

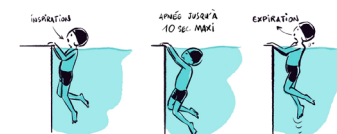

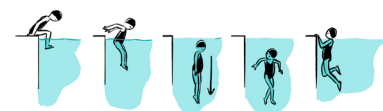
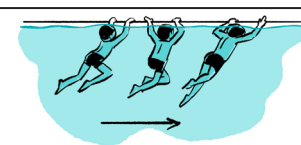


Progression des situations pour des séquences d'aisance aquatique

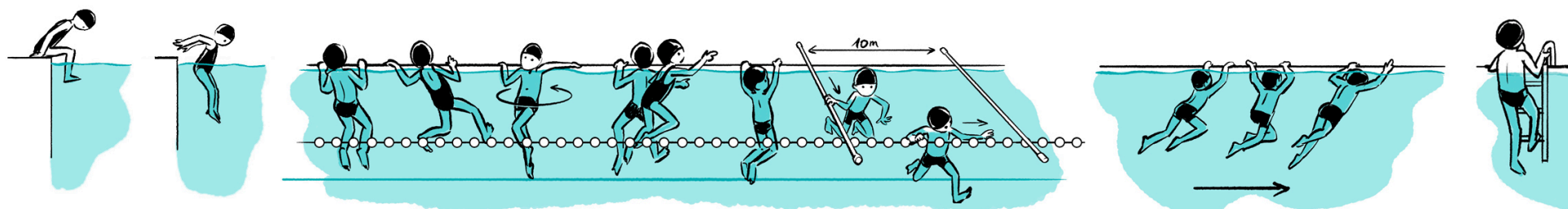
PALIER 1 : Entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et sortir seul de l'eau

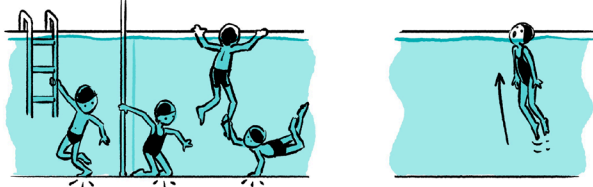
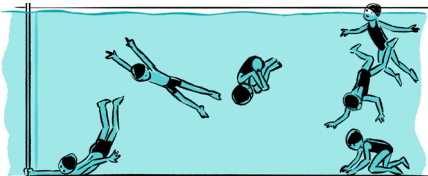
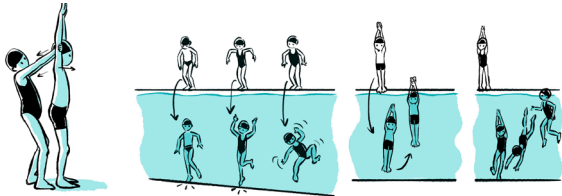
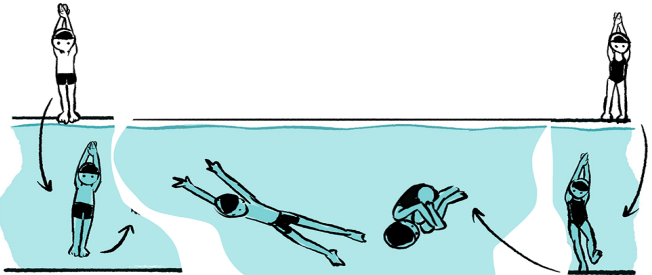
	Description des attendus de la situation	Validation	Illustrations
Activité 1	<ul style="list-style-type: none"> Entrer dans le milieu aquatique en grande profondeur Se déplacer le long du bord à l'aide des mains, épaules dans l'eau Ressortir de l'eau par l'échelle Ressortir de l'eau en de multiples endroits 	Déplacements sereins, les épaules dans l'eau	
Activité 2	<ul style="list-style-type: none"> Multiplier les formes des déplacements en utilisant la goulotte : passer derrière un camarade, se déplacer dos au mur, en fermant les yeux... Commencer à immerger la tête sous l'eau et à augmenter l'amplitude des mouvements Utiliser d'autres supports pour se propulser : ligne d'eau, perche horizontale à la surface 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève peut se déplacer sans que les jambes soient en contact avec les supports solides : le déplacement avec la ligne d'eau ou la perche horizontale est un bon indicateur Apnée pas encore obligatoire pour valider l'activité L'élève peut diminuer le nombre d'ancrages sur le bord sur une distance donnée 	
Activité 3	<ul style="list-style-type: none"> Après une apnée inspiratoire (prendre de l'air pour gonfler les poumons et bloquer sa respiration), s'immerger pour expérimenter l'interruption de la ventilation (jusqu'à 10 secondes) S'immerger en apnée inspiratoire, face dirigée vers le fond en ouvrant la bouche et les yeux 	Tenir au moins 5-6 secondes sous l'eau, sortie d'immersion sereine	
Activité 4	<ul style="list-style-type: none"> Lâcher le bord, se laisser flotter à la verticale en immersion sans faire de mouvement, accepter l'effet « yo-yo » du corps légèrement sous l'eau, puis retrouver le bord avec tranquillité Se faire des signes sous l'eau en lâchant le bord (type plongée sous-marine ou autres) si possible 	Tenir au moins 5 secondes sans tenir le bord	
Activité 5	<ul style="list-style-type: none"> Entrer dans l'eau assis sur le bord, et se laisser remonter tranquillement avant d'entamer une autre action 	Entrer dans l'eau sans appréhension, face au bassin	
Activité 6	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer en immersion (max 10 secondes) 	Associer le déplacement et l'immersion (au moins 5 secondes) dans une même action	

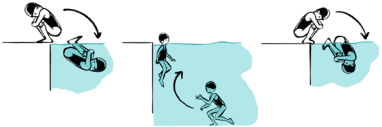
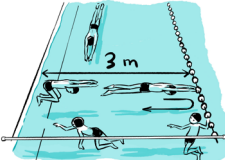

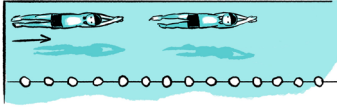
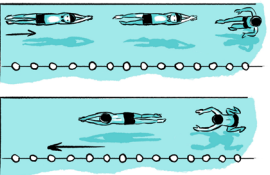

Activité 7 : validation Palier 1


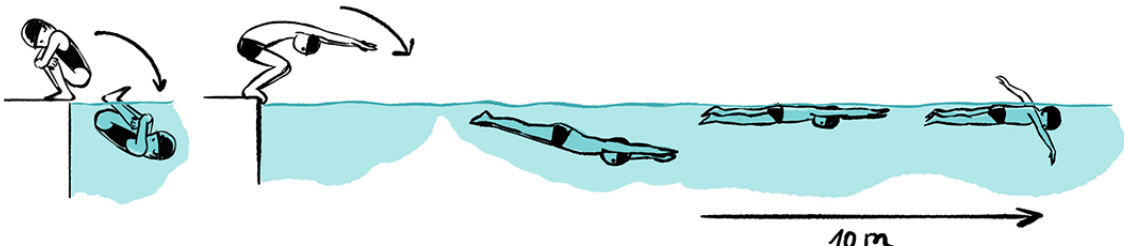
Enchaîner :

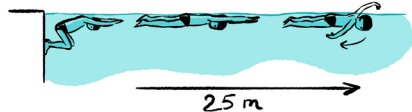
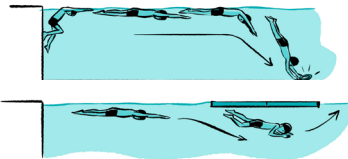
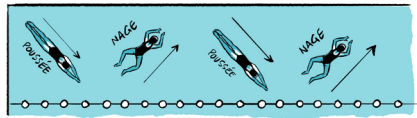
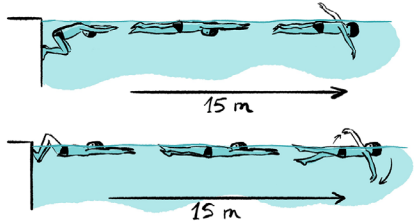

- Entrer dans l'eau si possible en partant d'une position assise sur le bord du bassin
- Se déplacer à l'aide des mains en effectuant des déplacements variés : déplacement le long du bord, d'une perche et/ou de la ligne d'eau en immergeant périodiquement sa tête
- Augmenter la durée de l'immersion jusqu'à 10 secondes en se déplaçant avec les supports solides
- Sortir de l'eau en toute tranquillité
- Possibilité de réaliser et/ou de concevoir seul ou avec d'autres un petit parcours avec plusieurs des tâches réalisées précédemment
- L'élève illustre son parcours



PALIER 2 : Sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul			
	Description des attendus de la situation	Validation	Illustrations
Activité 8	<ul style="list-style-type: none"> À l'aide d'appuis solides des mains (sur l'échelle, une perche, le corps du camarade), descendre pour toucher le fond avec les pieds, avec les genoux, avec la main et d'autres parties du corps en apnée inspiratoire bloquée Profondeur = taille + bras tendu Se laisser remonter sans rien faire (faire la bouée) bouche ouverte (sans souffler) 	Toucher le fond au moins avec les pieds et se laisser remonter sans action active de remontée	
Activité 9	<ul style="list-style-type: none"> Descendre à l'aide d'appuis solides, se maintenir quelques secondes, ventre qui cherche à se coller au fond (les jambes remontent) Se laisser remonter sans rien faire en variant les postures et orientations de corps lors de la remontée : <ul style="list-style-type: none"> en boule en étoile en flèche en changeant les orientations des figures 	Toucher le fond avec le buste et remonter en prenant une forme au choix sur toute la durée de la remontée	
Activité 10	<ul style="list-style-type: none"> Sauter sans se faire déformer par l'eau (bouteille) et chercher à toucher le fond du bassin. Les bras peuvent être le long du corps dans un premier temps puis au-dessus de la tête, en position « flèche » Profondeur initiale = taille + bras tendu et augmentation progressive de la profondeur Sauter sans se faire déformer, remonter passivement et rester en surface quelques instants avant de regagner le bord Sauter et remonter passivement en variant les postures et orientations du corps. Préable activité à sec pour vérifier la solidité de la posture 	Toucher le fond du bassin avec les pieds, corps qui reste tonique jusqu'au contact avec le sol	
Activité 11 : validation Palier 2			
	<ul style="list-style-type: none"> Sauter, remonter passivement puis se déplacer en alternant différentes orientations et postures Sortir de l'eau en toute tranquillité Possibilité de réaliser et/ou de concevoir seul ou avec d'autres un petit parcours avec plusieurs des tâches réalisées précédemment L'élève illustre son parcours 		

PALIER 3 : Entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface, parcourir 10 mètres en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface, regagner le bord et sortir seul			
	Description des attendus de la situation	Validation	Illustrations
Activité 12	<ul style="list-style-type: none"> Depuis le bord, réaliser une bascule arrière, corps groupé, en entrant dans l'eau par le haut du dos Réaliser une bascule avant corps groupé en entrant dans l'eau par le haut du dos (nuque) Réaliser les bascules, remonter passivement puis pivoter pour se retrouver dos au mur 	Réaliser une bascule avant ou arrière en maintenant la posture et remontant tranquillement à la surface	
Activité 13	<ul style="list-style-type: none"> S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps, tête sous les bras (entre 3 et 5 secondes) Pousser sur le mur pour réaliser une glissée ventrale en posture « flèche » Faire une glissée ventrale depuis le mur jusqu'à la ligne d'eau puis revenir au point de départ en nageant 	Maintenir la posture tête sous les bras entre 3 et 5 secondes, en position statique ou après une impulsion sur le mur	
Activité 14	<ul style="list-style-type: none"> Après une glissée ventrale, se déplacer sur quelques mètres sans reprise d'appui grâce à l'action simultanée et/ou alternée des bras 	Enchaîner la glissée avec le déplacement sur une distance d'au moins 5 mètres	
Activité 15	<ul style="list-style-type: none"> S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, tête sous les bras, le temps de plusieurs échanges ventilatoires Se déplacer quelques mètres sur le dos en battant des jambes 	Maintenir la posture sur le dos le temps de 3 grandes inspirations et expirations	
Activité 16	<ul style="list-style-type: none"> S'allonger sur le dos, se déplacer sur quelques mètres, puis changer d'orientation pour s'allonger sur le ventre et regagner tranquillement le bord 	Se déplacer sur le dos sur une distance d'au moins 3-4 mètres et changer d'orientation pour revenir au point de départ sur le ventre	
Activité 17	<ul style="list-style-type: none"> Entrer dans l'eau par la tête, en activant la nuque (imaginer que la nuque entre dans l'eau en premier !) les bras tendus et glisser sur plusieurs mètres sans nager <ul style="list-style-type: none"> En grande profondeur, plusieurs positions possibles : assis pieds dans l'eau ou en position de plongeon, bras déjà placés derrière la tête En petite profondeur, passer d'une position verticale à une position horizontale ou encore utiliser un petit toboggan 	Entrer dans l'eau en passant à travers (pas de « plat ») et glisser sur plusieurs mètres en maintenant la posture	

PALIER 3 : Entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface, parcourir 10 mètres en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface, regagner le bord et sortir seul			
	Description des attendus de la situation	Validation	Illustrations
Activité 18	<ul style="list-style-type: none"> Après une impulsion (glissée ventrale, entrée par la tête) <ul style="list-style-type: none"> Parcourir une dizaine de mètres sur le ventre, tête immergée, et sans reprise d'appuis (utilisation des bras prioritaire) Parcourir une dizaine de mètres sur le dos sans reprise d'appuis (utilisation des jambes prioritaire) 	Réussir à se déplacer sur une dizaine de mètres	
Activité 19 : validation Palier 3			
	<ul style="list-style-type: none"> Entrer dans l'eau par la tête ou par une bascule arrière, se déplacer sur une dizaine de mètres prioritairement en utilisant un déplacement ventral, sortir tranquillement de l'eau Possibilité de réaliser et/ou de concevoir seul ou avec d'autres un petit parcours avec plusieurs des tâches réalisées précédemment L'élève illustre son parcours 		

VERS LE SAVOIR-NAGER EN SÉCURITÉ			
	Description des attendus de la situation	Validation	Illustrations
Activité 20	<ul style="list-style-type: none"> Après une glissée ventrale, se déplacer sur le ventre en nage alternée en allant le plus loin possible à partir d'un nombre de coups de bras définis (4, 6 ou 8 en fonction des capacités d'apnée) 	Augmenter la distance nagée en améliorant l'amplitude et l'alternance des mouvements de bras	
Activité 21	<ul style="list-style-type: none"> À partir d'un appui sur le bord (puis sans appui sur le bord), descendre en profondeur la tête vers le bas (action de « piquet canard ») en basculant activement l'ensemble du corps à partir de la nuque pour récupérer des objets au fond du bassin. Faire attention à la profondeur, environ une fois et demie la taille de la personne, pour éviter les problèmes de surpression Après quelques mètres de déplacement, passer sous des obstacles disposés à la surface, en s'immergeant sur des distances de 1 à 3 mètres 	Réussir à basculer son corps vers la profondeur tout en se déplaçant, au moins 1,5 à 2 mètres sous la surface	
Activité 22	<ul style="list-style-type: none"> À l'aller : le zig-zag : alterner glissée ventrale en direction de la ligne d'eau et retour en nage ventrale au choix pour réaliser toute la longueur du bassin 	Réaliser une longueur (25 mètres) en zig-zag sans arrêt prolongé	
Activité 23	<ul style="list-style-type: none"> Au retour, après une glissée ventrale (ou un saut ou un plongeon) se déplacer sur le ventre sur la plus grande distance possible sans reprises d'appuis solides (limite pour l'exercice = 25 mètres) Après une glissée dorsale, se déplacer sur le dos avec la plus grande distance possible sans reprises d'appuis solides (limite pour l'exercice = 25 mètres) 	Faire au moins 15 mètres sur le retour en position ventrale ou dorsale	
Activité 24	<ul style="list-style-type: none"> Se maintenir verticalement à la surface de l'eau en effectuant un ciseau de brasse et des mouvements simultanés des bras. Objectif = 15 secondes Se maintenir horizontalement à la surface de l'eau en position dorsale. Objectif = 15 secondes 	Maintenir les 15 secondes <ul style="list-style-type: none"> Dans la position verticale Dans la position horizontale 	

Activité 25 : validation de l'Attestation du savoir-nager en sécurité

- Réaliser l'épreuve du savoir-nager en sécurité
- Identifier les moments difficiles de l'épreuve et les travailler dans des ateliers dédiés
- L'élève illustre son parcours

