# FICHE DE PROGRESSION

groupe 2T	mns 2T
<u> </u>	03000040005
<u> </u>	03000040005
<u> </u>	03000040005
<u> </u>	0300000000000
<u> </u>	0300000000000
	030000000000000000000000000000000000000
	030000000000000000000000000000000000000
	0300000000000
	0300000
	030000000000
	030000000000
	030000000000
	0300000000000
	03000040005
	030000000000000000000000000000000000000







# FICHE DE PROGRESSION

 groupe 2T	mns 2T
<u> </u>	20003000040005
<u> </u>	<b>2</b> 000 <b>3</b> 0000 <b>4</b> 000 <b>5</b>
<u> </u>	<b>2</b> 000 <b>3</b> 0000 <b>4</b> 000 <b>5</b>
000000 <b>0</b> 000000 <b>0</b>	20003000040005







# maitrise 1: émotionnelle 2: diverses entrées en petite profondeur 3: immersion partielle ou totale en petite profondeur 4: expiration sub-aquatique et ouverture totale des yeux 5: deplacement avec aide en petite profondeur sans appui plantaire

REPERE 2

niveau valide

CP

### maitrise

- 1: diverses entrées en moyenne où grande profondeur avec aide possible
- 2 :immersion totale et maximale en grande profondeur avec aide
- 3: immersion totale en petite profondeur avec recherche d'objet sans aide
- 4: déplacement ventral et dorsal avec matériel , toutes profondeurs, action motrice indifférente
- 5: étoile de mer en position ventrale et dorsale

niveau valide

REPERE 3

CE1

### maitrise

- 1: coulée ventrale et dorsale sans aide en grande profondeur
- 2: immersion totale et maximale sans aide en grande profondeur avec maitrise de la respiration
- déplacement ventral et dorsal sans aide matérielle, ni technique particuliere (minimum 10 m.)

niveau valide

REPERE 4

CE2

### maitrise

- 1: bases techniques du plongeon
- 2: déplacement ventral et dorsal avec jambes seules , techniques diverses (minimum 10 m.)
- déplacement ventral et dorsal avec bras seuls , techniques diverses (minimum 10 m.)
- 4: déplacement en nage complete ventrale ou dorsale, même hybride (minimum 25 m.)

niveau valide

### REPERE 5

maitrise

# nager bien

1: bases techniques d'un style ventral et dorsal (nage complète) avec travail de respiration approprié

# nager longtemps

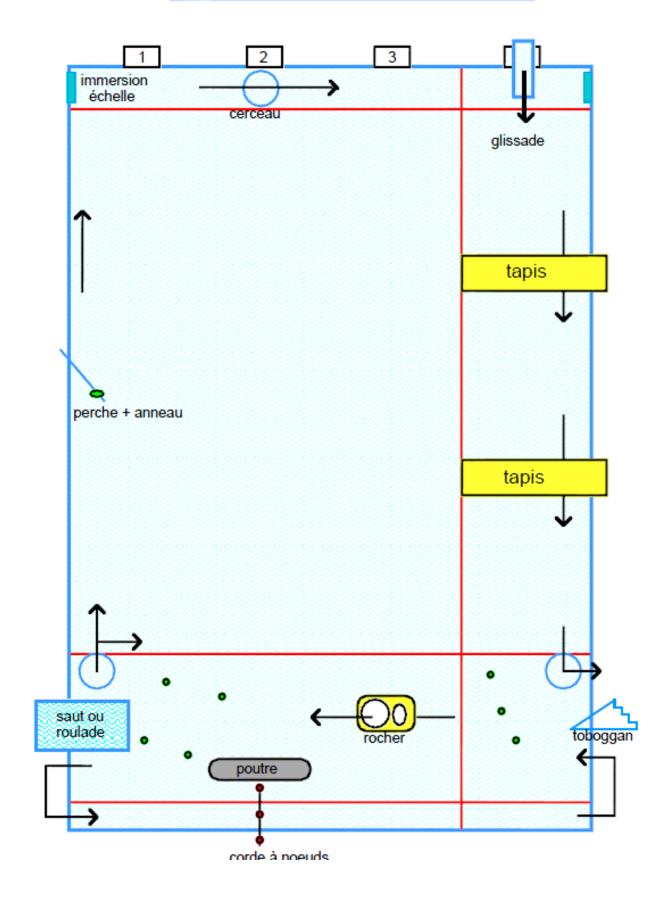
2: nager durant cinq minutes sans temps d'arrêt , quelque soit le style

# nager vite

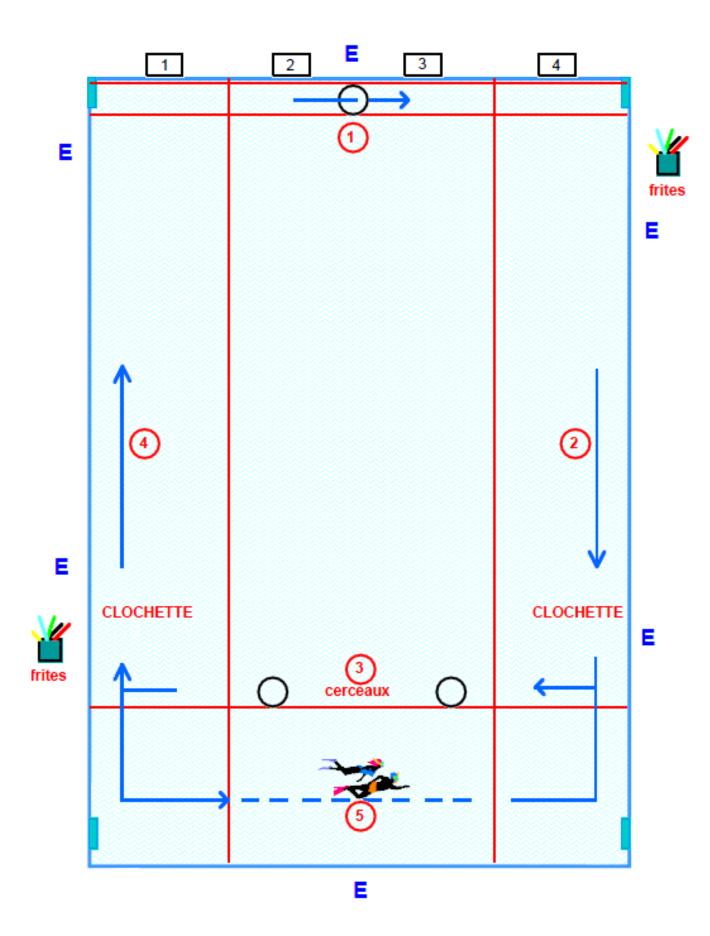
3: changement de rythme (sans réference chronométrique) en nage ventrale et dorsale

niveau valide

# Parcours Immersions et Entrées



# Parcours déplacements



# Comme un poisson dans l'eau ...

