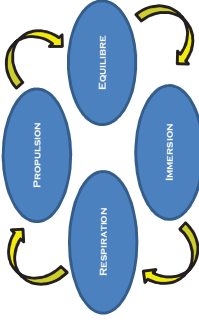


Fiche n° 25

Séance: 4.5.6
Groupe: Poissons-clowns



Dominante: PROPULSION

Espace / Matériel: Aucun

Tâche: Je fais la fusée et je glisse.

Réponse observée:

- _ Ne glisse pas
- _ Ne pousse pas
- _ Ne s'allonge pas

- _ Freine la poussée
- _ Lève la tête

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Coulee parfaite
- _ Oreilles immergées
- _ S'accroche au mur puis relâche lors de la poussée

- _ Garder les bras tendus dans le prolongement du corps

Consignes adaptées:

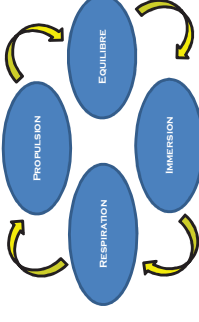
- _ Pousser fort avec les pieds au mur
- _ Aller le plus loin possible
- _ Profiler son corps
- _ Allonge-toi

Transformations Visées:

Pouvoir avancer sans se fatiguer

Fiche n° 26

Séance: 4.5.6
Groupe: Poissons-clowns



Dominante: EQUILIBRE

Espace / Matériel: Aucun

Tâche: Changement de position en étoile de mer.

Réponse observée:

- _ Reste vertical
- _ Refuse de se mettre sur le dos

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Accepter le déséquilibre
- _ Se mettre sur le dos
- _ Conserver les positions quelques instants

Consignes adaptées:

- _ Regarder le fond puis le plafond
- _ Relâche la nuque
- _ Veiller à ce que le corps soit tendu

Transformations Visées:

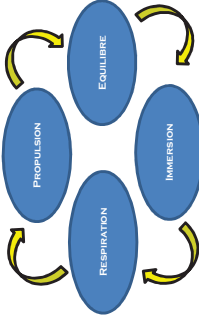
Viser l'équilibre "nageur"

Fiche n° 23

Séance: 4.5.6
Groupe: Tortues

Dominante: IMMERSION

Espace / Matériel: Objets lestés et perche



Tâche: Récupérer des objets au fond du bassin

Réponse observée:

- _ Ne descend pas au fond
- _ Ne se tient pas à la perche
- _ Se bouche le nez
- _ Remonte trop tôt

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Se servir du matériel proposé pour réaliser la mission
- _ Souffler au maximum
- _ Mobiliser bras ET jambes

Consignes adaptées:

- _ Ne pas hésiter à se servir de la perche
- _ Descendre le long de la perche
- _ Récupérer le plus d'objets possible

Transformations Visées:

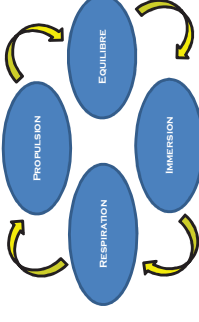
Aïssance en profondeur, orientation aquatique

Fiche n° 24

Séance: 4.5.6
Groupe: Tortues

Dominante: RESPIRATION

Espace / Matériel: Aucun ou planches si besoin



Tâche: Je me déplace en surface

Réponse observée:

- _ N'avance pas

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Orientation correcte des membres
- _ Se laisse porter par l'eau
- _ Se repère dans l'eau
- _ Se déplace correctement et longtemps

Consignes adaptées:

- _ Suis le chemin
- _ Va de plus en plus vite
- _ Placer le regard perpendiculaire au déplacement
- _ Avoir le corps tendu

Transformations Visées:

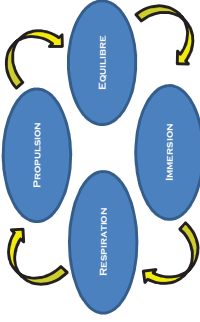
Déplacement sans appuis solides

Fiche n° 21

Séance: 4,5,6
Groupe: TORTUES

Dominante: PROPULSION

Espace / Matériel: Planches / Frites



Tâche: Je me déplace sur le dos

Réponse observée:

- _ S'écroule
- _ Lâche la planche
- _ Le corps se plie en deux

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Respirer normalement
- _ Sortir le nombril
- _ Taper des pieds
- _ J'avance vite

Consignes adaptées:

- _ Déplace-toi en utilisant du matériel
- _ N'utilise que les jambes
- _ Faire de la mousse avec les pieds

Transformations Visées:

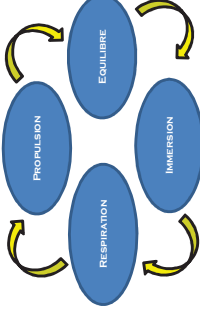
Nager plus longtemps

Fiche n° 22

Séance: 4,5,6
Groupe: TORTUES

Dominante: EQUILIBRE

Espace / Matériel: Cerceaux flottants



Tâche: Je maintiens un équilibre vertical dans une zone

Réponse observée:

- _ S'accroche au cerceau
- _ Ne sort pas la tête de l'eau
- _ A peur de s'étouffer

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Tapes des pieds à la verticale
- _ Se servir de ses bras
- _ Chercher la hauteur

Consignes adaptées:

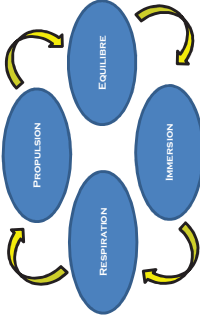
- _ Regarder devant soi
- _ Taper des pieds fortement
- _ Se grandir
- _ Reste statique

Transformations Visées:

Pouvoir se repérer dans le milieu aquatique

Fiche n° 19

Séance: 4.5.6
Groupe: Hippocampes



Dominante: IMMERSION

Espace / Matériel: Grand bain ou petit bain avec la corde

Tâche: Je descends vers le fond à l'aide d'une corde

Réponse observée:

- _ Lâche la corde
- _ Ne descend pas au fond

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Perdre les appuis solides
- _ Adapter son déplacement à la profondeur

Consignes adaptées:

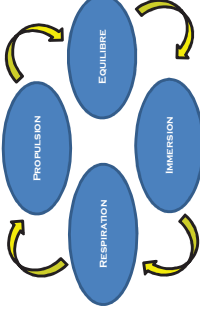
- _ Va toucher le fond du bassin
- _ Entre dans l'eau et va récupérer un objet
- _ Tiens toi à la corde et sers toi de tes bras

Transformations Visées:

Se repère sous l'eau et évolue

Fiche n° 20

Séance: 4.5.6
Groupe: Hippocampes



Dominante: RESPIRATION

Espace / Matériel: Aucun

Tâche: S'asseoir, s'accroupir au fond

Réponse observée:

- _ Ne se laisse pas descendre au fond
- _ Ne souffle pas
- _ Remonte trop tôt

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Rester quelques secondes au fond
- _ Veiller à une expiration violente et brève

Consignes adaptées:

- _ Varier la profondeur
- _ Allonge-toi
- _ Varier les points de contacts entre le fond et le corps
- _ Assied-toi
- _ Accroupis-toi

Transformations Visées:

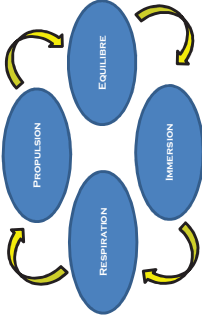
Comprendre la profondeur

Fiche n° 17

Séance: 4.5.6
Groupe:

Dominante: Propulsion

Espace / Matériel: Planchette ou frite



Tâche: J'avance à la surface de l'eau

Réponse observée:

- N'avance pas
- Ne tient pas la planche correctement

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- S'équilibrer rapidement pour se déplacer
- Se déplacer en utilisant ses jambes
- Pieds à la surface de l'eau
- Placer la tête entre les bras

Consignes adaptées:

- Déplace-toi sur le ventre avec ou sans matériel
- Privilégie le travail face immergée
- Eviter le déplacement avec la nuque en hyper-extension

Transformations Visées:

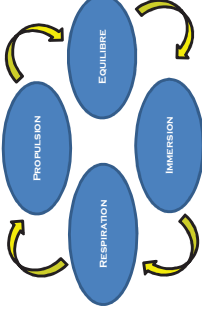
Construire l'horizontalité

Fiche n° 18

Séance: 4.5.6
Groupe:

Dominante: Equilibre

Espace / Matériel: Aucun



Tâche: Je réalise une étoile de mer

Réponse observée:

- Ne flotte pas
- Se crispe
- A peur
- Se tient au mur

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- Qualité de la tonicité de l'étoile de mer
- Ecarter les bras et les jambes
- Souffler sur un rythme régulier

Consignes adaptées:

- Je pars avec ou sans appuis
- Je me laisse porter par l'eau en toute confiance
- Laisse-toi flotter

Transformations Visées:

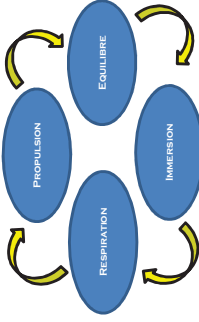
Perte de tout appuis solides

Fiche n° 15

Séance: 2-3
Groupe: DAUPHINS

Dominante: IMMERSION

Espace / Matériel: objets lestés.



Tâche: Je récupère des objets en autonomie au fond de l'eau

Réponse observée:

- _ Ne va pas au fond
- _ Demande de l'aide

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Immersion totale de l'ensemble du corps

Consignes adaptées:

- _ Aller toucher le fond et prendre un objet
- _ Casser le bassin pour mieux descendre

Transformations Visées:

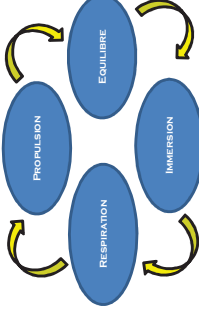
Explorer la profondeur et arriver à entrer dans l'eau en "canard"

Fiche n° 16

Séance: 2-3
Groupe: DAUPHINS

Dominante: RESPIRATION

Espace / Matériel: Grand ou petit bain/ avec ou sans matériel



Tâche: Se déplacer le plus loin possible

Réponse observée:

- _ Déplacement chaotique
- _ Pas d'alignement
- _ Pas de cycle dans les mouvements

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Jambes à fleur d'eau
- _ Respirer en continuant de glisser
- _ Être aligné

Consignes adaptées:

- _ Le temps de respiration ne perturbe pas la nage
- _ Rester axé

Transformations Visées:

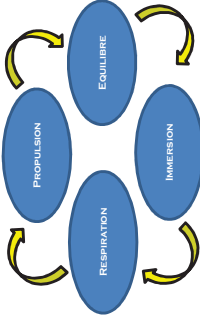
Découvrir et adapter la respiration aquatique

Fiche n° 13

Séance: 2-3
Groupe: DAUPHINS

Dominante: PROPULSION

Espace / Matériel: Grand ou petit bain/ Toboggan



Tâche: Je me laisse glisser et je change de position dans l'eau

Réponse observée:

- _ N'effectue pas de vrille
- _ marque un temps d'arrêt

- _ Bras "mous"

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ la fusée part et se retourne dans l'eau

- _ Garder la tête alignée
- _ Les oreilles positionnées entre les bras tout le temps

Consignes adaptées:

- _ Avoir de la vitesse
- _ Différencier les deux moments: glisse puis vrille

- _ L'action est commentée par les bras

- _ Trouver des sensations

Transformations Visées:

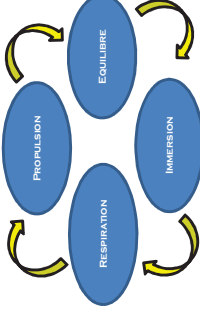
Avoir le profil "nageur", construire une propulsion efficace

Fiche n° 14

Séance: 2-3
Groupe: DAUPHINS

Dominante: EQUILIBRE

Espace / Matériel: Grand ou petit bain/ Cerceaux



Tâche: Maintenir 3 équilibres à la suite

Réponse observée:

- _ Doit se tenir au bord
- _ Panique dans le cerceau

- _ N'arrive pas à enchaîner les positions

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Sauter, se laisser remonter, maintenir les équilibres

- _ Veiller à l'orientation du regard
- _ Immersion des oreilles
- _ Corps le plus tendu possibles

Consignes adaptées:

- _ Maintenir chaque équilibre 5 sec

- _ Chercher à sortir les épaules de l'eau dans le cerceau
- _ Chercher à s'allonger sur l'eau

Transformations Visées:

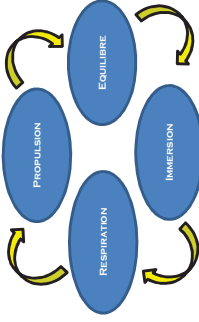
Recherche de repères visuels, sensoriels, moteurs
Ne s'épuise pas dans l'eau

Fiche n° 11

Séance: 2&3
Groupe: Poissons-clowns

Dominante: Immersion

Espace / Matériel: Grand bain et perche



Tâche: Récupérer des objets au fond du bassin

Réponse observée:

- __ Ne va pas au fond
- __ Ne récupère pas les objets

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- __ Récupérer le plus d'objets au fond
- __ Descendre le long de la perche

Consignes adaptées:

- __ Je m'aide de la perche pour descendre au fond.
- __ Je récupère le plus d'objets sans tenir la perche

Transformations Visées:

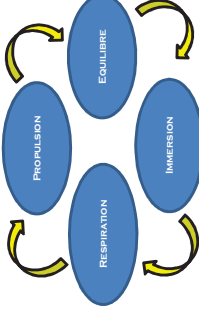
A l'aise en profondeur

Fiche n° 12

Séance: 2&3
Groupe: Poissons-clowns

Dominante: RESPIRATION

Espace / Matériel: Grand ou petit bain avec planches



Tâche: Se déplacer sur le ventre

Réponse observée:

- __ Ne se déplace pas
- __ Se tient au bord
- __ Déplacement irrégulier
- __ Inspiration trop longue

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- __ Ne jamais s'arrêter de taper des pieds
- __ Garder les jambes à fleur d'eau
- __ Placer le regard perpendiculaire au déplacement
- __ Ne sortir QUE la tête de l'eau

Consignes adaptées:

- __ Ne prendre qu'une inspiration
- __ Alternier tête relevée et alignée

Transformations Visées:

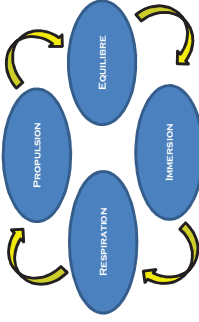
Construire une respiration aquatique

Fiche n° 9

Séance: 2&3
Groupe: poissons-clowns

Dominante: Propulsion

Espace / Matériel: Grand bain et toboggan



Tâche: Je me laisse glisser et je nage sur le dos

Réponse observée:

- _ N'arrive pas à glisser correctement
- _ Ne sait pas se retourner au bon moment
- _ N'avance pas sur le dos

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ S'allonger et se grandir le plus possible.
- _ Sortir le nombril à la surface et taper des pieds.

Consignes adaptées:

- _ S'équilibrer rapidement pour repartir en nageant
- _ Se déplacer en utilisant les bras et les jambes.

Transformations Visées:

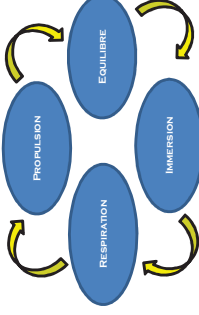
Construire l'horizontalité.

Fiche n° 10

Séance: 2&3
Groupe: Poissons-clowns

Dominante: Equilibre

Espace / Matériel: aucun



Tâche: Savoir enchaîner équilibre vertical puis horizontal.

Réponse observée:

- _ Ne maintient aucun équilibre
- _ Panique
- _ Ne flotte pas

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Se relâcher lors de l'étoile de mer
- _ Veiller au bon positionnement du corps lors de l'étoile de mer
- _ Conserver les positions un instant

Consignes adaptées:

- _ Va sous l'eau et se laisse remonter en surface de façon passive.
- _ Regarde le plafond lorsque tu es sur le dos.

Transformations Visées:

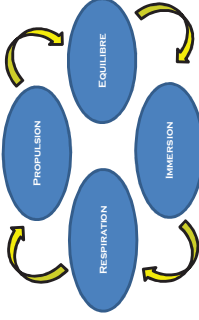
Se déplacer sans appuis solides.

Fiche n° 7

Séance: 2-3
Groupe: TORTUES

Dominante: IMMERSION

Espace / Matériel: Grand ou petit bain/ avec frites



Tâche: Passer sous une enfilade de frites sans s'arrêter.

Réponse observée:

- _ S'arrête en chemin
- _ Se tient au bord
- _ Ne souffle pas

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Immersion aisée
- _ Anticiper pour prendre son inspiration

Consignes adaptées:

- _ Réfugiez-vous sous l'eau à chaque frite
- _ Ne plus se tenir au bord et jouer avec l'imagination

Transformations Visées:

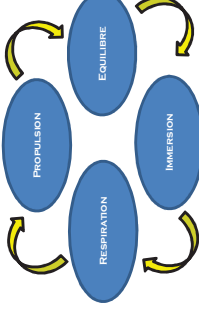
Avoir un rythme respiratoire adapté au déplacement

Fiche n° 8

Séance: 2-3
Groupe: TORTUES

Dominante: RESPIRATION

Espace / Matériel: Grand ou petit bain/ sans matériel



Tâche: Se laisse descendre au fond sans nager.

Réponse observée:

- _ Remonte trop vite à la surface
- _ Ne touche pas le fond

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Souffler son air au maximum
- _ Poser les fesses au fond
- _ Souffler tout son air
- _ Expiration violente et brève

Consignes adaptées:

- _ Aller toucher le fond avec une partie du corps SANS nager
- _ Annoncer la partie qui a touché
- _ S'asseoir
- _ S'accroupir

Transformations Visées:

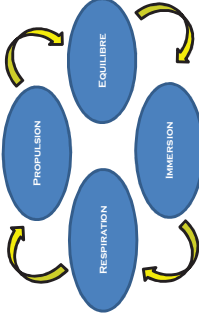
Passer de "souffler" à "être à l'aise en profondeur"

Fiche n° 5

Séances: 2-3
Groupe: TORTUES

Dominante: **PROPULSION**

Espace / Matériel: Grand ou petit bain/ sans matériel



Tâche: Se laisser descendre au fond SANS nager

Réponse observée:

- __ Remonte vite à la surface
- __ Ne touche pas le fond

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- __ Souffler tout son air
- __ Poser les fesses au fond
- __ Expiration violente et brève

Consignes adaptées:

Transformations Visées:

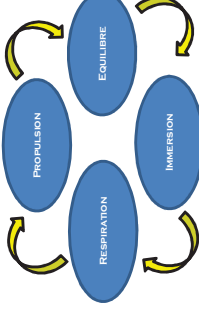
Passer de "souffler" à "est à l'aise dans l'eau"

Fiche n° 6

Séances: 2-3
Groupe: TORTUES

Dominante: **EQUILIBRE**

Espace / Matériel: Grand bain/ aucun matériel



Tâche: Je fais une chute avant et je réalise une "étoile de mer" ensuite

Réponse observée:

- __ Ne garde pas son calme
- __ Refuse l'équilibre

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- __ Faire le bâton qui flotte puis écartier les bras et les jambes
- __ Talons, dos et fesses au ras de l'eau

Consignes adaptées:

- __ Se laisser flotter paisiblement
- __ Rester calme
- __ Rester gainé
- __ tenir 5 secondes
- __ Sortir le nombril à la surface

Transformations Visées:

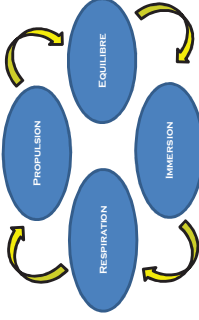
Se laisser porter par l'eau, accepter de ne faire aucun mouvement pour flotter

Fiche n° 3

Séance: 2-3
Groupe: HIPPOCAMPES

Dominante: IMMERSION

Espace / Matériel: Grand bain/frites



Tâche: Passer sous la série de frites en se tenant au bord

Réponse observée:

_ Ne veut pas avancer ET passer la tête sous l'eau

_ Ne veut pas lâcher le bord

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

_ Progresser en continu et savoir prendre de l'air au bon moment

_ Passer sous la frite et enchaîner un déplacement

Consignes adaptées:

_ Evoluer le long du bord en se tenant avec 2 mains et passer au fur-et-à-mesure sous les frites

_ Avancer avec les 2 mains

_ Avancer avec 1 main

_ Avancer, lâcher les mains pour faire une pirouette et revenir au bord

Transformations Visées:

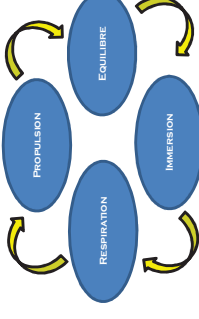
Associer un déplacement avec une immersion

Fiche n° 4

Séance: 2-3
Groupe: HIPPOCAMPES

Dominante: RESPIRATION

Espace / Matériel: Petit bain/ sans matériel ou bord de bassin



Tâche: Appréhender la "respiration" sous l'eau

Réponse observée:

_ Eau dans le nez
_ Peu de temps sous l'eau

_ Enfant à l'aise

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

_ Souffler par la bouche
_ Dissocier la bouche et le nez
_ Adapter l'équilibre

Consignes adaptées:

_ Faire des bulles
_ Aller au fond du bassin
_ Souffler fort par la bouche ou le nez

_ Empêcher l'eau d'entrer
_ Rester en surface

_ Aller au fond du bassin les poumons remplis d'air et remonter en surface en contrôlant l'expiration

Transformations Visées:

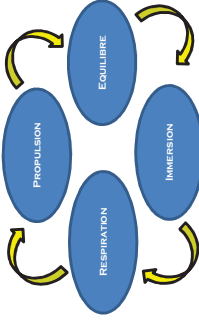
Viser l'expiration longue en milieu liquide

Fiche n° 1

Séance: 2-3
Groupe: HIPPOCAMPES

Dominante: PROPULSION

Espace / Matériel: Grand bain, avec ou sans frites



Tâche: Se laisser glisser du toboggan en continu.

Réponse observée:

- _ S'arrête à mi-chemin
- _ Refuse de glisser
- _ Se tient au toboggan

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

Pas d'arrêt afin de rentrer dans l'eau de façon dynamique

Trouver une position qui favorise le glisse et son prolongement

Consignes adaptées:

Glisser par le toboggan et continuer de glisser pour aller plus loin

(proposer une aide)

Transformations Visées:

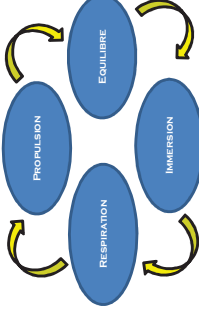
- _ Entrer seul dans l'eau et réaliser un parcours en autonomie.
- _ Garder une position profilée pour les entrées.

Fiche n° 2

Séance: 2-3
Groupe: HIPPOCAMPES

Dominante: EQUILIBRE

Espace / Matériel: Grand bain, sans matériel



Tâche: Chute du bord du bassin.

Réponse observée:

- _ Refuse le déséquilibre
- _ "Casse" le corps
- _ Sauter mais ne se laisse pas tomber

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Rester droit et immobile
- _ Garder le contact menton/poitrine

Consignes adaptées:

_ Se laisser tomber comme un arbre dans l'eau

_ Faire la statue du début et jusqu'à la fin

_ Jouer sur l'imaginaire

Transformations Visées:

- _ Résister au liquide et au changement de milieu air/eau