|  |
| --- |
| **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** | * Je rentre par le tapis posé sur le bord en glissant, avec aide ou sans aide d’une frite, immersion partielle ou totale.
* Je rentre par le tapis posé sur le bord en sautant, avec aide ou sans aide d’une frite immersion partielle ou totale.
* Je rentre par le tapis posé sur le bord faisant une roulade vers l’avant, vers l’arrière, avec aide ou sans l’aide d’une frite, immersion partielle ou totale.
* Je rentre par le toboggan avec aide ou sans aide, d’une frite, immersion partielle ou totale
* Je rentre dans l’eau du toboggan, du tapis, sans aide à la flottaison
* Je saute du bord dans l’eau avec ou sans l’aide d’une frite.

*Pour un maximum d’activité, je traverse le bassin à l’aide d’une frites, sans aide sur le ventre, sur le dos.* | * Je rentre du bord du bassin debout avec l’aide d’un matériel de flottaison
* Je rentre du bord du bassin debout avec l’aide de la perche
* Je rentre du bord du bassin debout sans aide
 |
| **Immersion** | * Je m’accroupis pour m’immerger en faisant la ronde
* Je passe brièvement sous une frite, une planche, une ligne d’eau, pour entrer et sortir d’un cerceau à l’horizontal, en soufflant ou en apnée
* 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
* Je passe dans un demi-cerceau immergé, voire sous deux cerceaux immergés
* Je ramasse des objets immergés au fond
 | * Traverser l’aménagement proposé, composé de différents tapis en zone 2 en s’immergeant le plus souvent possible.
* Lors du retour par le pont de singe , immersions brèves, puis de plus en plus longue, en apnée, en soufflant
 |
| **Déplacements** | * Je me déplace sur le ventre sans appui plantaire avec une frite ou une planche, à bout de bras par l’action des jambes (mouvement alterné type crawl).
* 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 (battement des jambes)
* Jeux de poursuite et d’attrape : Je me déplace le plus rapidement possible sans aide à la flottaison : jeu de l’épervier, du chat et de la souris, du loup.
* Jeu de chasse aux trésors : les élèves de deux équipes ramènent le maximum d’objets flottants dans leur camp le plus rapidement possible.
* Jeux de relais : les élèves de deux équipes doivent effectuer un déplacement en nageant avec du matériel de flottaison
 | * 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.
* Je traverse l’aménagement proposé composé de différents tapis.
* 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* 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.
* Je me déplace grâce à l’action de mes jambes, sur le dos, en regardant le plafond en tenant une frite ou une planche bras tendus
* Je me déplace de manière autonome sur le ventre, sur le dos sur courte distance pour rejoindre la cage par exemple
* Je me déplace de manière autonome sur le ventre, sur le dos le couloir de cordes rouges.
 |
| **Equilibre** | * Je m’allonge en ventral puis en dorsal 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 2 à 4 secondes
* 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 2 à 4 secondes
* Je fais l’étoile de mer ventrale en repoussant du mur.
* Je fais l’étoile de mer ventrale et dorsale et je me laisse déplacer par un camarade
 | * Je m’allonge en ventral en tenant à la corde rouge
* Je m’allonge en dorsal en me tenant à la corde rouge
* Je m’allonge en ventral avec une frite ou une planche tenue à bout de bras sans bouger
* Je m’allonge en dorsal avec une frite sous la nuque sans bouger
 |
| **Respiration** | * Dans les activités d’entrée dans l’eau de déplacement et d’équilibre, j’adapte ma 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 en faisant des petites bulles puis des grosses.
* Je passe sous les barreaux de la cage en soufflant par la bouche, par le nez.
* Je traverse l’aménagement composé de tapis en mettant le plus souvent possible la tâte sous l’eau en soufflant.
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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 et** **Déplacements** | **Avec ou sans matériel d’aide à la flottaison*** Je cours sur le tapis fin jaune pour sauter dans l’eau 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 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 sur le ventre, puis sur le dos avec la seule action des jambes. Je peux continuer jusqu’à l’échelle si je veux.
* 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 sur le ventre, puis sur le dos avec la seule action des jambes.
* 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 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
* Dans la cage, passer sous la première ligne horizontale de barreaux, sans sortir la tête de l’eau
* Idem, sous la deuxième ligne de barreaux de la cage.
* 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.
* Je descends et je remonte le long de l’échelle, le long du mur pour aller toucher le fond.
* Je descends le long de l’échelle, le long du mur pour ramasser un objet lesté
* Je vais chercher un objet lesté en descendant le long d’une perche.
 |
| **Equilibre**  | * Courir sur le tapis jaune et se laisser tomber en avant, en arrière, en faisant une roulade en avant, en arrière.
* Se laisser tomber du bord en étant assis, accroupi, debout.
 | * Je marche sur le tapis, 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 longe le bord en le tenant et je passe sous des obstacles (frites, perche, petit tapis), 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.
 | * Idem
 |