|  |
| --- |
| **Consignes progressives à destination des élèves** **en fonction :** * **des fondamentaux de l’activité**
* **du niveau de pratique des élèves**
* **des différentes zones de l’aménagement de bassin n°1**
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Aménagement du bassin 1 – Zone 1****Séances 3 et 4****Petite profondeur**  | **Aménagement du bassin 1 – Zone 2****Séances 3 et 4****Moyenne profondeur** |
| **Entée dans l’eau et****Déplacement saute ou p** | * J’entre dans l’eau en glissant sur le toboggan sur le ventre puis sur le dos et je me déplace par la seule action de mes jambes, des bras, les deux ensemble avec frite, planche ou sans aide.
 | * Je saute du bord, je me déplace en direction du bord opposé avec la planche dans le prolongement du corps, en battant des jambes, sur le ventre, puis sur le dos.
* Je saute du bord, je me déplace en direction du bord opposé en équilibre sur la planche, je me sers des bras pour avancer, l’un après l’autre, les deux en même temps.
 |
| **Immersion** | * Je traverse la longueur du bassin en passant dans les demi-cerceaux immergés.
* Je traverse la longueur du bassin en slalomant entre les herbes aquatiques
* Je passe entre les jambes d’un camarade.
* Je fais le poirier.
* Je fais la roulade avant autour de la corde rouge.
* Je fais la roulade avant sans aide.
 | * Je traverse l’aménagement proposé le plus en immersion possible.
* Je me sers des barreaux verticaux pour descendre au fond de la cage et ramasser les objets lestés.
* Je me sers des barreaux verticaux pour descendre au fond de la cage et s’asseoir au fond en soufflant dans l’eau.
* Je saute pour toucher le fond (façon bouteille et je me laisse remonter passivement façon boule.
* Dans l’eau, je souffle pour aller m’assoir au fond de l’eau.
* Dans l’eau, je vais chercher un objet au fond en m’aidant du mur, sans aide, je déplace au fond de l’eau.
* Coulée ventrale : Je pousse contre le mur pour passer sous une frite, je pousse pour aller le plus loin possible sans mouvement supplémentaire
* Coulée dorsale : pieds groupés au mur, j’amène mes fesses contre le mur, je bascule en arrière, je lâche les mains, je place les bras le long du corps et je pousse.
* Idem mais bras tendus en arrière
* Je m’immerge et je me déplace et je ressors dans le couloir limité par les cordes rouges, je ressors au-delà d’un des tapis.
 |
| **Equilibre** | * Je recherche un équilibre ventral puis dorsal en variant la position des jambes et des bras.
* Je me laisse tomber du bord en avant, en arrière, je fais l’étoile de mer ventrale puis dorsale sans reprise d’appui
* Je fais la méduse (menton-poitrine, mains autours des genoux)
* J’enchaine l’étoile et la méduse
* Je passe d’un équilibre dorsal à un équilibre ventral
* Pieds au mur, je pousse pour me laisser glisser le plus longtemps possible (torpille, fusée)
 | * Idem en moyenne profondeur
 |
| **Respiration** | * Dans les activités d’entrée dans l’eau, de déplacement et d’équilibre, j’adapte ma respiration (passage dans les cerceaux, slalom entre les herbes aquatiques, étoile de mer, …)
 | * J’adapte ma respiration à la traverser de l’aménagement, je souffle lorsque je suis immergé par le nez, par la bouche, en alternant.
* Je me déplace entre les deux cordes rouges par la seule action des bras, je souffle par le nez et la bouche le plus longtemps possible.
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Aménagement du bassin 1 – Zone 3****Séances 3 et 4****Grande profondeur**  | **Aménagement du bassin 1 – Zone 4****Séances 3 et 4****Grande profondeur** |
| **Entée dans l’eau** **Déplacements** | **Sans matériel d’aide à la flottaison*** Je cours sur le tapis jaune puis je plonge je remonte et je me déplace jusqu’à la ligne d’eau et je rejoins le bord sur le ventre, puis sur le dos avec les bras dans le prolongement du corps , en battant des jambes
* Je saute ou je plonge du bord et je remonte, puis je me déplace jusqu’à la ligne d’eau et je rejoins le bord sur le ventre, puis sur le dos avec les bras dans le prolongement du corps , en battant des jambes
 | **A deux** * Rentrer dans l’eau en sautant du bord ou du plot, déplacement ventral à deux en utilisant la même frite, bras tendus, battements de jambes.
* Idem sur le dos.
* Idem mais un sur le dos, l’autre sur le ventre.
 |
| **Immersion** | * Je saute du plot 3, je me laisse remonter, je passe sous le tapis jaune pour rejoindre l’échelle.
* Je fais une coulée ventrale en torpille et en fusée. Laquelle est la plus efficace ?
 | * Je saute du plot 1 en allumette et je me laisse remonter en acceptant de me laisser porter par l’eau.
* Je glisse du toboggan à plat ventre et je nage en immersion jusqu’à la ligne.
 |
| **Equilibre**  | * Je fais l’étoile de mer ventrale puis sans reprise d’appui étoile de mer dorsale.
* Faire l’étoile de mer ventrale et dorsale après une coulée , en glissée
 | * Je glisse du toboggan à plat ventre, je me laisse flotter le plus longtemps possible.
* Je glisse du toboggan couché sur le dos, je me laisse flotter le plus longtemps possible.
* Je saute du plot, je me laisse remonter et je nage jusqu’au tapis rose que je traverse en immersion.
 |
| **Respiration** | * Je cours sur le tapis jaune, je souffle en entrant dans l’eau par le nez. Je me déplace jusqu’à la ligne à l’aide des jambes, bras le long du corps, tête immergée. Je souffle par la bouche dans l’eau et je rejoins la ligne d’eau.
 | * Je glisse du toboggan, je me laisse aller au fond, je souffle par la bouche, je me déplace jusqu’à la ligne d’eau en mettant la tête dans l’eau
* Je saute dans l’eau en boule du tapis rose, du bord, du plot, au premier passage, je retiens ma respiration, eu deuxième passage, je souffle un peu, au troisième passage je souffle plus fort. Que se passe-t-il ?
 |