|  |
| --- |
| **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****à associer à un déplacement** | * Je rentre par l’échelle avec l’aide d’un adulte (variantes : en tenant une seule de ses mains, en se laissant tomber dans ses bras) ou pas.
* Je m’assieds au bord et je rentre dans l’eau avec ou sans l’aide d’un adulte.
* Je rentre par le tapis posé sur le bord en glissant, avec aide ou sans aide d’un adulte, d’une frite, de la perche, immersion partielle ou totale.
* Je rentre par le tapis posé sur le bord en sautant, avec aide ou sans aide d’un adulte, de la perche, d’une frite immersion partielle ou totale.
* Je m’accroupis au bord et je saute dans l’eau avec ou sans l’aide d’un adulte, d’une frite, de la perche.
* Je rentre par le toboggan avec aide ou sans aide d’un adulte, d’une frite, de la perche immersion partielle ou totale
* Je rentre dans l’eau du tapis, du toboggan, du bord sans aide pour m’agripper à un objet flottant.

*Pour un maximum d’activité, je traverse le bassin en me tenant au bord, sans appui manuel , à l’aide de deux frites (une sous chaque bras) , sans aide, de plus en vite.* | * Je rentre du bord du bassin accroupi, avec l’aide de l’adulte
* Je rentre du bord du bassin accroupi, avec l’aide d’un matériel de flottaison
* Je rentre du bord du bassin accroupi, avec l’aide de la perche
 |
| **Immersion****Immersion** | * Je prends de l’eau au creux de mes mains et je souffle pour faire des bulles
* J’immerge mon visage dans l’eau en me tenant au mur
* J’immerge brièvement ma tête en me tenant au mur
* Je pousse un ballon avec différentes parties de ma tête
* Je passe brièvement sous une frite, une planche, une ligne d’eau, j’ entre et je sors d’un cerceau posé à l’horizontal, en apnée ou en soufflant.
* Je m’accroupis pour m’immerger en faisant la ronde (Jeu du filet du pêcheur, jeu du coupe –têtes (en ronde, mettre la tête sous l’eau au passage de la planche), jeu des îles( sur le principe des chaises musicales, au signal, aller se placer dans un cerceau horizontal sans le toucher)
* J’immerge ma tête pour crier dans l’eau le prénom de mon camarade, un mot qu’il doit deviner
* Je descends le long de l’échelle de plus en plus bas, toucher les barreaux progressivement.
* Je passe dans un demi-cerceau immergé, voire sous deux cerceaux immergés
* Je ramasse des objets immergés à différentes profondeurs.
 | * Traverser l’aménagement proposé, composé de différents tapis en zone 2 en s’immergeant le plus souvent possible (immersion brève sous les barreaux, passage sous le tapis rouge évidé).
* Lors du retour par le pont de singe s’immerger brièvement, en apnée puis en soufflant dans l’eau.
 |
| **Déplacements** | * Je me déplace en marchant le long du mur en tenant le bord à deux mains, une main, en avant, en arrière, je poursuis un camarade.
* Je me déplace en marchant le long du mur en tenant le bord en contournant un obstacle (copain, perche, cerceau).
* Je me déplace le long du mur en tenant le bord et en croisant mes camarades
* Je me déplace avec une main sur le bord et l’autre sur une planche
* Je me déplace en marchant avec un flotteur dans chaque main, puis en courant, en sautillant, en poursuivant un camarade, ou plusieurs
* Je me déplace en marchant sans appuis manuels
* Je me déplace de plus en plus vite, en courant, en sautillant
* Je me déplace en tirant sur la corde
* Je me déplace allongé sur un tapis fin en battant des pieds.
* Je me déplace sur le ventre sans appui plantaire avec une frite ou une planche, sous les bras, sous le ventre par l’action des jambes et en posant le menton sur l’eau
* Je me déplace sur le dos sans appui plantaire, en regardant le plafond avec une frite ou une planche sur le ventre par l’action des jambes.
 | * Je saute du bord à l’aide d’une frite ou d’une planche et je traverse jusqu’à la cage, sur le ventre, sur le dos, par l’action des jambes.
* Je traverse l’aménagement proposé composé de différents tapis (radeau)
* Je saute du tapis jaune et je longe le bord avec appuis manuels, le long du mur avec matériel d’aide à la flottaison ou non.
* Je reviens en me déplaçant sur le ventre en tirant sur la corde rouge.

Après l’aménagement composé de tapis(radeau) : * Je me déplace sur le ventre avec une frite ou une planche, sous les bras, sous le ventre, à bout de bras par l’action des jambes.
* Je me déplace sur le dos en regardant le plafond avec une frite ou une planche sur le ventre par l’action des jambes.
 |
| **Equilibre** | * Je me tiens au bord et je m’allonge sans bouger
* Je me tiens au bord et je m’allonge sans bouger avec la tête dans l’eau
* Je me tiens à la ligne d’eau et je m’allonge sans bouger, avec la tête dans l’eau
* Je m’allonge en ventral avec une frite ou une planche ou avec l’aide d’un camarade, je me laisse tirer par la tête, tirer ou pousser par les pieds
* Je m’allonge en ventral avec deux frites ou deux planches sous les bras sans bouger
* Je m’allonge en ventral sans aide à la flottaison, faire l’étoile de mer en se tenant au bord, à un camarade, à la ligne d’eau, sans bouger, le plus longtemps possible
* Je m’allonge en dorsal sans aide à la flottaison, faire l’étoile de mer en se tenant au bord, à un camarade, à la ligne d’eau, sans bouger, le plus longtemps possible, en regardant le plafond et en maintenant le nombril à la surface de l’eau.
 | * Je m’allonge en ventral en me tenant à la cage à écureuil
* Je m’allonge en ventral avec matériel d’aide à la flottaison planche ou frite
* Je m’allonge en dorsal avec matériel d’aide à la flottaison planche ou frite
 |
| **Respiration** | * Au bord du bassin, je souffle par le nez, par la bouche, en mettant sa main devant ma bouche pour sentir le souffle, dans un tube pour faire des bulles, en poussant une balle de tennis ou un flotteur à l’aide de mon souffle.
* La tête immergée, je souffle par le nez, par la bouche, dans un tube, une paille
* Je tiens le bord et je passe sous les bras d’un ou plusieurs camarades qui tiennent le bord.
* La tête immergée, je souffle par le nez, par la bouche en immersion sur un équilibre.
* Je marche sur la longueur du bassin et je me baisse pour souffler dans l’eau par la bouche, par le nez.
 | * Je traverse l’aménagement composé de tapis en mettant le plus souvent possible la tête sous l’eau en soufflant
* Lors du retour par le pont de singe, mettre la tête dans l’eau en soufflant brièvement.
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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** | **Avec ou sans matériel d’aide à la flottaison*** Je rentre par l'échelle et je me déplace jusqu’à la ligne d’eau.
* Je marche sur un tapis fin pour sauter dans l’eau et je me déplace jusqu’à la ligne d’eau et je rejoins le bord. Je peux continuer jusqu’à l’échelle.
* Je cours sur un tapis fin pour sauter dans l’eau et je me déplace jusqu’à la ligne d’eau et je rejoins le bord. Je peux continuer jusqu’à l’échelle.
* Je chute dans l’eau du tapis en faisant une roulade vers l’avant, vers l’arrière et je me déplace jusqu’à la ligne d’eau et je rejoins le bord. Je peux continuer jusqu’à l’échelle.
* Je chute du bord du tapis et je me laisse remonter passivement puis je me déplace jusqu’à la ligne d’eau et je rejoins le bord.
* Je saute du bord et je me laisse remonter passivement, puis je me déplace jusqu’à la ligne d’eau et je rejoins le bord.
* Je saute du bord avec différentes positions des bras écartés, le long du corps, en l’air,…
* Je saute en même temps qu’un camarade sans se tenir
* Je saute dans un cerceau horizontal à la surface de l’eau.
 | **Avec ou sans matériel d’aide à la flottaison*** Je rentre par l'échelle et je me déplace jusqu’au tapis rose.
* Je rentre dans l’eau en sautant du bord du tapis rose et je rejoins l’échelle.
* Je rentre dans l’eau du toboggan pour m’agripper à un objet flottant
* Je rentre dans l’eau du toboggan et je rejoins le tapis rose.
* Je rentre dans l’eau du toboggan et je rejoins la ligne d’eau que je longe puis je sors.
* Je rentre dans l’eau du toboggan et je rejoins la ligne d’eau que je longe, je grimpe sur le tapis rose, je saute et je rejoins l’échelle pour sortir.
* Je rentre dans l’eau du plot et je rejoins le tapis rose.
* Je rentre dans l’eau du plot et je rejoins la ligne d’eau que je longe puis je sors.
* Je rentre dans l’eau du plot et je rejoins la ligne d’eau que je longe, je grimpe sur le tapis rose, je saute et je rejoins l’échelle pour sortir.
 |
| **Immersion** | * Les mains tenant la goulotte, garder la tête sous l’eau en soufflant le plus longtemps possible
* Je m’immerge pour passer sous un objet flottant (frites, perche)
* Dans la cage, passer sous la première ligne horizontale de barreaux, en sortant la tête après chaque barreau, sous la ligne entière de barreaux.
* Idem, sous la deuxième ligne de barreaux de la cage.
* Je m’immerge totalement pendant 5 secondes en m’accrochant aux barreaux de la cage
* Par deux, sous l’eau, je compte le nombre de doigts que me mon montre mon camarade et je l’annonce.
* Se servir des barreaux verticaux pour descendre au fond de la cage et ramasser les objets lestés.
 | * Je descends et je remonte le long de l’échelle, le long du mur, le long d’une perche.
* Je descends le long de l’échelle, le long du mur, le long d’une perche, je cherche à aller toucher le fond avec mes pieds et je remonte.
* Je vais chercher un objet immergé en m’aidant de la perche.
 |
| **Equilibre**  | * Je fais l’étoile de mer dorsale (bras et jambes écartées, tête posée sur l’eau, oreilles dans l’eau, regard au plafond, rester dans cette position 5’’ sans bouger avec aide à la flottaison, puis sans aide.
 | * Je fais l’étoile de mer ventrale (bras et jambes écartées, tête immergée, rester dans cette position 5’’ sans bouger avec aide à la flottaison puis sans aide.
 |
| **Respiration** | * Je tourne autour de la cage en mettant la tête le plus possible dans l’eau, je souffle par la bouche ou le nez.
* Je passe sous les barreaux de la cage en soufflant par la bouche, par le nez.
* J’effectue toutes les entrées et tous les déplacements sans me boucher le nez.
* J’effectue toutes les entrées et tous les déplacements en apnée, en soufflant par le nez et la bouche.
 | * Je longe le bord en le tenant et je passe sous des obstacles (frites, perche, cerceau), je pense à souffler par le nez et la bouche.
* J’effectue toutes les entrées et tous les déplacements sans me boucher le nez.
* J’effectue toutes les entrées et tous les déplacements en apnée, en soufflant par le nez et la bouche.
 |