

Le corps flottant : connaissances sur les étapes ou objectifs intermédiaires.

- 1- **Identifier** et caractériser sensoriellement **le contenant**, paroi et fond et le contenu, l'eau.
- 2- **S'engager dans la grande profondeur** pour s'y déplacer. Passer de l'appui à la suspension.
- 3- **S'immerger** complètement sous les ancrages. Développer son apnée. Aller toucher le fond.
- 4- **Remonter sans rien faire** passivement. Construire des appuis avec les membres supérieurs (bras et mains) . Se laisser orienter par l'eau.
- 5- **Eprouver le corps flottant** dans toutes les positions. Choisir la forme qui donne l'orientation voulue. Construire des appuis avec les membres supérieurs.

Le corps projectile : connaissances sur les étapes ou objectifs intermédiaires.

- 1- Accepter les déséquilibres, entrer en bascule avant, en bascule arrière.
- 2- Passer d'une organisation privilégiant le « debout » à « s'aligner horizontalement dans » : construire l'alignement dans le déplacement.
- 3- Entrer dans l'eau par la nuque garder la posture, puis sortir par les bras .
- 4- Entrer dans l'eau par la nuque loin du bord, garder la position (conserver l'axe tonique) et sortir loin devant par les bras. Idem + déplacement ventral / dorsal.
- 5- Améliorer l'efficacité propulsive : déplacer la masse de son corps en propulsion avant (grand moulin avec les bras) tête en immersion (*pousser l'eau derrière*).