

**Annexes Projet de bassin AQUAVAURE
2019-2023**

Annexe 1 : fiche de renseignement

Annexe 2 : Les parcours (descriptifs pour les différentes zones)

Annexe 3 : matériel disponible

Annexe 4 : idées d'exercices en lien avec la progressivité des compétences.

Annexe 5 : images des compétences à découper (cycle 1)

Annexe 6 : bibliographie

ANNEXE 1**fiche de renseignement****INSPECTION DE L'EDUCATION NATIONALE - CIRCONSCRIPTION D'ANNONAY
PISCINE COMMUNAUTAIRE D'ANNONAY**

PERIODE : **JOUR :** **HORAIRE :** **CLASSES :**

NOM DE L'ETABLISSEMENT : **NOM DES PROFESSEURS DES ECOLES :**

INTERVENANTS											
NOM	Prénom	NOM	Prénom	NOM	Prénom	NOM	Prénom	NOM	Prénom	NOM	Prénom
ELEVES											
NOM	Prénom	NOM	Prénom	NOM	Prénom	NOM	Prénom	NOM	Prénom	NOM	Prénom

ANNEXE 2

AMENAGEMENT BASSIN D'APPRENTISSAGE

ZONE 1 : accès par escaliers



ZONE 2: descente par l'échelle, de 0,90m à 1,35m



ZONES 1 ET 2: Espaces libres et espace aménagé (échelle horizontale Zone 2)

Matériel disponible :

- *Rocher
- *Petit tapis souple
- *Tapis durs
- *Objets lestés (anneaux cerceaux, bâtons,...)

- *Brassards, ceintures,...
- *Frites petites et grandes, planches,...
- *Soucoupes, ballons, arrosoirs
- * Perches

Entrée dans l'eau :

- 1 : escalier debout
- 2 : escalier assis et 4 pattes
- 3 : saut depuis le bord avec ou sans aide de l'adulte (perche frite main etc...)
« *Je saute seul, là où j'ai pied* »
- 4 : chute au bout d'un tapis dur puis par roulade dans l'axe ou sur le côté (rouleau)
« *je m'allonge et je roule vers le bassin, sur le tapis* »
- 5 : chute au bout d'un tapis souple puis par roulade dans l'axe ou sur le côté (rouleau)
- 6 : saut depuis le bord à travers un cerceau
« *J'apprends à sauter droit, comme une chandelle.* »

Types de variables :

- Départ assis, accroupi, debout
- Aide (perche, main, etc.)
- actions combinées...

Immersion :

- 1 : s'éclabousser
- 2. s'arroser avec les cônes en se les posant, pleins d'eau, sur la tête.
- 3. mettre le menton dans l'eau avec appui sur le bord puis appui sur une frite puis sans appui
- 4. faire retourner la soucoupe en soufflant dessus, le menton dans l'eau
« *Je pousse le maximum de soucoupes, sans les toucher, en soufflant dessus.* »
- 5. passer sous la ligne d'eau
- 6. ramasser les anneaux sur les marches de l'escalier puis sur le fond de la piscine (anneaux immergés)
« *Je ramasse un objet, là où j'ai pied en immersion totale* »
- 7. coulée ventrale (dos au mur un pied au fond un pied contre le mur, les bras en fusée derrière la tête, le menton baissé le visage dans l'eau et poussée en coulée ventrale...)

Types de variables :

- aide (perche, main courante, copain ...)
- profondeur
- nombre et nature des objets...
- actions combinées (ex : entrée dans l'eau + immersion ou déplacement + immersion, etc.)

Équilibre :

1. le crocodile sur les marches

« *Je m'appuie sur mes avant-bras et je tends bien mes jambes. Je me déplace comme un crocodile* »

2. s'équilibrer depuis le bord du bassin

« *En me tenant au bord du bassin, jambes et bras allongés, je souffle dans l'eau* »

3. l'étoile de mer

« *Avec une frite, passée sous le ventre, je m'allonge, bras et jambes écartés, en regardant vers le fond de la piscine* »

« *Sans matériel, je m'allonge sur le ventre en regardant vers le fond de la piscine* »

Type de variables :

- aide (frite, flotteur de ceinture...)

Déplacement :

1 : se déplacer debout en marchant

2 : par deux tirer son copain avec une frite (avec la tête de plus en plus immergée)

3 : coulée ventrale avec poussée contre le mur

« *En m'appuyant sur le mur, avec les pieds à plat, je pousse en tendant mes bras vers l'avant. Si je mets la tête dans l'eau, j'irai plus loin.* »

Types de variables :

□ Distance du déplacement

□ Aide (ceinture, frite...)

□ Appuis (main-corde, pieds-step ...)

□ actions combinées (parcours enchainé)...

□ pour une mise en activité des TOUS les élèves, proposer un parcours (escalier, rocher, bord...)

Respiration :

1. Apnée de 3 secondes

Souffler sur l'eau

2. Apnée de 5 à 10 secondes

Souffler sous l'eau

3. Inspiration et expiration subaquatique

Inspiration courte et expiration longue

PARCOURS: Zone 1

A- 1- Je descends les marches

Je saute, là où j'ai pied

2- Je me déplace en tenant le mur

Je me déplace en tenant la ligne

3- Je me déplace en crocodile sur les marches en soufflant sur une soucoupe

- 4- Je ramasse un objet sur les marches
Je ramasse un objet là où j'ai pied

- B-
 - 1- Je rentre dans l'eau par l'escalier
 - 2- Je me déplace le long du mur
Je me déplace le long de la ligne d'eau jusqu'au escalier
 - 3- J'attrape un objet sur les marches
Je ramasse un objet au fond de l'eau

- C-
 - 1- je rentre dans l'eau par la banquette
 - 2- Je fais une étoile de mer ventrale
 - 3- Je récupère une frite à côté de la banquette puis je me déplace sur le ventre jusqu'à la ligne d'eau
 - 4- Je me déplace sur le dos, de la ligne d'eau à l'escalier

PARCOURS: Zone 2

- A-
 - 1- Je saute dans l'eau (avec aide) en essayant de m'immerger
 - 2- Je me déplace dans le petit bassin avec deux frites
Je me déplace dans le petit bassin avec une frite
 - 3- Je descends le long d'une perche pour récupérer un objet

- B-
 - 1- Je rentre dans l'eau (sans aide)
 - 2- Je me déplace le long du mur
 - 3- Je descends le long de la perche pour récupérer un objet
 - 4- Je me déplace le long du mur jusqu'à la ligne.

- C-
 - 1- Je saute en I à côté de la ligne.
 - 2- Je fais une étoile de mer dorsale
 - 3- Je me déplace sur le dos le long de la ligne (côté mur) puis le long de l'autre ligne.
 - 4- Je me déplace le long du mur sur le ventre.
 - 5- Je descends à la perche pour récupérer un objet

ZONE 3: PARCOURS à 1,35m



ZONE 3: Espace aménagé: Parcours

Matériel disponible :

- *Objets lestés (anneaux cerceaux, bâtons,...)
- *Ceintures, (brassards),...
- *Frites, planches,...
- * Perches

Entrée dans l'eau :

- 1 : par l'échelle
 - 2 : par la perche comme les pompiers
 - 3 : sauter avec perche puis sans perche
- « Je saute seul dans une profondeur de 1,35m »
- Types de variables
- Départ assis, accroupi, debout
 - Aide (ceinture, frite ...vers un objet flottant)
 - actions combinées...

Immersion :

- « Je reste 5 à 10 secondes en apnée »
- « Je reste 5 à 10 secondes en apnée ou souffle dans l'eau en contrôlant le débit »
- 1 : passer sous les perches horizontales
 - 2 : passer sous les matelas

3 : descendre à la perche verticale

4 : ramasser un objet à 1m35 de profondeur

« *Je ramasse des objets dans une profondeur de 1,35m* »

5 : descendre aux échelles obliques.

6 : descendre l'échelle oblique la tête la première

Types de variables :

□ aide (perche, copain ...)

□ nombre et nature des objets... (anneaux, mannequins...)

□ actions combinées (ex : entrée dans l'eau + immersion ou déplacement + immersion, etc.)

Équilibre :

1. Etoiles de mer ventrales et dorsales

« *Je fais l'étoile de mer ventrale sans matériel et dorsale avec matériel* »

Déplacement :

1 : se déplacer en tenant les perches horizontales

2 : se déplacer avec les pieds devant puis avec les pieds derrière (ou inversement)

3 : se déplacer avec les pieds derrière et le visage dans l'eau

« *Je me déplace 5m en nage ventrale, puis coulée dorsale sur le dos (en poussant contre le mur), avec matériel (frite sous la nuque)* »

4 : se déplacer avec les pieds devant et les oreilles dans l'eau et le regard au plafond

Types de variables :

□ Distance du déplacement

□ Aide (ceinture, frite...)

□ Appuis (main-corde, pieds-step ...)

□ Position ventrale ou dorsale

Actions combinées (parcours enchaîné)...

□ Brassards ceintures = variable didactique en fonction des élèves

Respiration :

1. Apnée de 5 à 10 secondes

Souffler sous l'eau

2. Inspiration et expiration subaquatique

Inspiration courte et expiration longue

3. Régularité dans la respiration de face

PARCOURS: Zone 3

A- 1- Je descends à l'échelle

Je saute en I

2- Je me déplace le long du mur avec ou sans matériel

3- Je récupère un objet à l'aide du nassie

- 4- Je me déplace entre les deux perches
- 5- Je monte sur le tapis
- 6- Je descends en m'immergeant le long de l'échelle

- B-
- 1- Je rentre dans l'eau par l'échelle
 - 2- Je me déplace le long du mur
 - 3- Je passe sous la perche blanche
 - 4- Je me déplace au milieu des perches
 - 5- Je monte sur le tapis
 - 6- Je descends le long de l'échelle
 - 7- Je m'allonge pour attraper le mur

ZONE 4: ESPACE LIBRE : 1,30m



ZONE 4: Espace libre

Matériel disponible :

*Objets lestés (anneaux, cerceaux, mannequins...)

*Frites petites et grandes, planches, ...

* Perches

PARCOURS: Zone 4

- A-
- 1- Je saute en I pour attraper un anneau
Je saute en I pour attraper un mannequin
 - 2- Je me déplace sans matériel sur le ventre le long du mur
Je me déplace sans matériel sur le dos le long du mur
 - 3- Je prends une frite et je continue mon déplacement le long des lignes d'eau
- B-
- 1- Je saute en I
Je me laisse tomber dans l'eau en arrière départ assis
Je me laisse tomber dans l'eau en arrière départ debout
Je me mets en boule pour me laisser tomber dans l'eau
Je fais un saut groupé
 - 2- Je me déplace le long du mur

Quelques idées de jeux pour les zones du bassin d'apprentissage (zones 1, 2, 3 et 4)

Pour tous les fondamentaux :

1, 2, 3 soleil (au plus près des marches)

- Immersion pour se cacher

- Equilibration pour s'immobiliser

- Déplacement pour avancer

Pour l'immersion :

Le filet du pêcheur on différencie en passant soit sous les bras ou sous les jambes

La chasse au trésor, rapporter le maximum d'objets lestés dans la caisse de son équipe

Les balles brûlantes renvoyer un maximum d'objets (qui flottent) de l'autre côté de la ligne de flottaison.

Les statues (on se délivre en passant sous les jambes écartées...)

Lapin-carotte - récupérer un objet lesté placé au centre d'une ronde d'élève.

Equilibre :

L'étoile de mer - En faisant la ronde, en alternant, un s'allonge et deux lui tiennent les mains

...

Pour se déplacer :

Les relais

Le béret

La torpille - sur le principe de la coulée ventrale ou dorsale, battre son record de distance.

AMENAGEMENT BASSIN SPORTIF: 5 PREMIERES SEANCES

ZONE 5 : PARCOURS de 1,90m à 3m



ZONE 5: Espace aménagé: Parcours

Matériel disponible :

- *Objets lestés (anneaux cerceaux,...)
- * Mannequins
- *Ceintures, (brassards),...
- *Frites, planches,...
- * Perches

PARCOURS: Zone 5

- A-
 - 1- Je descends à l'échelle
 - 2- Je passe entre les deux lignes
 - 3- Je me déplace le long des lignes
 - 4- Je sors des lignes et je récupère une frite
 - 5- Je me déplace avec ma frite sur le ventre, le long du mur
Je me déplace avec ma frite sur le dos, le long du mur

- B-
- 1- Je saute en I
 - 2- Je me déplace en passant sous l'échelle horizontale jusqu'au tapis
 - 3- Je monte sur le tapis
 - 4- Je descends à l'échelle pour toucher le fond
Je descends à l'échelle pour récupérer un anneau
- C-
- 1- Je rentre dans l'eau par l'échelle
 - 2- Je me déplace le long du mur jusqu'au tapis en tenant le mur à une main
 - 3- Je monte sur le tapis
 - 4- Je prends une frite sur le tapis
 - 5- Je saute du tapis avec une aide
Je saute du tapis sans aide
 - 6- Je me déplace avec ma frite jusqu'au tapis suivant
- D-
- 1- Je descends à l'échelle
 - 2- Je me déplace entre les lignes
 - 3- Au milieu, je continue sur le dos
 - 4- Je passe sur la ligne d'eau
Je passe sous la ligne d'eau
 - 5- Je monte sur le tapis pour sortir de l'eau
Je longe le tapis pour sortir de l'eau

ZONE 6 : NESSIE de 1,90m à 3m



ZONE 6 : parcours libre et espace aménagé: Nessie

Matériel disponible :

- *Objets lestés (anneaux cerceaux,...)
- *Mannequins jaunes
- *Tapis durs
- *Ceintures, (brassards),...
- *Frites, planches,...
- * Perches

PARCOURS: Zone 6

- A-
 - 1- Je saute en I pour attraper un anneau
 - 2- Je descends à l'aide du nessie pour récupérer un mannequin
 - 3- Je récupère une planche
 - 4- Je me déplace le long du mur en petit battements sur le ventre en soufflant dans l'eau

- B-
 - 1- Je saute en I
 - 2- Je nage jusqu'au nessie
 - 3- Je descends au nessie pour récupérer un objet
 - 4- Je me déplace le long du mur sur le ventre en soufflant dans l'eau et/ou sur le dos en regardant le plafond

ZONE 7 : ESPACE LIBRE ET VUE D'ENSEMBLE



ZONE 7 : Espace libre

Matériel disponible :

- *ceintures
- *planches, pull boy, plaquettes
- *Mannequins gris (3)
- *Objets lestés (anneaux cerceaux, bâtons,...)
- *Perches
- *Ponceau

Plongeon :

Avant - Arrière - Coté

Sauvetage :

Recherche d'un objet sous l'eau

Recherche d'un mannequin sous l'eau à différentes profondeurs

Nage sur le dos en tirant un élève

Nage sur le dos avec mannequin dans un bras

Natation synchronisée :

Ronde dans l'eau sans avoir pied

Ronde avec réunion des pieds au centre

Ronde avec les pieds derrière

Ronde en se tenant les pieds avec les mains

Essai de jeter : deux élèves au fond de l'eau servent d'appui à un troisième pour sauter le plus haut possible hors de l'eau

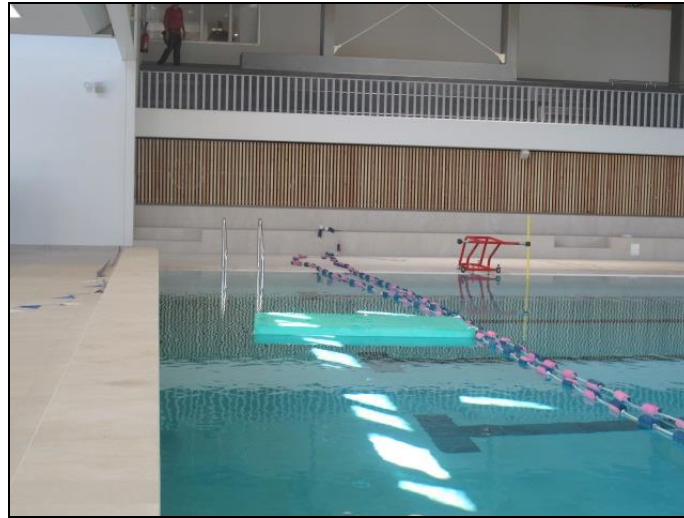
PARCOURS: Zone 7

- A-
 - 1- Je saute ou plonge pour attraper un mannequin
 - 2- J'effectue un 25 mètres dorsal
 - 3- J'effectue une roulade avant et une roulade arrière
 - 4- J'effectue un 25 mètres ventral

- B-
 - 1- J'entre dans l'eau à 1,90m, avec des chutes variées (avant, arrière, de côté,...)
 - 2- Je me déplace sur 25 mètres avec une planche (12,5m sur le ventre puis 12,5m sur le dos)
 - 3- Je nage 25 mètres sur le ventre, sans la planche
 - 4- J'effectue un plongeon canard pour récupérer un objet ou un mannequin

AMENAGEMENT BASSIN SPORTIF: SEANCES SUIVANTES
(à partir de la sixième)

ZONE 5 : PARCOURS



ZONE 5 : Espace aménagé: Parcours

Matériel disponible :

- *ceintures, brassards
- *planches, frites
- *Mannequins
- *Objets lestés (anneaux cerceaux,...)
- *échelle mobile muret
- *Perches

PARCOURS: Zone 5

- A-
 - 1- Je descends à l'échelle (coté gradins)
 - 2- Je me déplace entre les lignes en nage ventrale
 - 3- Je monte sur le tapis (à "quatre pattes")
 - 4- Je descends le long de l'échelle immergée, sur le ventre
 - 5- Je me déplace entre les lignes en nage dorsale

- B-
 - 1- Je saute du muret (coté pelouse)
 - 2- Je me déplace entre les lignes en nage dorsale
 - 3- Je monte sur le tapis
 - 4- Je saute du tapis
Je plonge du tapis
 - 5- Je me déplace entre les lignes en nage ventrale

ZONE 6 : ESPACE LIBRE AVEC NESSIE



ZONE 6 : Espace libre et aménagé: Nessie

Matériel disponible :

- *Objets lestés (anneaux cerceaux,...)
- *Mannequins jaunes et gris
- *Tapis durs
- *Ponceau
- *Ceintures, (brassards),...
- *Frites, planches,...
- * Perches

PARCOURS: Zone 6

- A-
 - 1- Je me laisse tomber en arrière (départ côté pelouse)
 - 2- Je traverse la largeur en nageant sur le ventre
 - 3- Je descends à la perche jaune du nessie pour récupérer un objet
 - 4- Je remonte puis je sors de l'eau
 - 5- Je plonge puis je traverse la largeur sur le dos

- B-
 - 1- Je saute dans l'eau (départ côté pelouse)
 - 2- Je réalise une roulade avant
 - 3- J'effectue un déplacement ventral jusqu'au nessie
 - 4- Je descends à la perche du nessie pour toucher le fond avec les pieds

- C-
 - 1- Je saute dans l'eau à côté du nessie (côté gradin)
 - 2- Je descends à la perche pour récupérer un mannequin
 - 3- Je traverse la largeur en déplacement dorsal
 - 4- J'effectue une roulade arrière

ZONE 7 : WATER-POLO



ZONE 7 : Espace libre (autres activités comme nage synchro...) ou aménagé: Water-polo

Matériel disponible :

*Cages wp, ballons wp, bonnets wp

*ceintures

ORIENTATION DE TRAVAIL GRACE A QUELQUES EXERCICES: Water-polo

- A- Travail de déplacement, d'orientation avec la tête à la surface de l'eau:
En avant, en arrière, de côté
- B- Initiation au rétropédalage, orientation, appuis:
Ex: Jacques a dit: lève un bras, lève une jambe, ...
- C- Exercices de passes:
A deux, à quatre, à six, ..., statique, en déplacement: avant, arrière
- D- Réglementation: (cf règlement WP):
Ne pas couler l'adversaire, lancer la balle à une main, écouter et respecter l'arbitre, ...
- E- Match

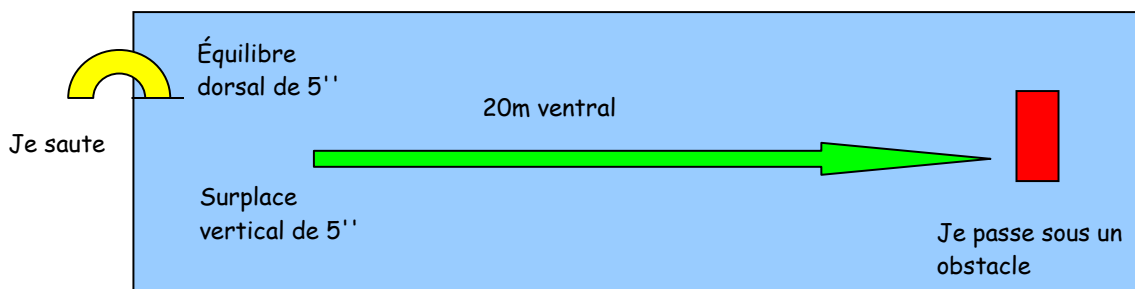
AMENAGEMENT BASSIN SPORTIF: avant dernière séance

Tests aisance aquatique ou Attestation Scolaire Savoir Nager

ATTESTATION DE REUSSITE AU TEST D' « AISANCE AQUATIQUE »

Le test d' «Aisance aquatique »est défini comme suit, avec ou sans brassière de sécurité :

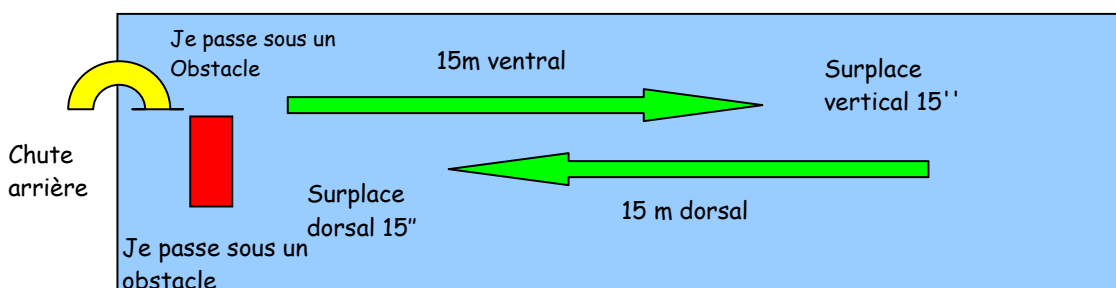
- sauter dans l'eau,
- revenir à la surface et effectuer une flottaison dorsale pendant 5 secondes,
- réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes,
- nager sur le ventre durant 20 mètres,
- s'immerger pour passer sous une ligne d'eau ou sous un obstacle flottant.



ATTESTATION DE REUSSITE AU TEST DU « SAVOIR NAGER »

Le test du « Savoir nager » est défini comme suit, sans lunettes en se déplaçant à au moins 1 mètre du bord et sans arrêt:









- chute arrière, revenir à la surface,
- immersion pour passer sous un obstacle flottant (1,5m),
- nager 15 mètres ventral + surplace vertical de 15 secondes, demi-tour,
- nager 15 mètres dorsal + surplace horizontal de 15 secondes, se retourner sur le ventre,
- immersion pour passer sous un obstacle flottant (1,5m),
- revenir sur le ventre au point de départ

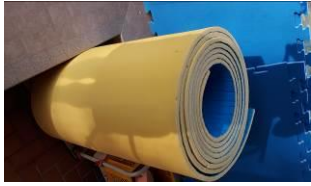


ANNEXE 3

MATERIELS PEDAGOGIQUES disponible:

PHOTO/NOM	DESCRIPTIF
 Brassards	Matériel de sécurité pour des débutants.
 Ceintures	Matériel de sécurité ou d'aide à la flottaison, pour tous niveaux.
 Frites	Matériel d'aide à la flottaison, pour tous niveaux.
 Planches	Matériel de nage, permet de travailler spécifiquement les jambes tout en fournissant un appui aux mains.
 Palmes	Matériel de nage, permet de renforcer un travail de jambes. Triées par pointure.
 Pull-Boy	Matériel de nage, permet principalement de bloquer les jambes tout en les maintenant en flottaison pour se concentrer sur un travail de bras.
 Grands cerceaux	Flottants ou immergés, sert à l'immersion ou aux entrées dans l'eau principalement.

 <p>Links</p>	<p>Système d'attache de frites, peut s'utiliser avec une perche (libre ou sur un nésie) pour travailler l'immersion.</p>
 <p>Anneaux</p>	<p>Immergés, utilisés pour le travail d'immersion.</p>
 <p>Apnéo</p>	<p>Immergé, se remplit avec des balles de pingpong. Une fois rempli, il remonte à la surface. Utilisé pour travailler l'immersion.</p>
 <p>Mannequins</p>	<p>Utilisé pour travailler l'immersion et le remorquage. Les mannequins jaunes correspondent à un enfant, les gris à un adulte.</p>
 <p>Soucoupes</p>	<p>Flottantes, peuvent être utilisées pour travailler la respiration.</p>
 <p>Ballons plastiques</p>	<p>Légers et souples.</p>
 <p>Ballons water-polo</p>	<p>Durs et plus lourds, destinés principalement au waterpolo.</p>
 <p>Tapis</p>	<p>Peut servir pour le travail d'entrée dans l'eau, de nage ou pour une utilisation ludique.</p>



Ponceau

Une fois déroulé, utilisé pour travailler les entrées dans l'eau ou la motricité.



Rocher

S'immerge.
Peut fournir une hauteur de saut intermédiaire pour les entrées dans l'eau.



Nessie

Maintient des perches et des structures en places (fixe).

ANNEXE 4 idées d'exercices en lien avec la progressivité des compétences.

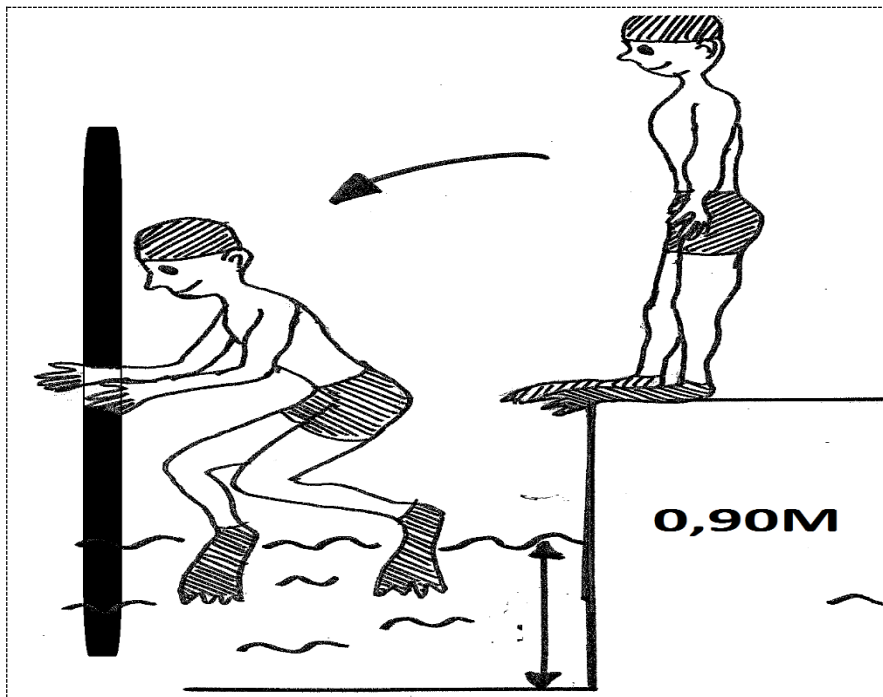
	ENTREE DANS L'EAU	RESPIRATION	IMMERSION	EQUILIBRE	DEPLACEMENT
1	a) en descendant les escaliers	a) apnée de 3 secondes	a) récupérer un objet sur les marches	a) perte des appuis plantaires avec l'aide du mur	a) déplacement sur les marches en crocodile
	b) assis au bord	b) souffler sur l'eau	b) récupérer un objet là où l'enfant à pied	b) perte des appuis plantaires avec matériel	b) déplacement ventral avec matériel
	c) saut seul là où l'enfant à pied		c) récupérer un objet là où l'enfant à pied en s'immergeant totalement	c) étoile de mer ventrale avec matériel	c) glissée ventrale avec matériel (placement des bras, regarde sous son nombril)
2	a) saut « en I » à hauteur du toboggan avec matériel	a) apnée de 5 à 10 secondes	a) récupérer un objet à côté du rocher	a) étoile de mer ventrale sans matériel	a) déplacement ventral de 10m avec matériel (sauf brassards)
	b) saut « en I » à 1,30m avec matériel	b) souffler sous l'eau	b) récupérer un objet à l'aide du nessie (1,30m)	b) étoile de mer dorsale avec matériel	b) déplacement dorsal de 10 m avec matériel (sauf brassards)
	c) entrée par le toboggan avec aide				c) glissée ventrale sans matériel
3	a) saut « en I » à 1,30m sans matériel	a) inspiration & expiration subaquatique	a) récupérer un objet à 1,30m sans aide	a) maîtrise des différents équilibres sans matériel	a) déplacement ventral de 5m sans matériel à 1,30m
	b) entrée par le toboggan sans aide	b) inspiration courte, expiration longue	b) récupérer un mannequin à 1,30m sans aide		b) déplacement dorsal de 5m sans matériel à 1,30m
	c) saut à 1,90m avec aide		c) récupérer un objet ou un mannequin à l'aide du nessie (1,90m)		c) déplacement ventral de 15m sans matériel à 1,90m
					d) déplacement dorsal de 15m sans matériel à 1,90m
P1	Se déplacer en autonomie sur une quinzaine de mètres				
	Enchaînement à 1,30 m: immersion en sautant dans l'eau, bref déplacement sous l'eau puis flottaison de 5 sec.				
4	a) saut à 1,90m sans aide	a) régularité dans la respiration de face	a) récupérer un objet à 1,90m sans aide	a) roulade avant	a) déplacement ventral sur 25m
	b) saut à 3,60m (plots) sans aide	b) régularité dans la respiration latérale	b) récupérer un mannequin à 1,90m sans aide	b) roulade arrière	b) déplacement dorsal sur 25m
	c) 3 chutes différentes au grand bassin		c) récupérer un mannequin à 1,90m sans aide avec une prise correcte	c) vrille	
5	a) plongeon du bord	a) coordination de la respiration sur tous les modes de nage	a) récupérer un objet à 1,90m par un plongeon canard	a) culbutes	a) maîtrise 1 nage
	b) plongeon du mur		b) récupérer un mannequin à 1,90m par un plongeon canard	b) godilles	b) maîtrise 2 nages
	c) plongeon du plot		c) récupérer un mannequin à 1,90m par un plongeon canard et remorquage sur 10m		c) maîtrise 3 nages
P2	Se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage				
	Enchaînement à 3,60 m : saut ou plongeon, déplacement en passant dans un cerceau immergé et surplace de 10 sec.				
6	a) initiation au plongeon	a) initiation water-polo	a) initiation sauvetage	a) initiation natation synchronisée	a) initiation natation sportive
	b) avant-arrière-côté	b) tournoi scolaire	b) remorquage 25m	b) petit ballet	b) 1004N réglementaire
P3 CM1 à la 6ème	Enchaînement : Chute arrière, se déplacer 3,5m, passer sous un obstacle de 1,5m, nager 15 m ventral avec surplace vertical de 15sec, demi-tour, déplacement dorsal de 15m avec surplace de 15sec sur le dos, se retourner et franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète puis revenir en nageant sur le ventre, au point de départ.				

Annexe 5 : images des compétences à découper (cycle 1)

ANNEXE 5

NIVEAU 1 :

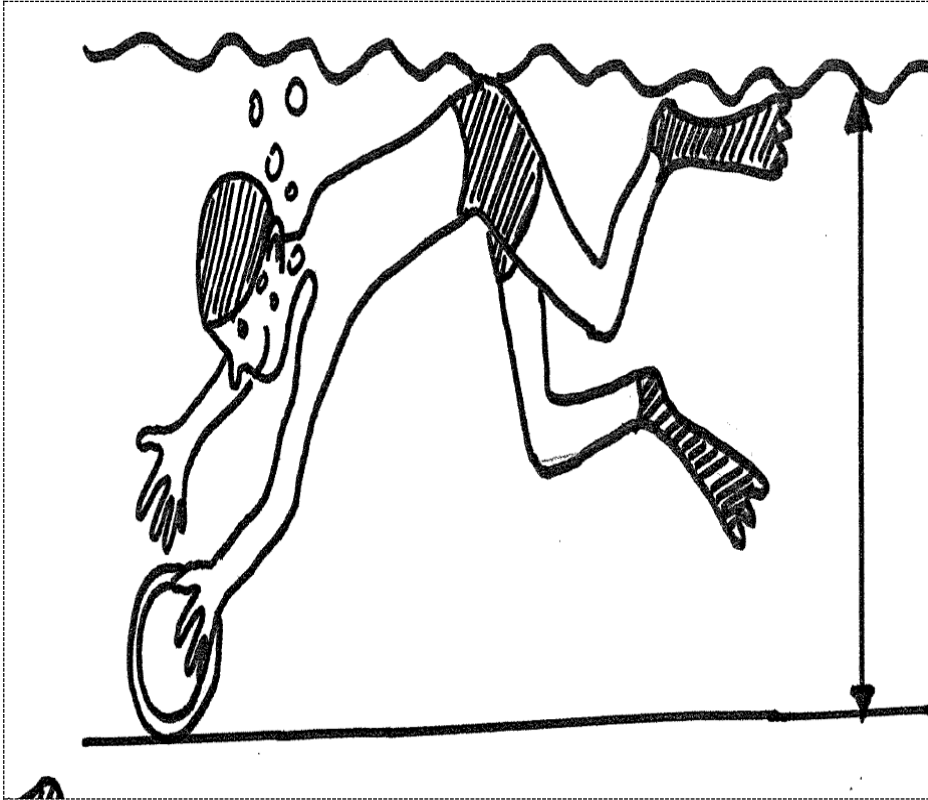
Saut avec aide à 0,90m de profondeur



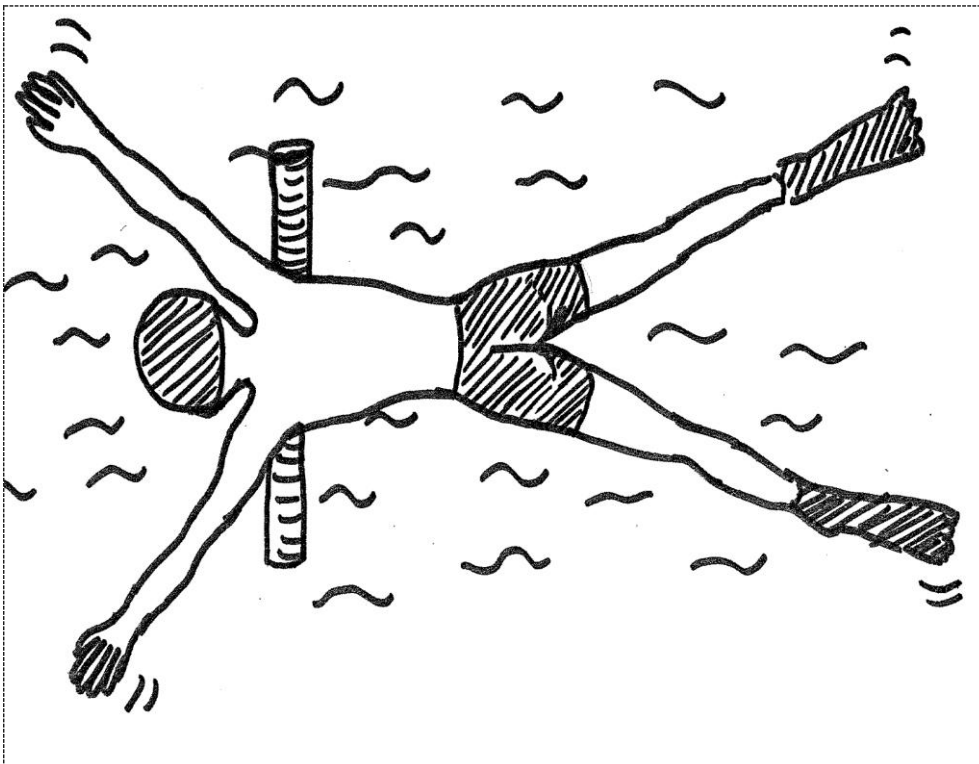
Souffler dans l'eau :



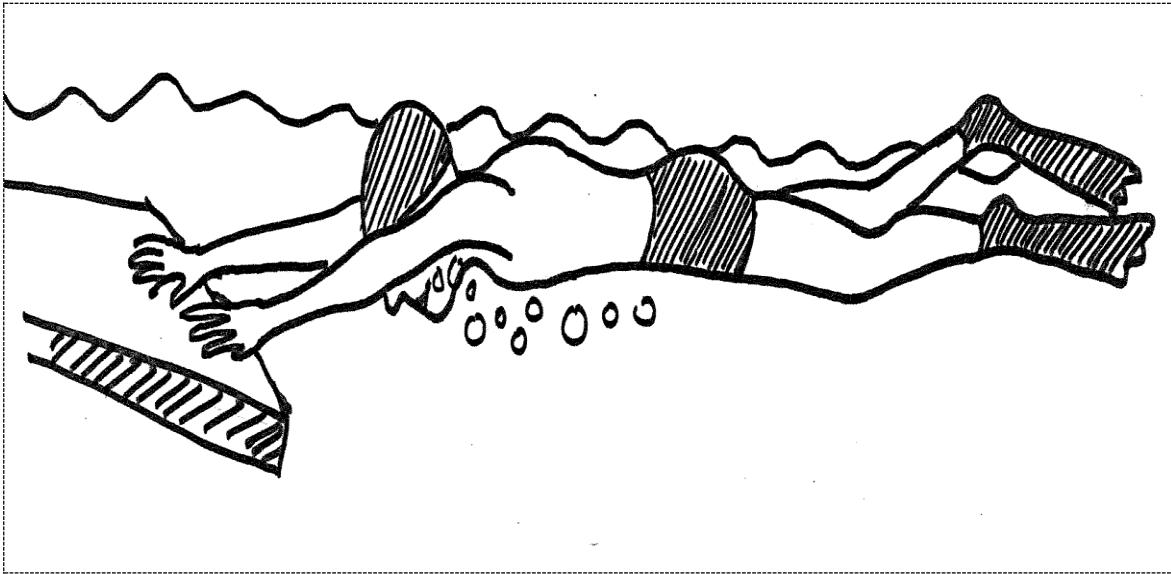
Récupérer un objet, sur les marches d'escalier



Etoile de mer ventrale avec matériel :

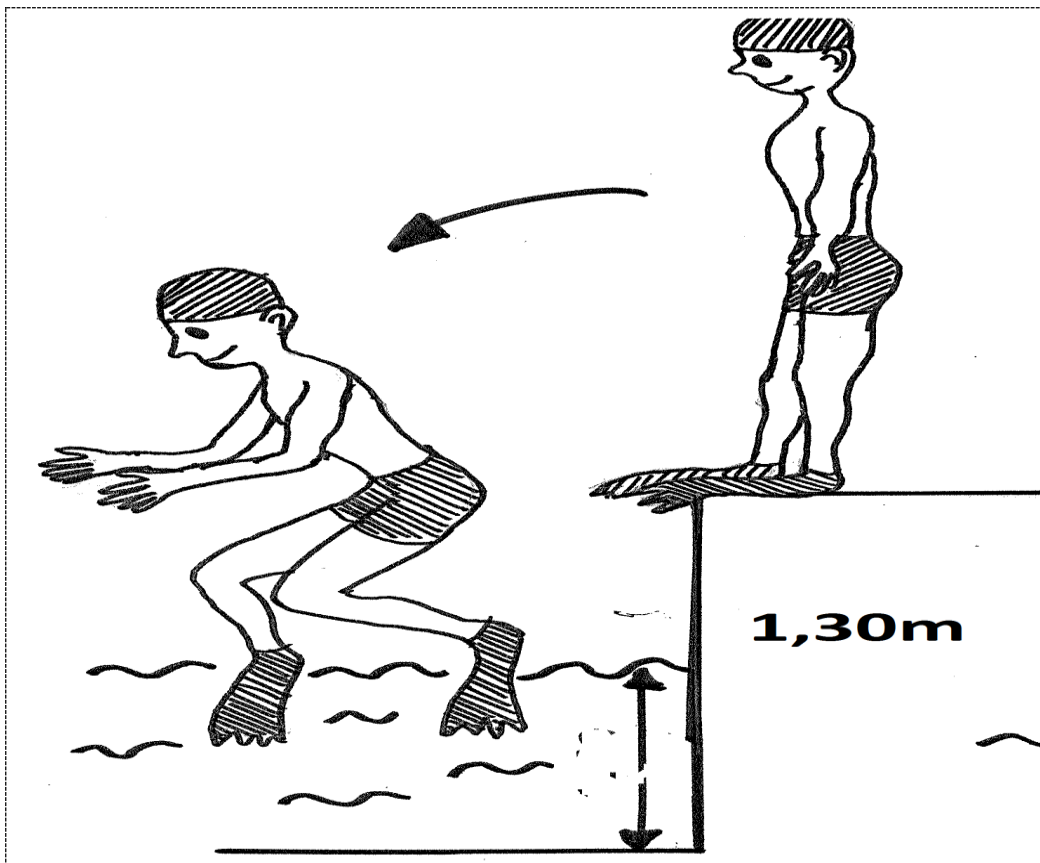


Glissée ventrale avec matériel :

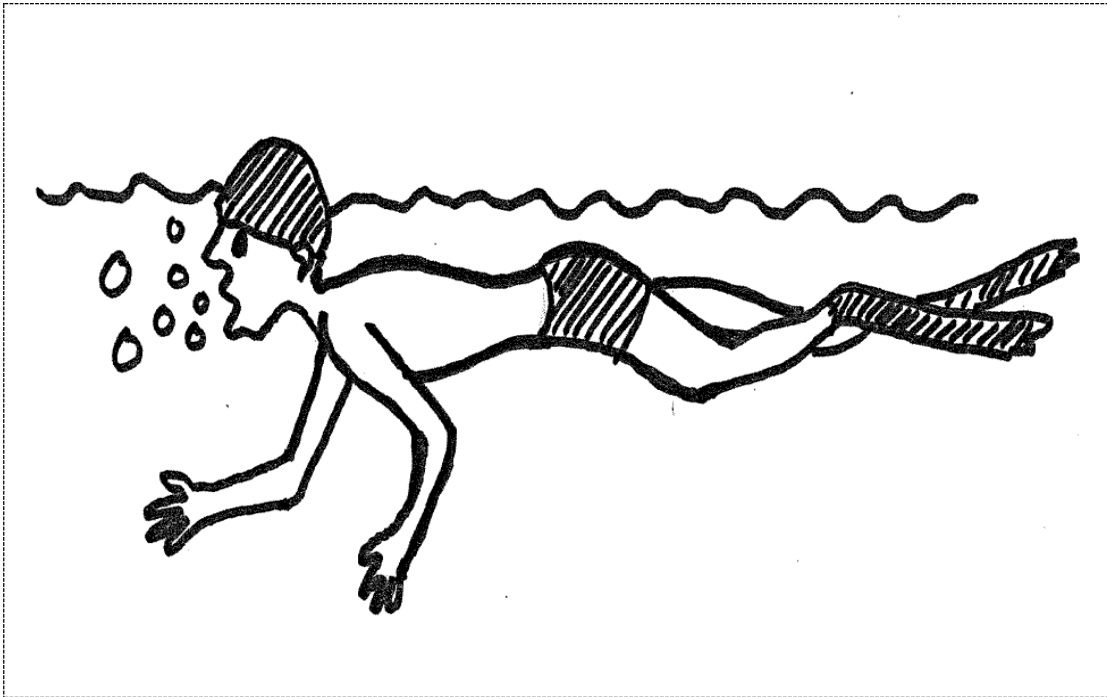


NIVEAU 2

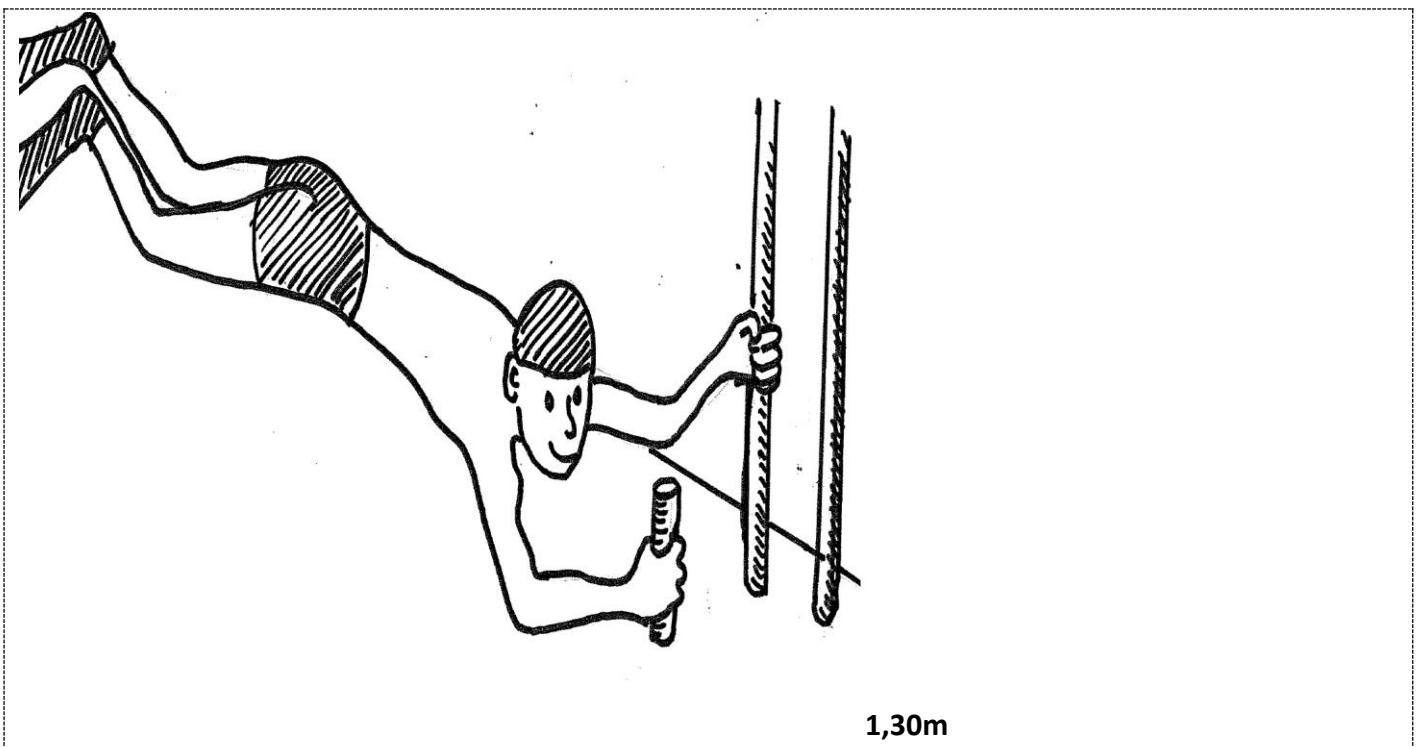
Saut seul à 1,30m de profondeur :



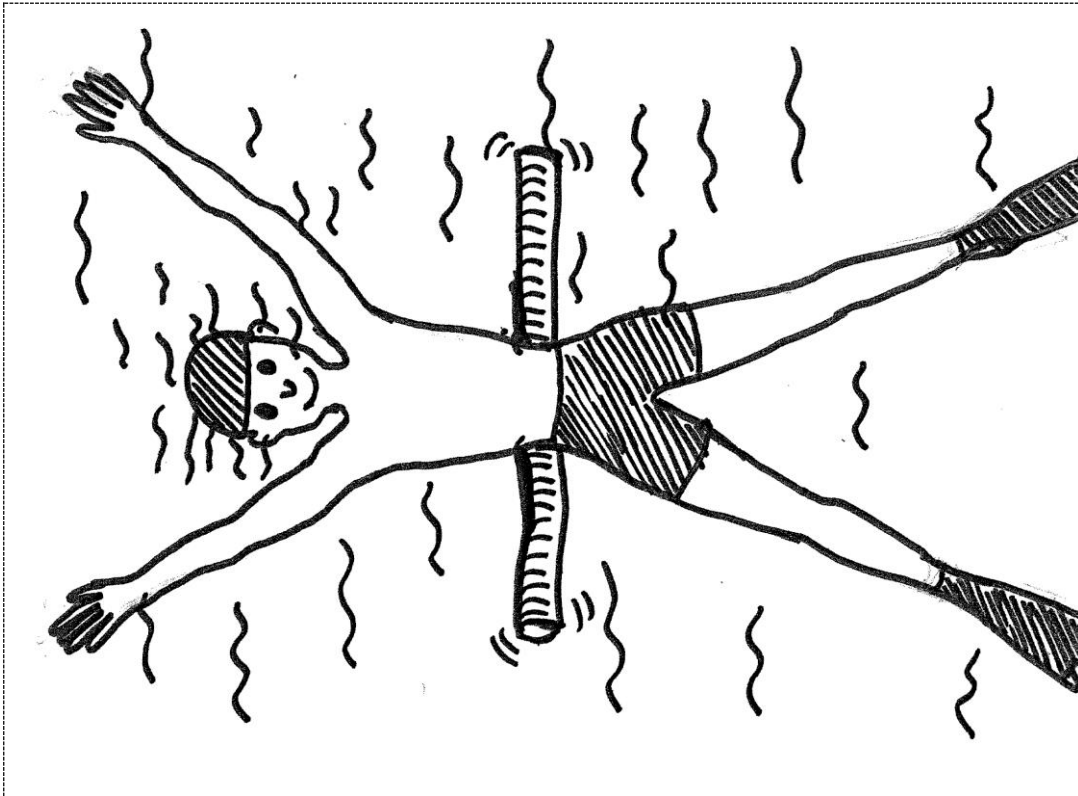
Souffler sous l'eau :



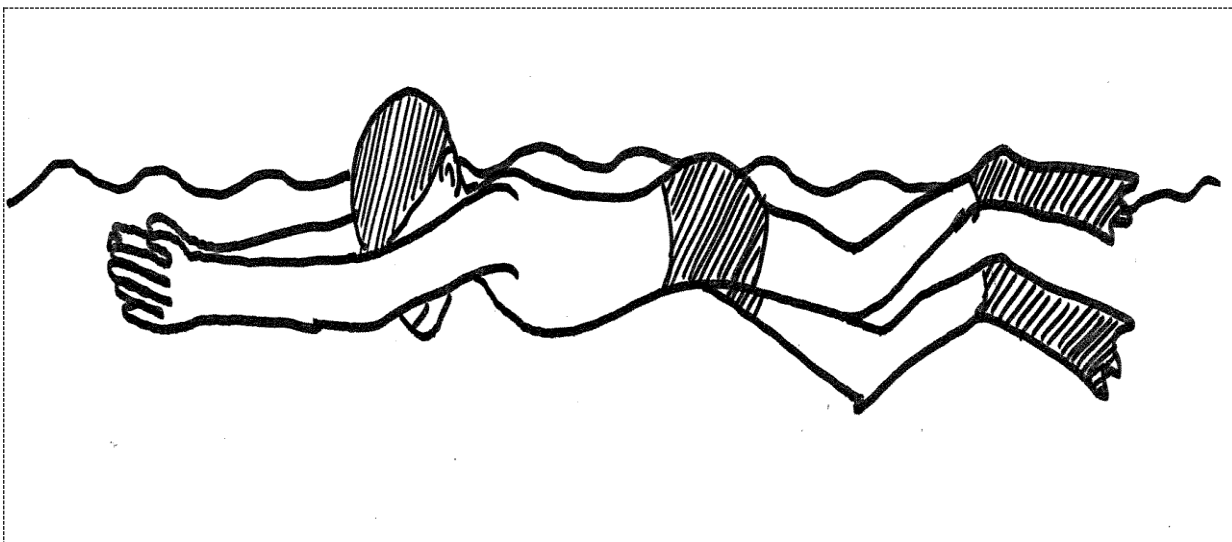
Récupérer un objet à l'aide du nessie (1,30m)



Etoile de mer dorsale avec matériel

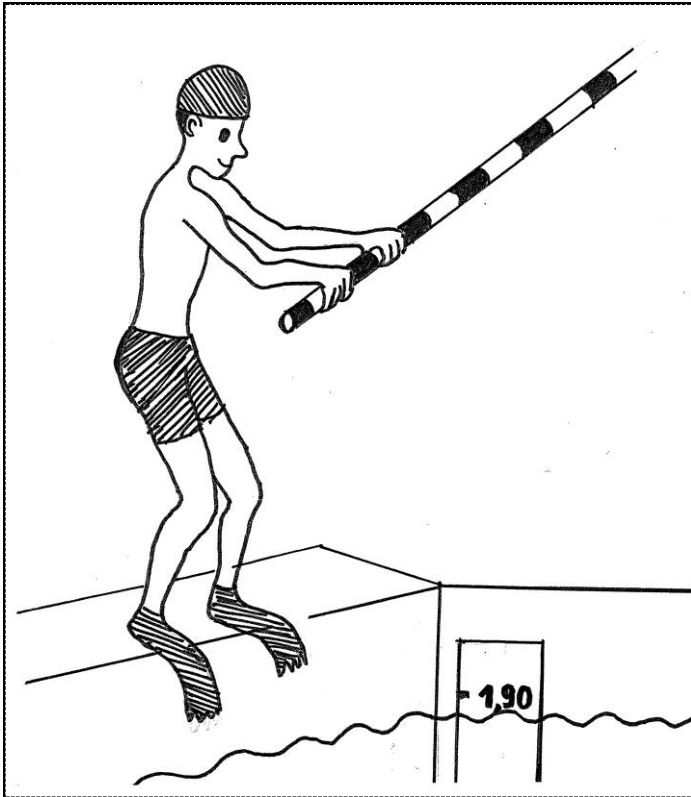


Glissée ventrale sans matériel

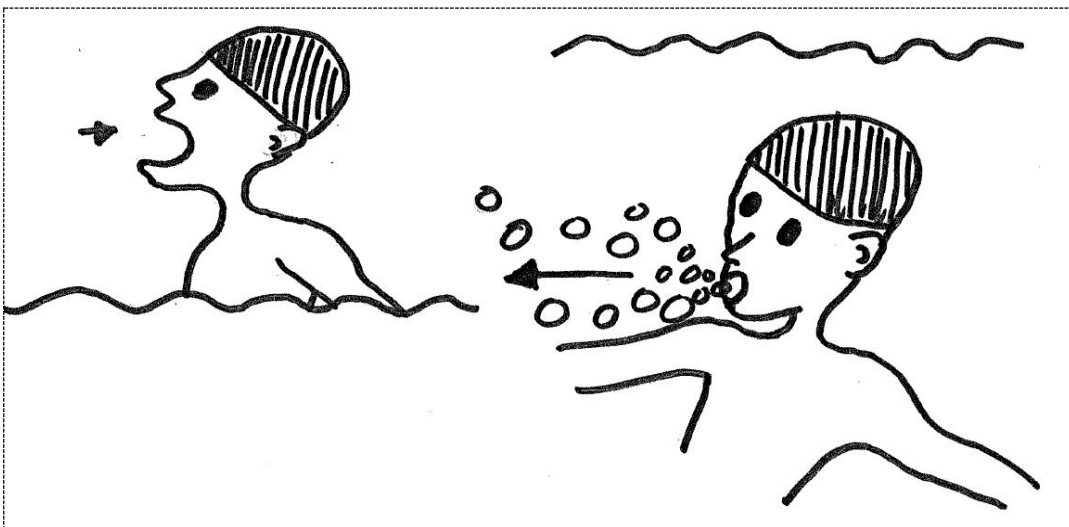


NIVEAU 3

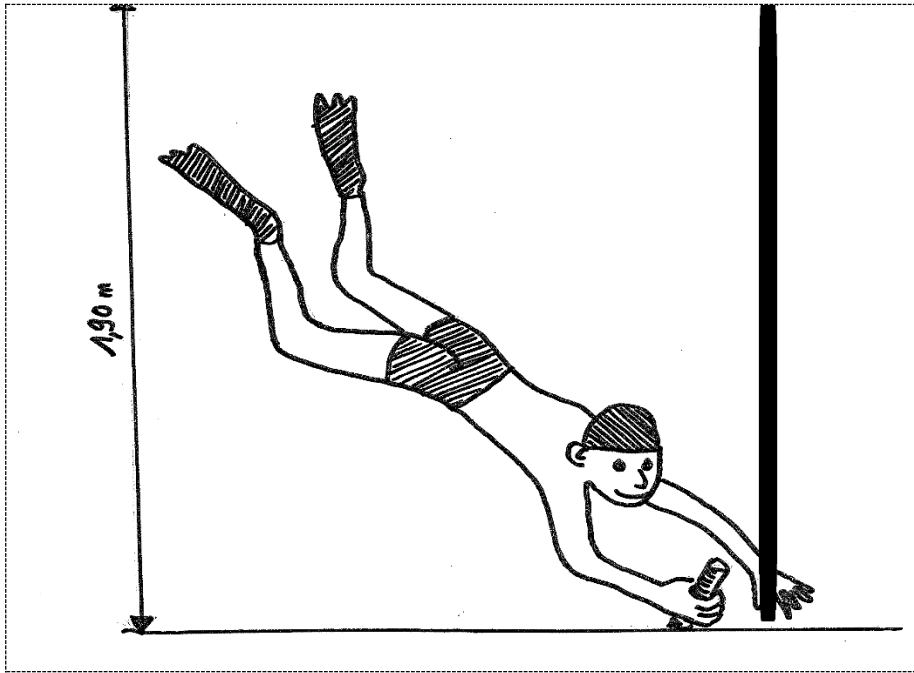
Saut avec aide dans une profondeur de 1,90m



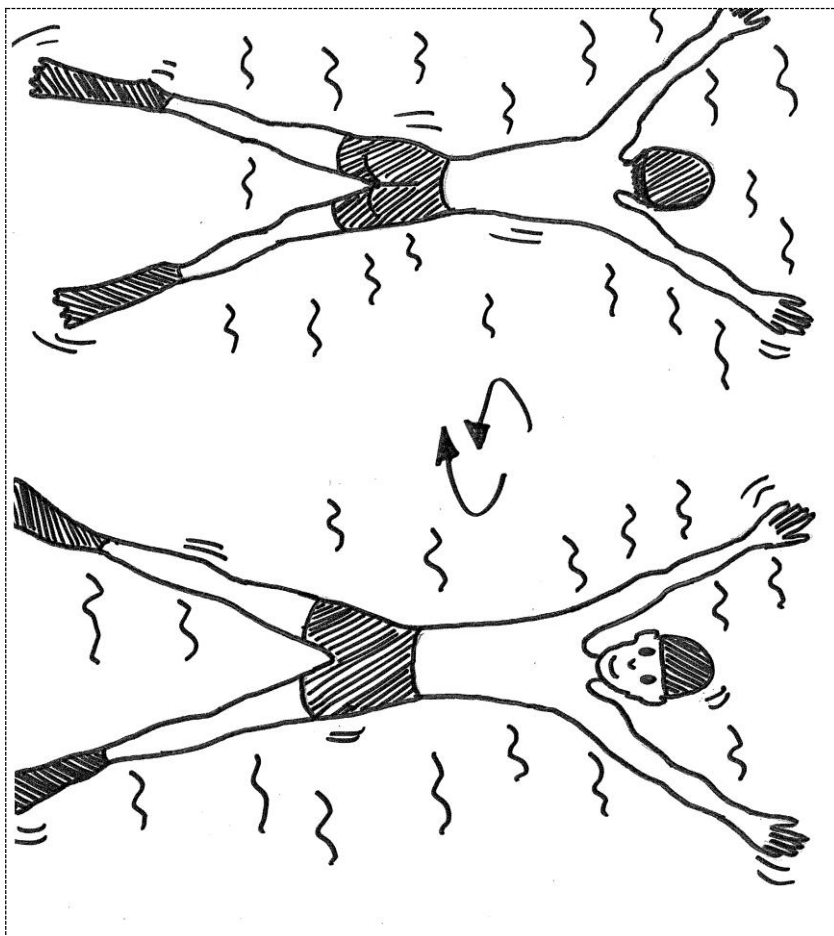
Inspiration courte/expiration longue



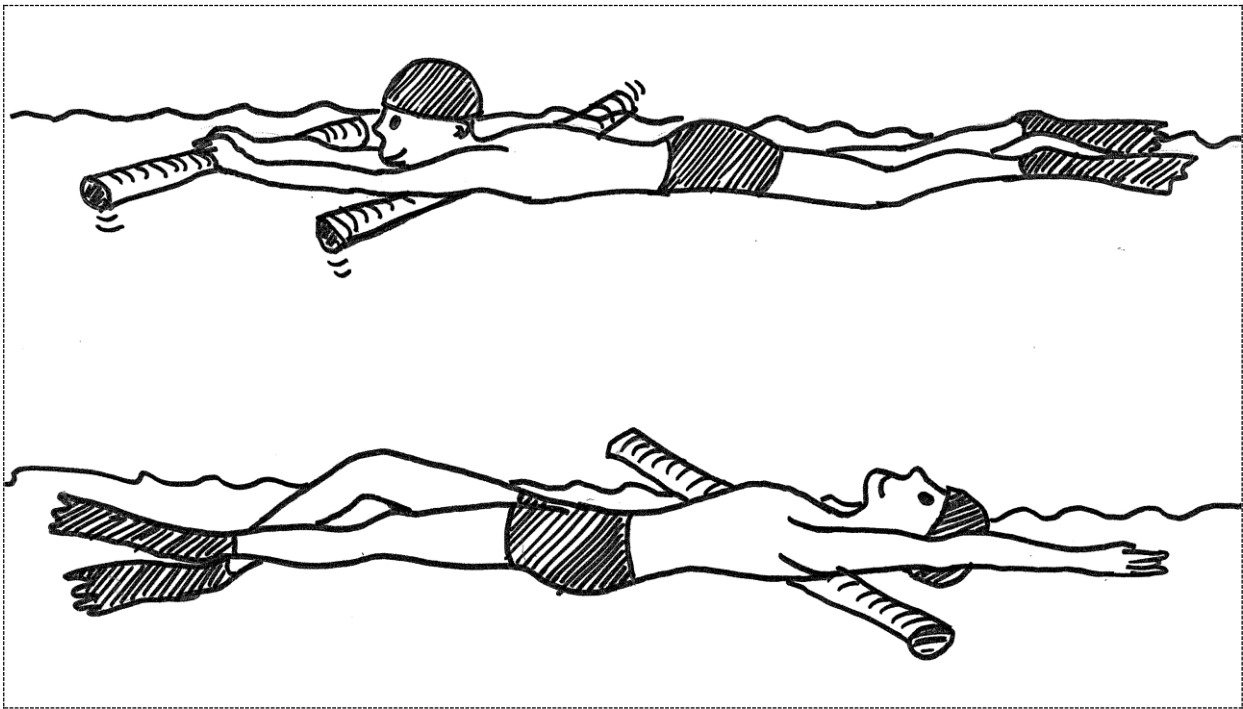
Récupérer un objet à l'aide du nessie (1,90m)



Maitriser les équilibres sans matériel :



Déplacements dorsal et ventral de 15m, avec matériel (1,90m)



ANNEXE 6

Idées de bibliographie

cycle 1 :

- « ninon a peur de l'eau » - Nadja – l'école des loisirs – 1989
- « la première fois à la piscine » - Rosemary Wells – l'école des loisirs -1996
- « lola apprend à nager » - Piccolia – 2009
- « mini loup à la piscine » Philippe Matter – Hachette – 2000
- « plouf, splat ! » Rob Scotton- album nathan – 2011
- “ Je veux pas aller à la piscine” stéphanie Blake – album jeunesse

Cycle 2 :

- “comme un poisson dans l'eau” Marc Cantin – Flammarion
- « lili ne veut plus aller à la piscine » calligram
- « la maitresse en maillot de bain » Béatrice Rouer – Roman Cadet
- « le sac de piscine » nadine Brun-Cosme – je lis tout seul
- « Swimming Poule mouillée » Guillaume Long – la joie de lire

Cycle 3 :

- « la maitresse en maillot de bain » Béatrice Rouer – Roman Cadet
- « Les enquêtes d'Eliott et Nina Tome 7 - Le mystère de la piscine violette » lewis Montgomery – Bayard Poche
- « Piscine Maudite » - Pascal Hérault - Nathan
- « Mais qui a volé le maillot de la Maîtresse en maillot de bain ?» Lilas Nord - Après la lune jeunesse