

## "Je me déplace sur l'eau"

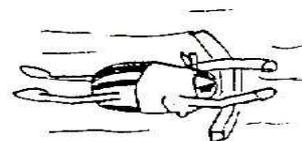


En m'aidant d'un point fixe stable, la goulotte :

- je me déplace avec les 2 mains, puis avec 1 seule main
- je m'allonge en tenant le bord



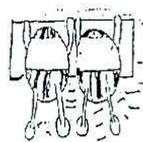
- Je me déplace avec 1 seule main au bord et une frite ou une planche dans l'autre main
- je me déplace en tenant la ligne d'eau en étant debout, puis peu à peu allongé



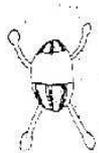
Je me déplace avec 2 frites sous les bras :

- dans le petit bain, puis le grand bain
- sur le ventre, sur le dos

Idem avec une seule frite



Se déplacer sur un gros tapis à plusieurs



Flotter en faisant l'étoile de mer = ne pas bouger :

- sur le ventre, sur le dos
- de plus en plus longtemps



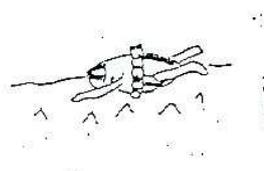
Je me déplace en soufflant dans l'eau :

- de temps en temps
- régulièrement
- systématiquement



Se déplacer à partir du bord en poussant sur le bord avec ses pieds :

- sur le ventre, sur le dos
- pour aller de plus en plus loin
- dans le petit, puis le grand bain



Nager en autonomie avec une ceinture :

- dans le petit, puis le grand bain
- sur le ventre, sur le dos
- de plus en plus loin



Nager en adoptant une respiration aquatique :

- irrégulièrement
- régulière sur une distance de plus en plus longue



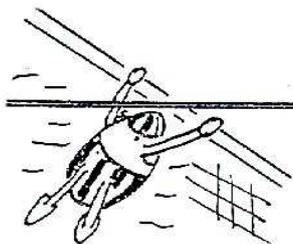
Enchaîner nager sur le ventre et sur le dos :

- avec des arrêts
- 5 mètres, puis 6, 7, 8 mètres de chaque nage
- jusqu'à ..... m de chaque nage

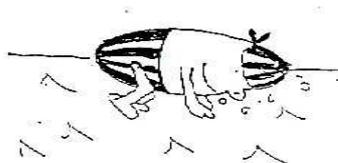
## "Je vais sous l'eau"



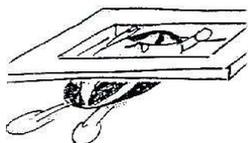
- Passer sous la douche :
- de plus en plus longtemps
  - lever la tête
  - regarder l'eau (ouvrir les yeux)
  - ouvrir la bouche (avaler, recracher)
  - tête baissée respirer



- Passer sous :
- une perche
  - plusieurs perches rapprochées
  - une ligne d'eau
  - une planche
  - ....



- Mettre la tête dans l'eau, dans le petit, puis le grand bain:
- en tenant ou non le bord
  - en comptant jusqu'à ...
  - en faisant des bulles
  - en étant allongé



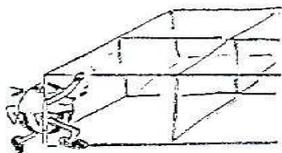
- Je passe sous un tapis plus ou moins large, un tapis troué
- plus ou moins loin du bord
  - dans le petit, puis le grand bain
  - en enchaînant plusieurs tapis



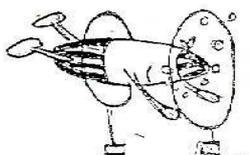
- Je descends avec aide:
- le long d'une perche, de l'échelle, d'un camarade
  - debout, puis peu à peu la tête vers le bas
  - dans le petit ou le grand bain



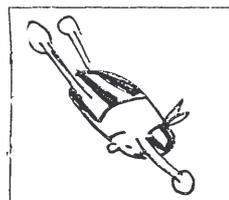
- Je ramasse des objets :
- en mettant ou non la tête dans l'eau
  - j'en prends 1, 2, 3, ....
  - dans le petit ou le grand bain
  - je prends des objets identifiés : couleur, nombre, forme, ...



- je descends à l'aide de la cage
- je rentre dans la cage de plus en plus loin du bord
- je me déplace dans la cage à l'aide des montants de plus en plus profond, de plus en plus longtemps



- Je franchis un cerceau partiellement, totalement immergé
- J'enchaîne une succession de 2, 3, 4 cerceaux :
- à même profondeur
  - alignées, décalés
  - à différentes profondeurs
- Je choisis mon parcours



- Je vais toucher le fond du bassin, à différentes profondeurs :
- en poussant avec mes jambes sur le bord et avec les bras
  - en poussant uniquement avec mes jambes
  - en ne tirant que sur mes bras
  - en étant loin du bord

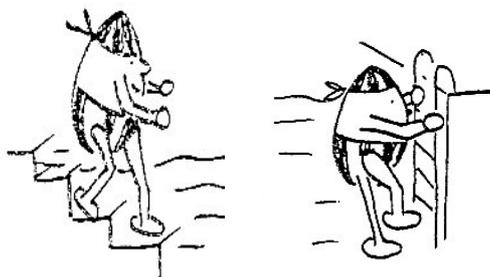


- Je reste sous l'eau, dans le petit, puis le grand bain :
- pour prendre 1, 2, ... poses différentes
  - pour m'immobiliser au fond dans une position : assis, couché à plat ventre, sur le dos, ...



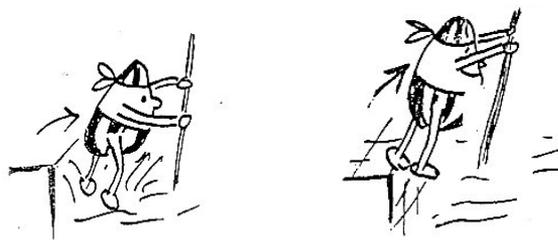
- Je nage en autonomie :
- entre 2 eaux, au fond de l'eau
  - sur 5, 8, 10, .... mètres
  - en suivant un parcours

## "J'entre dans l'eau"



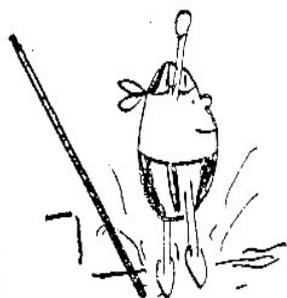
J'entre dans l'eau sur mes pieds :

- par l'escalier
- par l'escalier, puis sur mes genoux
- par l'échelle
- et en marchant le long du bord



J'entre en sautant, mais avec l'aide de la perche :

- en partant assis
- en partant debout du bord
- en partant debout d'un plot
- dans le petit, puis le grand bain

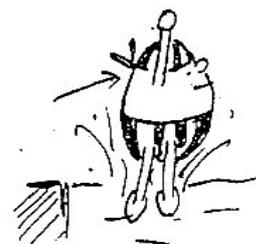


Je saute dans l'eau et je rattrape la perche en remontant



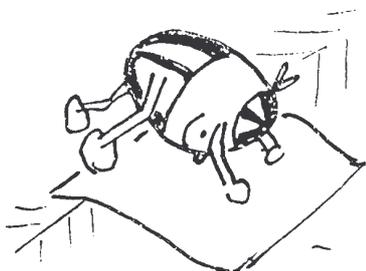
Je saute seul avec un objet flottant (planche, frite, ...) :

- tenu près du corps
- tenu loin de mon corps



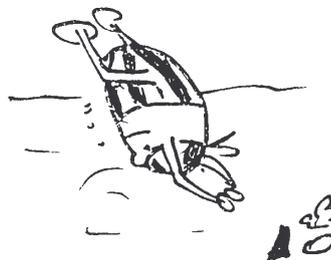
Je saute à partir du bord sans aide :

- de la position assise
- de la position debout
- d'un plot,
- en allant de plus en plus loin du bord, ....
- en allant de plus en plus profond : toucher le fond avec les pieds



J'entre tête en avant, dans au moins 1m20 d'eau

- à genoux avec un tapis, glissade
- à genoux, sans tapis
- à genoux dans un tapis troué
- accroupi à partir de l'échelle, du bord, ...



Je plonge dans le grand bain :

- du bord, du plot
- et je refais immédiatement surface
- et je glisse sous l'eau de plus en plus loin
- en faisant le moins de bruit, de bouillon possible



Je fais différentes figures en sautant :

- que je gardes en entrant dans l'eau
- que je gardes en l'air et j'entre dans l'eau corps droit