|  |
| --- |
| **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** | * J’entre dans l’eau en glissant sur le toboggan assis, sur le ventre, sur le dos et je déplace par la seule action de mes jambes, des bras, les deux ensemble avec ou sans aide.
 | * J’entre dans l’eau sans élan depuis un tapis en avant, en arrière, sur le côté, en tournant sur soi, en faisant une roulade
* Je rentre dans l’eau tête la première en partant d’un tapis, à genoux, un seul genoux à terre, accroupi, debout en fente, les deux bras tendu vers l’avant, derrière les oreilles, menton-poitrine puis je me déplace sur le ventre ou sur le dos avec ou sans aide.
* Je rentre dans l’eau tête la première en partant du bord à genoux sur une planche, un seul genou à terre, accroupi, debout en fente, les deux bras tendu vers l’avant, derrière les oreilles, menton-poitrine puis je me déplace sur le ventre ou sur le dos avec ou sans aide.
* Idem mais traverser un cerceau à l’horizontal placé à la surface de l’eau.
 |
| **Immersion** | * Je traverse la largeur du bassin en passant dans les demi-cerceaux immergés.
* Je ramasse des objets immergés au fond
* Je passe entre les jambes d’un camarade
 | * Je traverse l’aménagement proposé le plus en immersion possible.
* 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.
 |
| **Déplacements** | * Jeux de relais : les élèves de deux équipes doivent effectuer un déplacement en nageant par la seule action des jambes, des bras, avec les deux , avec ou sans du matériel de flottaison.
* Je me déplace en slalomant entre les herbes aquatiques
 | * J’associe les différentes entrées à un déplacement sur le ventre, sur le dos avec ou sans matériel d’aide à la flottaison.
 |
| **Equilibre** | * Je recherche un équilibre ventral puis dorsal en variant la position des jambes et des bras.
* Je me laisse tomber du bord assis, accroupi, sur le côté, 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
 | * Je recherche un équilibre ventral puis dorsal en variant la position des jambes et des bras.
* Je me laisse tomber du bord mes mains tiennent mes cuisses, mes genoux, mes chevilles, 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
 |
| **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)
 | * J’adapte ma respiration à la traverser de l’aménagement, je souffle lorsque je suis immergé.
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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 marche 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 la seule action des jambes. Je peux continuer jusqu’à l’échelle si je veux .
* Je cours sur le tapis jaune puis je plonge et je me déplace jusqu’à la ligne d’eau et je rejoins le bord sur le ventre, puis sur le dos avec la seule action des jambes. Je peux continuer jusqu’à l’échelle si je veux.
* 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 la seule action des jambes. Je peux continuer jusqu’à l’échelle si je veux.
* Je saute ou je plonge du plot 4 puis du 3 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 la seule action des jambes. Je peux continuer jusqu’à l’échelle si je veux.
 | **Avec ou sans matériel d’aide à la flottaison*** Je rentre dans l’eau du toboggan assis, couché, tête à l’avant 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 en plongeant du bord du tapis rose et je rejoins l’échelle.
* Je rentre dans l’eau du plot en plongeant et je rejoins le tapis rose.
* Je rentre dans l’eau du plot en plongeant et je rejoins la ligne d’eau que je longe puis je sors.
* Je rentre dans l’eau du plot en plongeant 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** | * 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 m’asseoir au fond en soufflant dans l’eau.
* Je saute du bord, 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 glisse du toboggan assis, je nage en immersion jusqu’à la ligne d’eau sur le ventre.
* Je saute du plot, je me laisse remonter et je nage jusqu’au tapis rose que je traverse en immersion.

  |
| **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
 | * Je marche sur le tapis rose, je me laisse tomber debout, en avant, en arrière, sur le côté. Je me laisse remonter.
* Je fais l’étoile de mer ventrale puis dorsale (bras et jambes écartées, tête immergée, rester dans cette position 5’’ sans bouger avec aide à la flottaison puis sans aide.)
 |
| **Respiration** | * Je tiens le bord, j’inspire et j’expire tête sous l’eau 10 fois de suite.
 | * 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 ?
 |