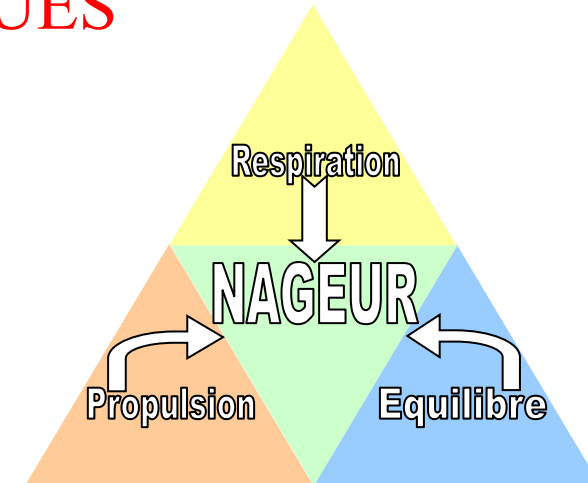
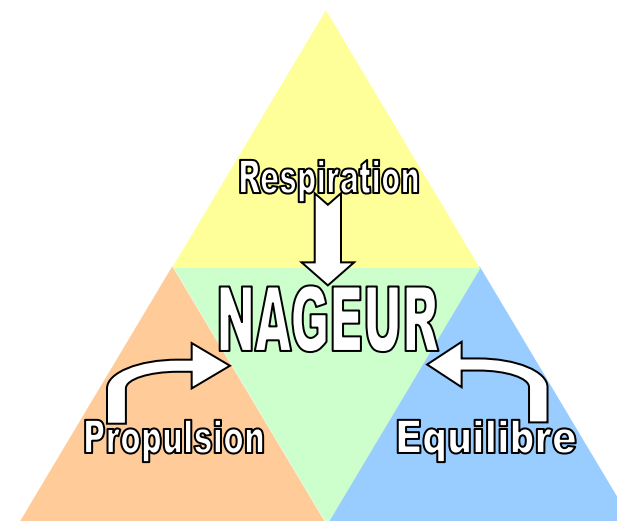


## 2 CAGES AQUATIQUES



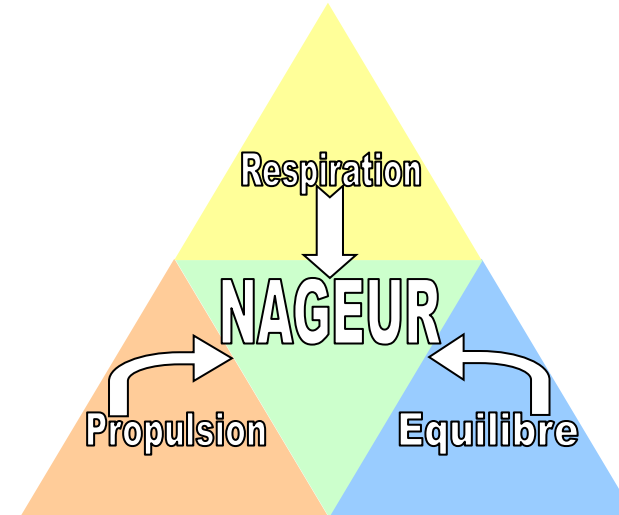
Entrée	Immersion-Respiration	Déplacement -Propulsion	Flottaison -Equilibre
<p>- J'entre dans l'eau en m'aidant de la cage, comme si elle était une échelle.</p>	<p>- Je ramasse une algue en m'aidant de la cage pour m'immerger.</p> <p>- Je mets la tête dans l'eau en m'aidant de la cage.</p> <p>- Je passe à l'intérieur de la cage, en passant sous les barres.</p> <p>- Je ramasse un objet au fond en m'aidant de la cage.</p> <p>- Je touche le fond avec les pieds et/ou les mains en m'aidant de la cage.</p> <p>- Je passe sous les barres en profondeur.</p> <p>- Je traverse la cage sous l'eau progressivement à diverses profondeurs.</p> <p>- Je m'enroule autour d'une barre de la cage.</p> <p>- Je reste le plus longtemps possible sous l'eau en me tenant à la cage.</p>	<p>- Je fais le tour de la cage.</p> <p>- Je fais le tour de la cage en tirant la barre en profondeur.</p> <p>- S'aider des barreaux pour avancer en profondeur.</p> <p>- Faire les montagnes russes en s'aidant des barres de niveau différent.</p>	<p>- Je me tiens par les mains à une barre de la cage pour travailler un équilibre ventral ou dorsal.</p> <p>- Je me laisse flotter sur le ventre, la tête dans l'eau en tenant une main sur la cage.</p> <p>- Je me laisse flotter sur le dos, la tête dans l'eau en tenant une main sur la cage.</p> <p>- Je fais le tour de la cage en position d'étoile de mer en tirant la barre de surface.</p> <p>- J'essaie de réaliser une étoile de mer au centre de la cage.</p>

# TOBOGGAN A PENTE VARIABLE - BIGLISS



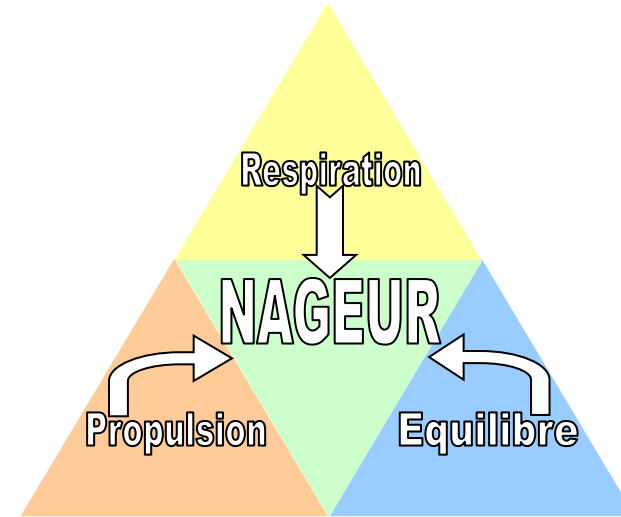
Entrée	Immersion-Respiration	Déplacement -Propulsion	Flottaison -Equilibre
<p>Assis, je glisse sur le toboggan, je tombe dans l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En tenant la main d'un adulte</li> <li>- Avec une frite</li> <li>- Sans matériel</li> </ul> <p>Je glisse :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Allongé sur le dos pieds en avant</li> <li>- Allongé sur le ventre tête la première</li> <li>- Allongé sur le ventre pieds en premier</li> <li>- Assis en arrière.</li> <li>- Allongé sur le dos la tête la première.</li> </ul>	<p>Je descends et mets la tête dans l'eau en arrivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assis</li> <li>- Allongé</li> </ul> <p>Je descends assis et je pose les fesses au fond du bassin (Petite profondeur)</p> <p>Je descends tête la première et je fais une coulée.</p> <p>Je descends tête la première et je « pique » la tête pour aller toucher le fond.</p> <p>Je descends et je récupère un objet lesté.</p>	<p>Je descends, je m'immerge et je me déplace sous l'eau (en battements)</p> <p>Je descends, je m'immerge et je me déplace à fleur d'eau avec une frite ou une planche :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En position ventrale</li> <li>- En position dorsale.</li> </ul>	<p>Je descends, je m'immerge et je fais un équilibre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- une étoile de mer ventrale ou dorsale</li> <li>- un équilibre vertical tête hors de l'eau.</li> </ul> <p>Je descends, je m'immerge et je fais deux équilibres.</p>

# FRITES



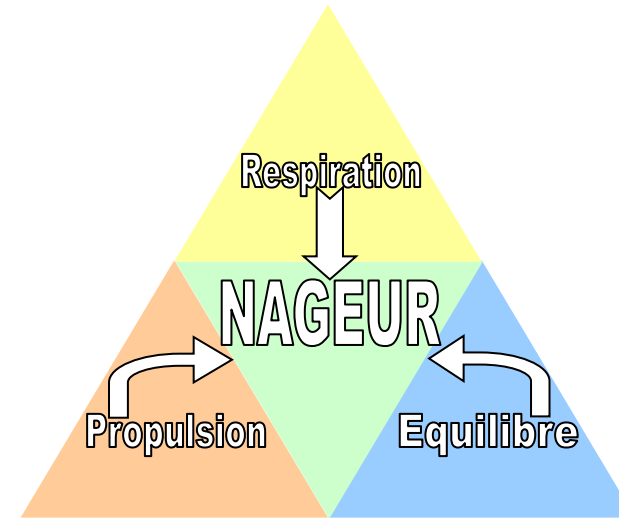
<b>Entrée</b>	<b>Immersion-Respiration</b>	<b>Déplacement -Propulsion</b>	<b>Flottaison -Equilibre</b>
<p>Je m'assois sur le bord en sautant en tenant une frite sous les bras, en tenant la frite dans les mains. Je saute du bord en attrapant une frite dans l'eau assis, accroupi, debout. Je saute en franchissant la frite posée sur l'eau.</p>	<p>Je passe sous une frite en apnée, en soufflant sur l'eau. Je tiens la frite bras tendus en plaçant la tête dans l'eau avec le regard en direction du fond. J'enchaîne une respiration aérienne et aquatique en utilisant la frite.</p>	<p>Je me déplace en tenant la frite à l'aide d'appui au sol. J'accélère pour favoriser progressivement la perte des appuis plantaires et favoriser l'allongement du corps. Je me déplace en position allongée sur le ventre avec l'aide d'une frite :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sous les bras</li> <li>- En forme de U inversé</li> <li>- Dans les mains, bras tendus</li> <li>- En battant des pieds</li> <li>- En variant la cadence de battements (lente, accélérée)</li> <li>- En relevant la tête seulement pour inspirer.</li> </ul> <p>Je me déplace sur le dos en position allongé avec deux ou une frite...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sous la tête</li> <li>- Dans les bras</li> <li>- Sur les jambes bras tendus</li> <li>- Bras tendus derrière la tête.</li> </ul>	<p>Je reste en position allongée en utilisant une frite. J'effectue une étoile de mer la frite sous le ventre, au bout des mains, à une main. Je m'allonge dans l'eau et je me redresse (groupé les jambes tête fléchie) en prenant appui sur la frite. J'utilise la frite en positions diverses :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assis la frite sous les fesses</li> <li>- A cheval sur la frite</li> <li>- Debout la frite sous les pieds.</li> <li>- En avant, en arrière.</li> </ul>

# 40 PLANCHES



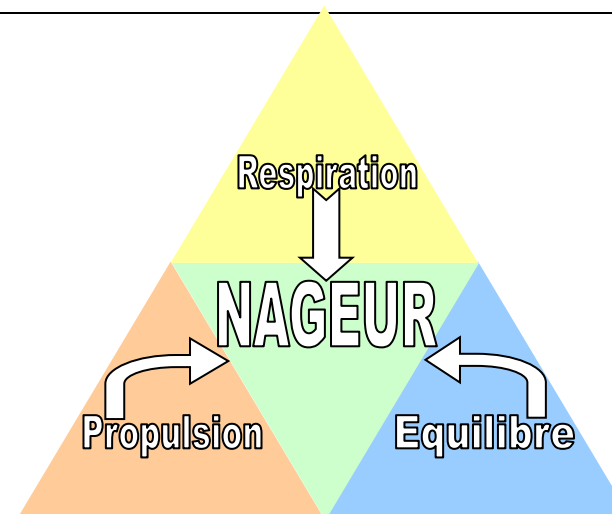
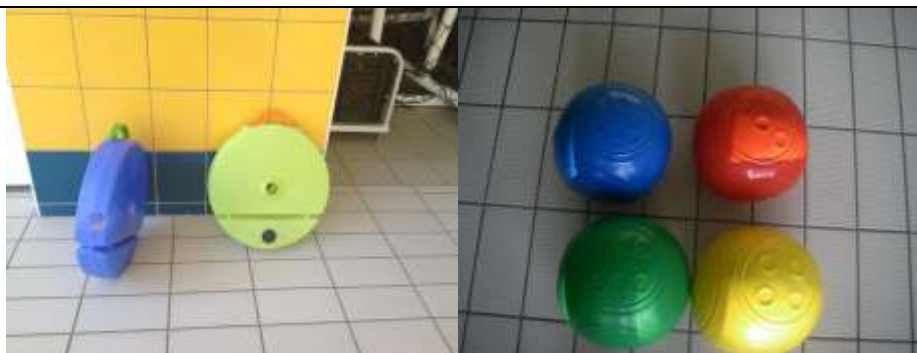
<b>Entrée</b>	<b>Immersion-Respiration</b>	<b>Déplacement -Propulsion</b>	<b>Flottaison -Equilibre</b>
<p>Je saute dans l'eau en tenant ma planche assis, accroupi, et debout. Idem en attrapant la planche posée sur l'eau.</p>	<p>Je passe sous une planche en apnée, en soufflant. Je tiens la planche bras tendus en plaçant la tête dans l'eau avec le regard en direction du fond. J'enchaîne une respiration aérienne et aquatique en utilisant la planche.</p>	<p>Je me déplace en tenant la planche à l'aide d'appui au sol. J'accélère pour favoriser progressivement la perte des appuis plantaires et favoriser l'allongement du corps. Je me déplace en position allongée sur le ventre avec l'aide d'une planche :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En battant des pieds</li> <li>- En variant la cadence de battements (lente, accélérée)</li> <li>- En relevant la tête seulement pour inspirer.</li> </ul> <p>Je me déplace sur le dos en position allongé avec deux ou une planche...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sous la tête</li> <li>- Dans les bras</li> <li>- Sur les jambes bras tendus</li> <li>- Bras tendus derrière la tête</li> </ul>	<p>Je reste en position allongée en utilisant une planche. Idem en échangeant la planche avec un camarade. J'effectue une étoile de mer la planche sous le ventre, au bout des mains, à une main. Je m'allonge dans l'eau et je me redresse (groupé les jambes tête fléchie) en prenant appui sur la planche. J'utilise la planche en positions diverses :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assis la planche sous les fesses</li> <li>- Debout la planche sous les pieds.</li> </ul>

# ANNEAUX



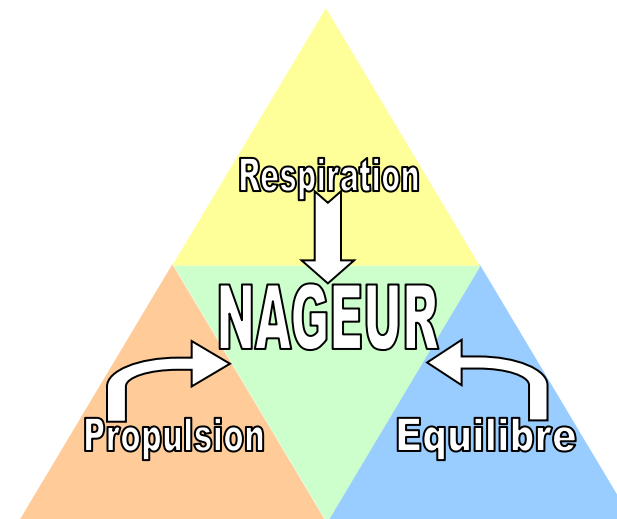
Entrée	Immersion-Respiration	Déplacement -Propulsion	Flottaison -Equilibre
	<p>Je ramasse un anneau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avec le pied,</li> <li>- Avec la main en plaçant le pied dessus</li> <li>- Avec la main tête en premier</li> <li>- En faisant des bulles</li> </ul> <p>Je ramasse un anneau de la couleur demandée.</p> <p>Je ramasse un anneau en grande profondeur avec l'aide d'une perche.</p> <p>Je ramasse deux anneaux à la suite séparés d'au moins 1 mètre de distance.</p> <p>Je réalise un plongeon canard pour ramasser un anneau ou plusieurs anneaux en grande profondeur.</p>	<p>J'effectue un déplacement au choix avant de récupérer un ou plusieurs anneaux avec la main dans des profondeurs variables.</p> <p>Je ramasse plusieurs anneaux sur une distance variable sans reprendre son souffle.</p>	

# BALLONS – BALLE DE PINGPONG



<b>Entrée</b>	<b>Immersion-Respiration</b>	<b>Déplacement -Propulsion</b>	<b>Flottaison -Equilibre</b>
<p>Je saute en attrapant ou en touchant un ballon lancé par un adulte.</p>	<p>Je souffle sur la balle pour la faire avancer à la surface de l'eau.                      Je pousse la balle avec les différentes parties de son visage.                      Je passe sous le ballon.                      Je mets les balles de pingpong dans la caisse lestée pour la faire remonter.</p>	<p>Je me déplace en transportant un ballon sans le mouiller.                      Je me déplace sur le ventre ou sur le dos en gardant le ballon dans l'une de ses mains de dimensions et de poids variables.                      Différents jeux :                      - Epervier                      - Balle chaude...</p>	<p>Je me laisse flotter sur le ventre ou sur le dos avec les bras autour du ballon.                      Je tiens en équilibre avec un ballon dans une main.</p>

# ECHELLE MURALE



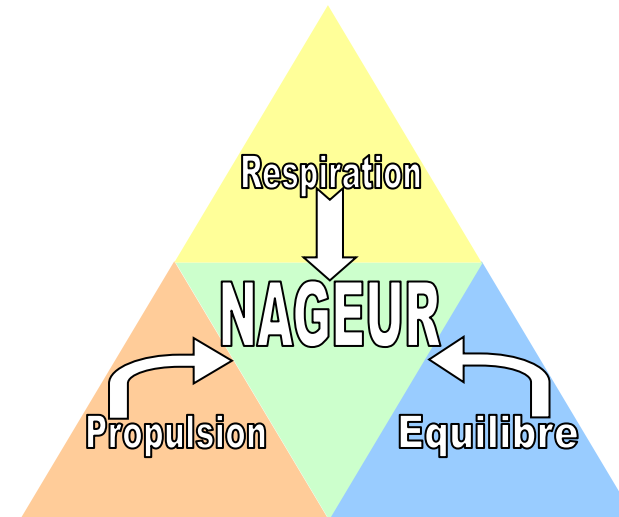
<b>Entrée</b>	<b>Immersion-Respiration</b>	<b>Déplacement -Propulsion</b>	<b>Flottaison -Equilibre</b>
<p>J'entre dans l'eau par les marches dos à l'eau. Idem face à l'eau.</p>	<p>Je descends à l'aide des marches de l'échelle. Idem en mettant la tête sous l'eau en faisant ou non des bulles. Je descends à l'aide de l'échelle en récupérant des objets lestés posés sur les marches. Je descends d'un côté de l'échelle puis je remonte de l'autre côté. Je descends et je m'assois ou m'allonge au fond de l'eau. Je descends à l'aide de l'échelle et je la lâche pour me laisser remonter passivement. Je descends par deux le long des barreaux et je tiens le plus longtemps possible sous l'eau. Je descends à l'aide de l'échelle la tête la première. Je descends ramasser un objet à l'aide de l'échelle.</p>	<p>Je m'entraîne à faire des équilibres (ventral, dorsal) à l'aide de l'échelle tout en faisant des battements. Je descends à l'aide de l'échelle et je remonte en nageant.</p>	<p>Je reste en position allongée en utilisant l'échelle. J'effectue une étoile de mer ventrale ou dorsale en tenant l'échelle à 2 mains, à une main puis l'autre main, et en la lâchant. Je réalise un équilibre vertical en tenant l'échelle avec les deux mains, à une main, en alternant et en lâchant l'échelle.</p>

# MUR

<b>Entrée</b>	<b>Immersion-Respiration</b>	<b>Déplacement - Propulsion</b>	<b>Flottaison - Equilibre</b>
<p>Assis ou accroupi au bord, je descends dans l'eau.</p> <p>Je saute dans l'eau avec du matériel comme la frite, la planche...</p> <p>Je saute dans l'eau sans matériel.</p> <p>Je tombe dans l'eau dans diverses positions : à genoux, par les pieds...</p> <p>Je saute dans l'eau, je touche le fond et je me laisse remonter.</p> <p>Je tombe dans l'eau en position de boule (pieds au bord, accroupi bras autour des jambes, menton poitrine)</p> <p>A genoux, sur une planche, je tombe dans l'eau tête la première.</p> <p>Je tombe dans l'eau mains aux chevilles, jambes tendues, menton poitrine.</p> <p>Je tombe dans l'eau tête la première, mains dans le dos.</p> <p>Je plonge du bord.</p>	<p>Je mets le visage sous l'eau en apnée et en soufflant, bras pliés puis bras tendus, avec deux mains ou une main.</p> <p>Je tiens le bord ou la rigole et je descends progressivement le corps dans l'eau.</p> <p>Je me cache sous l'eau en descendant le long d'un camarade.</p> <p>Je me tiens au mur (bras tendus) et je m'allonge en faisant des battements avec mes jambes.</p> <p>Je me tiens au mur (bras tendus) et je m'allonge en faisant des battements avec mes jambes et avec la tête dans l'eau, puis sans bouger les jambes (Equilibre ventral)</p> <p>En étoile de mer, je me déplace le long du mur en le tirant avec une main</p> <p>En position allongée, bras tendus devant, je me déplace avec mes jambes.</p> <p>Je ne me déplace tête dans l'eau qu'avec mes bras.</p> <p>Je tiens le mur, je souffle dans l'eau et je reprends rapidement ma respiration (à répéter)</p> <p>J'utilise le mur pour me pousser sur le ventre et/ou sur le dos et je me laisse glisser (coulée)</p>	<p>Je me déplace en tenant le mur avec les épaules dans l'eau avec deux mains ou une main.</p> <p>Je me déplace en tournant sur soi-même en changeant de main.</p> <p>Je me déplace le long du mur en le lâchant.</p> <p>Je me déplace en battant des jambes.</p> <p>Je me déplace en doublant un obstacle (perche, camarade...).</p>	<p>Je reste en position allongée en utilisant le mur.</p> <p>J'effectue une étoile de mer ventrale ou dorsale en tenant le mur à 2 mains, à une main puis l'autre main, et en la lâchant.</p> <p>Je réalise un équilibre vertical en tenant l'échelle avec les deux mains, à une main, en alternant et en lâchant l'échelle.</p> <p>Je me cache sous l'eau en descendant le long d'un camarade et je remonte passivement.</p>

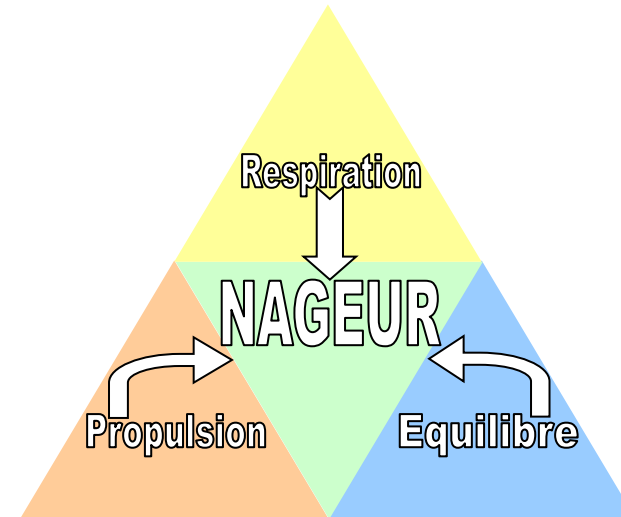
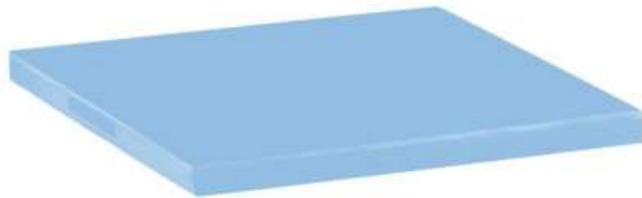


# ROCHER



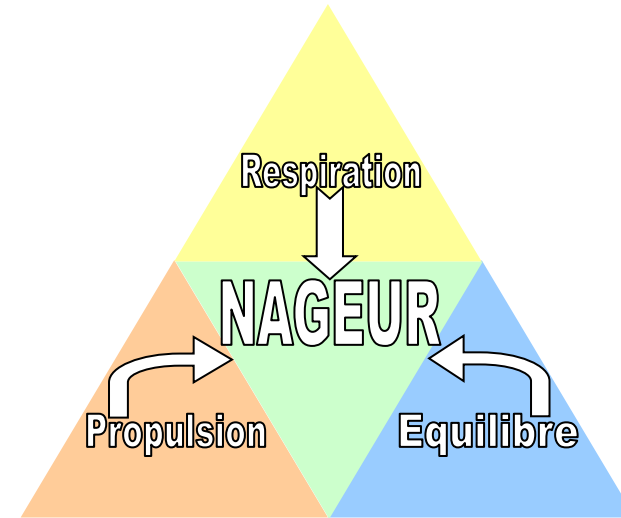
Entrée	Immersion-Respiration	Déplacement -Propulsion	Flottaison -Equilibre
	<p>Je passe par-dessus le rocher et j'y dépose un objet au centre.            Entre les câbles, je me déplace au-dessus du rocher et je le touche avec mes mains et/ou pieds (en lâchant les câbles.)            J'attrape le rocher en m'immergeant et je regarde à travers les fenêtres.            Je passe par les fenêtres la tête la première.            Je passe par les fenêtres suivant les consignes précises : passer par la fenêtre 1 et sortir par la fenêtre 3 (matérialiser les fenêtres avec des couleurs ou chiffres)            Je rentre par le dessus du rocher en plongeant en canard et je ressorts par une fenêtre (moyenne ou grande profondeur)            Je dépose ou je récupère un objet lesté au centre du rocher (jeu du béret)            Je fais un relais en équipe, je passe le témoin sous l'eau, au niveau du rocher.</p>		

# TAPIS RIGIDE



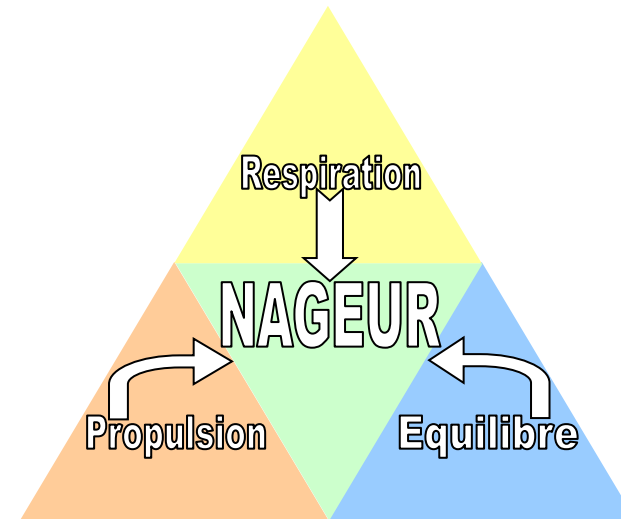
<b>Entrée</b>	<b>Immersion-Respiration</b>	<b>Déplacement -Propulsion</b>	<b>Flottaison -Equilibre</b>
<p>Je m'assois au bord je tombe dans l'eau                      Je marche sur le tapis je tombe dans l'eau                      Je fais marche arrière sur le tapis ...                      Les genoux sur le tapis, je tombe tête la première (bras en avant, tête « menton poitrine »).</p> <p>Je marche et je plonge au bout du tapis                      Je marche et je fais un saut au bout du tapis.                      Je pars à genoux et j'entre dans l'eau en coulée ventrale.                      Je pars à genoux je rentre ma tête pour aller toucher le fond.                      J'effectue une roulade avant, une roulade arrière.</p>	<p>Je passe sous la tranche du tapis                      Je passe sous le tapis (un par un) ou des obstacles de plus en plus large.</p>	<p>Je bats des pieds position ventrale                      Je me déplace en tenant le tapis en travaillant le rééquilibrage.</p>	

# TAPIS LONG



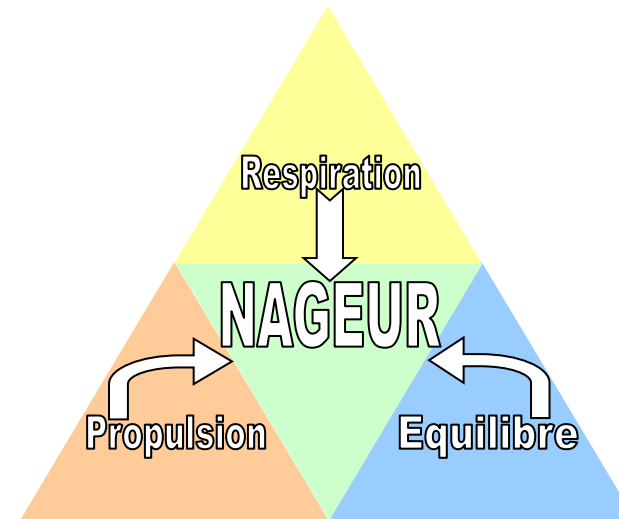
<b>Entrée</b>	<b>Immersion-Respiration</b>	<b>Déplacement -Propulsion</b>	<b>Flottaison -Equilibre</b>
<p>Je marche rapidement avec ou sans matériel et je saute dans l'eau.                      Je marche en arrière avec ou sans matériel et je tombe dans l'eau.                      Je fais des roulades avant sur le tapis.                      Je cours et je pose mes mains sur le tapis (entrée dans l'eau par la tête).</p>	<p>Je tombe du tapis et je cache sous l'eau.</p>	<p>Je me déplace sur le tapis :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En appui sur les mains</li> <li>- En avant et en arrière</li> <li>- En contournant des camarades immobiles sur le tapis</li> <li>- 2 par 2 avec le jeu du chat et la souris ( la souris devant, le chat tente de rattraper la souris)</li> </ul>	<p>Je me déplace :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- à 4 pattes</li> <li>- accroupi</li> <li>- en marchant ou en courant</li> <li>- en avant ou en arrière</li> <li>- en rampant</li> <li>- avec des roulades</li> <li>- en saut de lapin...</li> </ul>

# PERCHE



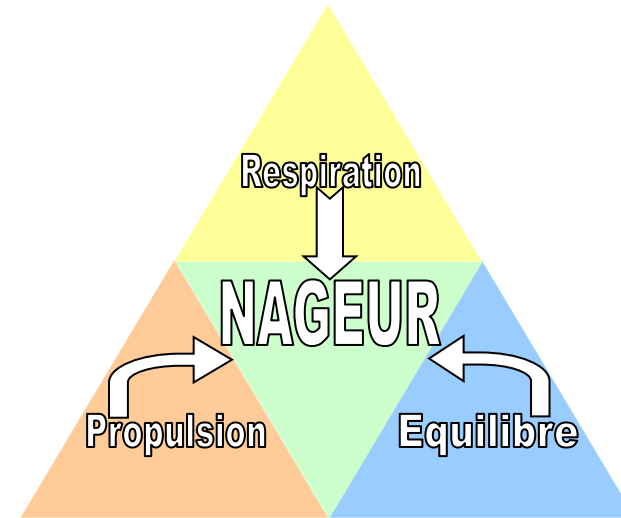
<b>Entrée</b>	<b>Immersion-Respiration</b>	<b>Déplacement -Propulsion</b>	<b>Flottaison -Equilibre</b>
<p>Je m'assoie sur le bord en sautant et en tenant la perche. Idem accroupi et debout. Je saute en attrapant la perche.</p>	<p>Je passe sous une perche. Je descends le long de la perche en variant la position (debout, allongé, la tête en bas...) en allant chercher un objet. Je descends au fond avec la perche et je me laisse remonter en la lâchant. Je vais m'asseoir au fond de l'eau en s'aidant de la perche.</p>		<p>Je me déplace le long d'une perche allongé, en étoile de mer.</p>

# PORTES



<b>Entrée</b>	<b>Immersion-Respiration</b>	<b>Déplacement -Propulsion</b>	<b>Flottaison -Equilibre</b>
	J'enjambe la porte sans la toucher. Je passe la porte sans la toucher : <ul style="list-style-type: none"> <li>- par les pieds</li> <li>- par la tête</li> </ul>	Je passe dans plusieurs portes alignées, décalées, en remontant ou non entre chaque porte.	Je passe en coulée ventrale une ou plusieurs portes en terminant par une étoile de mer ventral ou dorsal.

# MIROIRS



Entrée	Immersion-Respiration	Déplacement -Propulsion	Flottaison -Equilibre
	<p>Je descends me regarder dans le miroir en faisant des grimaces, des bulles...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avec un miroir au fond de l'eau</li> <li>- Accroché au mur.</li> </ul>	<p>J'effectue une glissée ventrale en passant au-dessus du miroir.</p>	<p>Je fais une étoile de mer ventral et je me regarde pendant 5 secondes.</p>