Corps aligné et "dur". Etre le plus grand possible.	Passer sous la ligne d'eau pour ressortir derrière la ligne d'eau.
		E2	Depuis le plot, plonger loin et profond.	Trajectoire oblique	Contact bras-oreilles. Pousser sur les jambes. Corps aligné et "dur"	

ZONE 1

			But (ce qu'il y a à faire)	Critères de réussite (pour l'élève)	Ce que l'élève doit construire	Variables
E N T R E E R	E1		Depuis le bord, sauter pour rejoindre un tapis.	Attraper le tapis.	Pousser sur les jambes. Regard dirigé vers le tapis.	S'aider d'une frite.
	E2		Depuis le bord, sauter droit. Se laisser remonter sans rien faire.	Atteindre la ligne d'eau. Corps comme une « allumette ». Remonter en restant parfaitement immobile .	Pousser sur les jambes(amplitude du saut). Se maintenir droit comme une « allumette » en l'air et dans l'eau. Inspirer et bloquer. Etre le plus grand et « dur » possible.	Varier les formes de saut Varier les remontées : en poussant au fond, sans rien faire.
	E1		Depuis les marches, de l'eau au niveau des genoux, bras en prolongement du corps, se laisser chuter en position ventrale	Bras collés aux oreilles. Corps restant toujours bien droit.	Rester solide au niveau du bassin. Position allongée horizontale maintenue en flottaison.	Position dorsale.
	E2		Depuis le bord, mains aux chevilles et jambes tendues se laisser tomber en avant. Se laisser remonter.	Toucher l'eau par la nuque. Ne pas se déformer. Remonter sans rien faire.	Menton collé à la poitrine. Garder son corps "dur".	Idem en arrière : entrer par les fesses.
	E1		Depuis le plot, plonger pour toucher le fond.	Toucher le fond.	"Fendre" l'eau (contact bras-oreilles et corps aligné) Se laisser déséquilibrer vers l'avant, puis pousser sur les jambes. Viser le fond avec ses mains (se repérer dans l'eau).	Toucher de différentes manières, une fois au fond.
	E2		Plonger pour traverser les deux cerceaux en une seule fois.	Traverser les cerceaux.	Enchaîner entrée et déplacement. Tirer sur les bras. Se repérer dans l'eau.	