

# PLANCHE N° 1 : VERS LE NIVEAU 1 – LE HÉRON

	But	Critère(s) de réussite	Points difficiles
<b>Situation n° 1</b>	Entrer dans l'eau par le bord, par l'échelle ou par les marches. (PP*)	Aller toucher le fond de la piscine avec les pieds.	Garder l'équilibre. S'éloigner du bord.
<b>Situation n° 2</b>	Accepter de mettre la tête sous la douche.	Accepter l'eau sur le visage.	Ouvrir les yeux sous l'eau. Rester longuement sous la douche
<b>Situation n° 3</b>	Se mettre en boule, la tête sous l'eau. (PP*)	Quitter l'appui plantaire au moins 3 secondes. Accepter d'être entre deux eaux.	Garder la position en boule. Contrôler la respiration.
<b>Situation n° 4</b>	Se déplacer en marchant, en avant, en arrière. (PP*)	Traverser une largeur en marchant puis revenir en reculant.	Se déplacer de plus en plus vite. Garder l'équilibre.

## Pour faire évoluer les situations

	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
<b>Situation n° 1</b>	<b>Chasse au trésor sur l'eau</b> (PP) Descendre de dos par l'échelle, aller chercher un maximum d'objets flottants plus ou moins éloignés et les rapporter, seul ou en équipe. Descendre par l'escalier (de face, de dos) et entrer dans l'eau pour rapporter un maximum d'objets flottants.	Un adulte accueille les enfants dans l'eau en leur proposant un petit jeu (sous forme de ronde par exemple).	Descendre de face, de dos, de côté, avec l'aide de quelqu'un, seul, avec l'aide des mains, sans les mains.
<b>Situation n° 2</b>	<b>Jeux d'arrosage</b> (PP) : Sous la douche et en PP, jeux ludiques sous diverses formes.	Utiliser différents contenants : seaux, arrosoirs, petits poissons, pistolets à eau, etc.	
<b>Situation n° 3</b>	<b>Jacques a dit</b> (PP) : Les enfants sont dans l'eau et exécutent les consignes de l'enseignant ou d'un meneur : faire l'étoile ventrale, se mettre en boule avant, mettre la tête sous l'eau, ne pas poser un pied à terre ou les deux, etc. <b>La pêche à l'oursin</b> (MP) : Un enfant est le pêcheur, les autres sont les oursins. Le pêcheur doit attraper les oursins, ces derniers peuvent se mettre en boule un court moment pour échapper au pêcheur qui doit alors poursuivre un autre oursin.	Tenir un petit objet entre ses bras.	Inspirer, bloquer sa respiration. Immerger le visage dans l'eau, mettre les genoux contre la poitrine, tenir les jambes avec les mains. Compter jusqu'à 3.
<b>Situation n° 4</b>	<b>Le petit train</b> (PP) : Les enfants se mettent en file indienne, et s'accrochent par les épaules ou la taille. Le maître donne des ordres : en avant, en arrière, en sauts de lapin, à droite, à gauche, avec des pas de géants (par exemple). <b>Jeu des poissons rouges et des poissons blancs</b> (PP) : Les deux équipes sont placées en ligne dos à dos (ou face à face ou de côté). Au signal « rouge ! » les enfants de l'équipe rouge doivent se retourner et attraper les enfants de l'équipe blanche et inversement. Attraper uniquement celui qui est juste derrière soi.	Par 2 ou 3, dire où l'on a décidé d'aller dans le bassin (toucher l'échelle, près de l'entrée, de l'autre côté, etc.) puis se déplacer à 2, à 3 en restant côte à côte, en essayant de garder la même vitesse. Saut à cloche-pied, pieds joints, etc.	Marcher en s'aidant des mains, des bras, marcher vite, faire des pas de géant en avant, en arrière.

\* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

## PLANCHE N° 2 : VERS LE NIVEAU 1 – LE HÉRON

	But	Critère(s) de réussite	Points difficiles
<b>Situation n° 5</b>	Entrer dans l'eau par le bord. (GP)	Tenir le bord, épaules dans l'eau, sans toucher le fond.	Immerger les épaules. Quitter les appuis plantaires.
<b>Situation n° 6</b>	Se tenir au bord du bassin et cacher la tête sous l'eau. (PP et GP)	Avoir le bonnet sous l'eau.	Contrôler la respiration quand la tête est dans l'eau. Décider de la fermeture ou de l'ouverture des yeux dans l'eau.
<b>Situation n° 7</b>	S'allonger sur le ventre avec appuis. (PP, avec matériel ou en coopération)	Avoir les pieds à la surface.	Tenir l'équilibre. Mettre la tête dans l'eau. Contrôler la respiration quand la tête est dans l'eau.
<b>Situation n° 8</b>	Se déplacer en sautant, comme une grenouille, en mettant la tête sous l'eau. (PP)	Parcourir une distance donnée en faisant la grenouille.	Garder une trajectoire rectiligne. Progresser suffisamment lors de chaque saut.

**Niveau 1 – Le héron : entrer dans l'eau par l'échelle (ou les escaliers), se déplacer, mettre la tête dans l'eau et souffler.**

### Pour faire évoluer les situations

	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
<b>Situation n° 5</b>	<b>Jeu du saute-mouton</b> (GP) Se déplacer le long du bord en passant derrière ses camarades.	Avec ou sans matériel de flottaison.	Se déplacer avec appui sur les épaules des voisins.
<b>Situation n° 6</b>	<b>Jeu du filet et des pêcheurs</b> (PP) : L'équipe des pêcheurs fait une ronde, mains à la surface de l'eau. Les poissons doivent passer sous leurs bras pour entrer et sortir du filet. Au signal fixé par les pêcheurs, ces derniers baissent les bras et les poissons pris deviennent pêcheurs. Inverser les rôles. <b>Jeu du héron et des poissons</b> (MP) : Le héron doit attraper les poissons qui doivent mettre la tête sous l'eau pour ne pas être attrapés. Le héron doit alors poursuivre un autre poisson. <b>Le parcours de l'homme-grenouille</b> (GP) : Se déplacer le long du mur en passant sous différents obstacles.	Raconter une courte histoire pour inciter les élèves à se cacher sous l'eau à un mot signal.	Inspirer par la bouche avant de mettre la tête sous l'eau. Se déplacer le long des murs avec les épaules immergées.
<b>Situation n° 7</b>	<b>Jeu du radeau</b> (PP) : Par 3, pousser le radeau (tapis) de l'autre côté de la rive en battant des pieds. <b>Jeu du plateau</b> (PP) : Relais en équipe pour transporter des objets en équilibre sur une planche. <b>Course des pédalos</b> (PP) : Un enfant court dans l'eau, son binôme se trouvant derrière lui, mains sur ses épaules, allongé sur le ventre et se laissant flotter.	Varié la forme, la taille et le nombre d'objets : planche, frite, tapis, pull-buoy, etc.	Regarder le fond du bassin. Inspirer par la bouche avant de mettre le visage dans l'eau. Souffler par la bouche pour faire des bulles. Écarter bras et/ou jambes.
<b>Situation n° 8</b>	<b>Parcours ludique</b> (MP) : Sauter du bord de n'importe quelle façon, descendre le long de la perche en faisant des bulles, remonter (avec ou sans poussée), faire 4 sauts de grenouille. <b>Les bateaux</b> (MP) : Course à plusieurs en poussant son bateau (une planche).	Organiser des déplacements selon des modalités différentes : - avec le moins de sauts possibles ; - partir et arriver ensemble ; - se suivre et exécuter les mêmes déplacements (avant, arrière, sauts). Déplacement horizontal entre deux eaux, tiré par une perche.	Sauter pieds joints, fléchir les genoux à la réception du saut, mettre le visage ou la tête dans l'eau. Prendre de l'élan avec les bras. Pousser fort avec les jambes en essayant de s'allonger le plus loin possible. Regarder le fond du bassin.

\* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

## PLANCHE N° 3 : VERS LE NIVEAU 2 – LE CANARD

	But	Critère(s) de réussite	Points difficiles
<b>Situation n° 9</b>	Sauter dans l'eau. (PP et MP)	Sauter en avant depuis le bord, sans aide.	Sauter suffisamment loin du bord. Contrôler son déséquilibre.
<b>Situation n° 10</b>	Rechercher un objet lesté en petite profondeur, sans aide.	Avoir le bonnet sous l'eau. Ramener l'objet lesté avec les mains.	Contrôler la respiration quand la tête est dans l'eau. Contrôler l'ouverture des yeux dans l'eau.
<b>Situation n° 11</b>	Faire l'étoile sur le ventre pendant 5 secondes avec du matériel (PP).	Flotter immobile pendant 5 secondes, visage dans l'eau. Avoir les pieds à la surface.	Quitter tous les appuis. Rester immobile. Tenir cinq secondes. Retrouver les appuis pour se redresser à la fin de l'exercice.
<b>Situation n° 12</b>	Se déplacer à proximité du mur, et passer sous les lignes d'eau en soufflant. (GP)	Se rendre d'un point à un autre point matérialisé et mettre la tête sous l'eau pour passer sous plusieurs lignes d'eau.	S'immerger assez profondément. Enchaîner le déplacement et l'immersion.

### Pour faire évoluer les situations

	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
<b>Situation n° 9</b>	<b>Les grenouilles</b> (PP ou MP) : Sauter de plus en plus loin (impulsion). <b>Parcours ludiques individuels</b> (MP) : Sauter dans un cerceau, se déplacer en marche arrière jusqu'à la ligne d'eau, passer sous la ligne d'eau, sortir. Sauter dans le trou d'un tapis, récupérer une frite et faire l'étoile ventrale en comptant jusqu'à 5. Avec la frite, se déplacer jusqu'à l'objet lesté, lâcher la frite, récupérer l'objet au fond de l'eau et revenir le poser sur le bord. Choisir un mode de sortie.	Sauter pour attraper, pour « voler », pour faire « beau » ; sauter à l'intérieur d'un cerceau (diversifier le matériel à attraper). Intégrer le saut à un parcours. Sauter à plusieurs, simultanément, sauter l'un après l'autre.	Éviter les angles de bassin. Sauter vers l'eau.
<b>Situation n° 10</b>	<b>Chasse au trésor sous l'eau</b> (PP) : Les élèves descendent comme ils veulent et vont chercher un objet à la fois au fond de l'eau. <b>La marche de l'échelle</b> (MP) : Par 2, chacun d'un côté, les élèves descendent le long de l'échelle et vont toucher la marche la plus basse (avec la main, le pied).	Partir hors ou dans l'eau. Raconter une courte histoire pour inciter les élèves à se cacher sous l'eau à un mot signal.	Contrôler l'immersion complète lors de la recherche d'objets. Inspirer par la bouche avant de mettre la tête sous l'eau.
<b>Situation n° 11</b>	<b>Les statues</b> (PP) : Se laisser tomber en avant ou en arrière, faire l'étoile et flotter 3 secondes sans matériel. <b>Jacques a dit</b> (PP-MP) : Les enfants sont dans l'eau et exécutent les consignes de l'enseignant ou d'un meneur : faire l'étoile ventrale, se mettre en boule avant, mettre la tête sous l'eau, ne pas poser un pied ou les deux à terre.	Utiliser des lunettes. Varier le matériel (forme et taille) et son utilisation (préhension plus ou moins proche du corps).	Écarter bras et jambes. Inspirer et bloquer la respiration en comptant jusqu'à cinq. Regarder le fond du bassin. À la fin de l'exercice, se redresser en faisant la boule : ramener ses genoux à la poitrine, redresser la tête.
<b>Situation n° 12</b>	<b>Les lapins chasseurs</b> (GP) : Par 2, le long du bord, en s'aidant de la « goulotte », le chasseur doit attraper le lapin qui doit passer de l'autre côté de la ligne d'eau pour lui échapper. <b>Les dents de la mer</b> (GP) : À un signal sonore, le requin doit attraper les dauphins qui peuvent se réfugier de l'autre côté de la ligne d'eau pour lui échapper. <b>Le filet des pêcheurs</b> (MP) : Voir la situation 6.	Matérialiser la ligne par une frite, une planche, le bras d'un élève à ne pas toucher.	Devant la ligne, immerger toute la tête sous l'eau. Souffler par la bouche ou le nez. Quand la tête sort de l'eau, inspirer par la bouche et avancer en même temps. Utiliser bras et jambes pour avancer plus vite, y compris sous l'eau.

\* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

# PLANCHE N° 4 : VERS LE NIVEAU 2 – LE CANARD

	But	Critère(s) de réussite	Points difficiles
<b>Situation n° 13</b>	Sauter dans l'eau avec ou sans aide. (GP)	Sauter seul en grande profondeur.	Sauter le plus loin du bord. Revenir au bord.
<b>Situation n° 14</b>	Rechercher un objet lesté et avec des supports divers. (MP et GP)	Ramener l'objet lesté avec les mains.	Descendre au fond. Maîtriser la respiration.
<b>Situation n° 15</b>	S'équilibrer sur le dos, avec aide ou matériel. (PP et MP)	Garder les oreilles dans l'eau. Maintenir le ventre à la surface.	Garder le corps à l'horizontale.
<b>Situation n° 16</b>	Se déplacer en glissant comme un dauphin, le plus longtemps possible, en prenant des appuis sur le fond. (MP)	Traverser une largeur avec un certain nombre d'appuis.	Prendre suffisamment d'élan. S'allonger sur l'eau. Glisser longtemps dans l'eau.

**Niveau 2 – Le canard : sauter dans l'eau en moyenne profondeur, rejoindre le bord en position horizontale et en soufflant dans l'eau (avec ou sans matériel).**

## Pour faire évoluer les situations

	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
<b>Situation n° 13</b>	<b>Activités ludiques, sauts</b> (GP) : Sauter dans l'eau depuis le bord et toucher ou rapporter un objet flottant. Attraper au vol un ballon lancé par l'enseignant pendant le saut. Sauter le plus loin et le plus haut possible pour avoir le temps de faire une action : taper dans ses mains, toucher une partie de son corps. Sauter dans un cerceau assez gros. Sauter comme un animal, comme son camarade, comme un robot, etc. Effectuer un saut original.	Sauter pour, sauter en, sauter comme, etc. Accompagner le saut avec une perche. Proposer d'atteindre un objet flottant qui permettra un retour sécurisé. Sauter derrière un objet flottant (limite à dépasser).	Veiller à la sécurité et faire sauter loin. Fixer un point droit devant soi. Souffler par le nez lors de l'immersion du visage.
<b>Situation n° 14</b>	<b>Les hommes-grenouilles</b> (MP et GP) : Descendre par 2, l'un grâce au montant de l'échelle, l'autre grâce à la perche, pour aller s'asseoir au fond du bassin. Se regarder et faire des gestes plus ou moins codifiés (nombre ou lettre de l'alphabet avec les doigts, en plongée sous-marine : ok - ✌ - ☺), gestes qui doivent être reproduits en arrivant à la surface (transmettre un mot, un message, une lettre dessinée dans le dos). <b>Les bulles</b> (GP) : Descendre tranquillement grâce à la perche ou aidé par un camarade pour aller s'asseoir (jambes fléchies ou en tailleur) ou s'allonger au fond (sur le côté ou sur le dos ou à plat ventre), souffler et laisser quelques bulles remonter à la surface.	Partir hors ou dans l'eau. Utiliser différents accessoires pour descendre : échelle, perche inclinée, cage immergée. Équiper de lunettes ou de masques les élèves qui le souhaitent.	Inspirer avant de commencer. Descendre par un mouvement alternatif des mains qui saisissent la perche l'une après l'autre. Si les élèves n'utilisent pas ou peu la perche lors de la remontée, les inviter à exercer une poussée verticale franche au fond du bassin.
<b>Situation n° 15</b>	<b>La loutre de mer</b> (PP) : Par 2. L'un s'allonge sur le dos avec l'aide d'un objet flottant, son camarade lui pose sur le ventre un autre objet qui ne doit pas tomber. Inverser les rôles.	Varié le matériel (forme et taille) et son utilisation (préhension plus ou moins proche du corps).	Immerger les oreilles. Sortir le ventre de l'eau. Regarder le plafond, jambes et bras écartés à la surface. Ouvrir les yeux et respirer naturellement.
<b>Situation n° 16</b>	<b>Le dauphin</b> (MP) : Faire une traversée en prenant appui sur le mur et en se laissant glisser le plus loin possible, sur le ventre, les bras et les jambes tendus. Reprendre appui au fond et recommencer. Compter le nombre d'appuis pour une traversée. <b>Course de relais</b> (MP) : En équipe, faire le dauphin à tour de rôle. Le premier doit glisser jusqu'au second, qui va vers le troisième et ainsi de suite. <b>Le requin et les dauphins</b> (MP) : Le requin doit attraper les dauphins. Les dauphins sont en colonne. Les dauphins s'échappent en glissant sur le ventre à gauche ou à droite et en touchant le bord.	Utiliser des cerceaux positionnés plus ou moins haut dans l'eau. Matérialiser des couloirs de cerceaux plus ou moins régulièrement espacés, tenus par des élèves.	Fléchir les genoux. Pousser le fond avec les pieds. Bras tendus, glisser tête dans l'eau, menton collé à la poitrine. Garder le corps allongé pendant toute la glissade. Inspirer au début, bloquer et expirer sur la fin.

\* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

# PLANCHE N° 5 : VERS LE NIVEAU 3 – LE PINGOUIN

	But	Critère(s) de réussite	Points difficiles
<b>Situation n° 17</b>	Accepter la chute avant et la chute arrière (à fleur d'eau).	Se laisser chuter sans bouger.	Garder la position en tombant.
<b>Situation n° 18</b>	Enchaîner des respirations aquatiques, accroché au bord du bassin.	Inspirer brièvement. Expirer longuement et complètement (expiration aquatique).	Maîtriser sa respiration dans l'enchaînement. Descendre suffisamment.
<b>Situation n° 19</b>	Faire l'étoile sur le ventre, sur le dos, pendant 5 secondes et sans matériel. (MP)	Tenir chaque étoile de mer pendant cinq secondes.	Garder le corps horizontal.
<b>Situation n° 20</b>	Se déplacer, avec des battements, sur le ventre et sur le dos, avec du matériel. (GP)	Parcourir une distance prédéfinie sans s'arrêter.	Déplacement inefficace. Corps oblique.

## Pour faire évoluer les situations

	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
<b>Situation n° 17</b>	<b>Activités ludiques</b> (à fleur d'eau, MP) <b>Les statues</b> Se laisser tomber en avant ou en arrière, faire l'étoile et flotter 5 secondes avec des objets flottants et 3 secondes sans matériel. <b>Le bûcheron</b> Les enfants sont des troncs d'arbres et tombent à un signal sonore du bûcheron.	Installer un tapis si besoin pour être à fleur d'eau.	Garder le corps droit et se laisser tomber en avant ou en arrière (bras le long du corps), les pieds joints. Garder toujours la tête droite.
<b>Situation n° 18</b>	<b>La cascade</b> (MP, GP) Alignés et accrochés au bord, les enfants enchaînent des pistons en cascades plusieurs fois de suite.	Aller chercher des objets au fond de l'eau en MP. Équiper de lunettes ou de masques les élèves qui le souhaitent.	Repérer préalablement en surface les objets à ramasser. Expirer tout le long de la descente et inspirer en surface, très vite, par la bouche.
<b>Situation n° 19</b>	<b>Le castor</b> (MP) Le chasseur doit attraper des castors qui, pour lui échapper, peuvent faire l'étoile ou atteindre des refuges flottants. <b>Jacques a dit</b> (MP) Voir la situation 3.	Utiliser des lunettes.	Pour l'étoile ventrale, immerger le visage et regarder le fond du bassin. Pour l'étoile dorsale, regarder vers le haut, oreilles dans l'eau, ventre sorti à la surface de l'eau.
<b>Situation n° 20</b>	<b>Le trésor des castors</b> (MP) Se déplacer sur le ventre avec des battements de jambes pour aller atteindre des objets et les rapporter un par un pour construire sa cabane (individuelle ou collective) au bord de l'eau. <b>Parcours ludique</b> (MP) Par 2 (l'un fait, l'autre observe), avec des critères précis (5 secondes, battements, cerceau). Sauter en « i », faire l'étoile pendant 5 secondes, se déplacer sur le ventre en battant des jambes, passer dans un cerceau, rapporter un objet du fond de l'eau pour le donner à son camarade qui va le redéposer au fond.	Varié le matériel de flottaison : plus ou moins volumineux, plus ou moins près du corps.	Battements = petits mouvements alternatifs rapides ; le mouvement part de la hanche et provoque un peu de mousse, les chevilles sont visibles à la surface. Oreilles dans l'eau, on écoute le bruit des battements de pieds. En position ventrale, souffler dans l'eau.

\* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

# PLANCHE N° 6 : VERS LE NIVEAU 3 – LE PINGOUIN

	But	Critère(s) de réussite	Points difficiles
<b>Situation n° 21</b>	Le corps en boule, accepter de se laisser tomber en avant et en arrière. (GP)	Conserver la position en boule sous l'eau pendant 3 secondes.	Rester groupé lors de l'entrée dans l'eau. Maintenir la position. Accepter de se porter sous l'eau.
<b>Situation n° 22</b>	L'ascenseur : le corps droit, descendre au fond du bassin. Remonter et inspirer rapidement à la surface pour redescendre, et ainsi de suite, plusieurs fois. (GP)	Enchaîner descentes et remontées 5 fois de suite.	Coordonner la respiration et ne pas s'essouffler. Descendre suffisamment. Remonter verticalement.
<b>Situation n° 23</b>	Enchaîner une étoile ventrale (5 secondes), une étoile dorsale (5 secondes) et une demi-vrille. (GP)	Enchaîner les deux étoiles pendant 5 secondes chacune.	Garder la position allongée lors du changement d'équilibre. Garder la tête dans le prolongement du corps : éviter de la relever.
<b>Situation n° 24</b>	Se déplacer sans matériel en soufflant dans l'eau. (MP)	Effectuer une distance prédéfinie en ayant soufflé au moins une fois dans l'eau.	Garder une position horizontale. Parcourir une distance suffisante.

**Niveau 3 – Le pingouin : se déplacer quelques mètres en GP (avec ou sans support), enchaîner une étoile ventrale et dorsale de 5 secondes, récupérer un objet au fond du bassin avec la main et avec l'aide de la perche (MP).**

## Pour faire évoluer les situations

	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
<b>Situation n° 21</b>	<b>Le flotteur</b> (MP) : Par deux, aider un camarade (en boule), à s'enfoncer et le laisser remonter. <b>1, 2, 3, coulé !</b> (MP) : Même principe que 1, 2, 3, soleil ! mais les élèves qui traversent doivent se cacher sous l'eau pour ne pas être vus par le meneur et renvoyés au point de départ.	Tenir un objet entre ses genoux et sa poitrine. Écouter un camarade qui compte et surveille hors de l'eau et qui signale la fin de l'exercice.	Une fois dans l'eau, tenir la position groupée le plus longtemps possible. Bloquer sa respiration.
<b>Situation n° 22</b>	<b>Le Miroir</b> (GP) : Descendre avec un camarade face à face dans l'eau et arriver le premier au fond du bassin sur 5 répétitions.	Aller chercher des objets au fond du bassin. Équiper de lunettes ou de masques les élèves qui le souhaitent.	Repérer préalablement en surface les objets à ramasser. Expirer tout le long de la descente et inspirer en surface, très vite par la bouche. Arriver fléchi au fond du bassin et pousser verticalement.
<b>Situation n° 23</b>	<b>Le requin gourmand</b> (MP) : Le requin doit toucher les poissons. Lorsqu'un poisson est touché, s'il ne veut pas être mangé et devenir requin à son tour, il doit préparer une crêpe au requin : il doit laisser cuire la crêpe 5 secondes d'un côté (étoile ventrale), la faire sauter (1/2 vrille) et la faire cuire 5 secondes de l'autre côté (étoile dorsale).	Utiliser des lunettes. Varier le matériel (forme et taille) et son utilisation (préhension plus ou moins proche du corps). Amorcer la rotation en s'appuyant sur le matériel.	Pour changer d'équilibre, tourner franchement la tête et l'épaule du côté choisi en restant allongé. Immerger le visage ou les oreilles, selon la position ventrale ou dorsale. Regarder le fond ou le plafond selon le cas.
<b>Situation n° 24</b>	<b>L'épervier</b> (MP) : L'épervier, face aux autres joueurs le long d'un bord, annonce : « Épervier en chasse », ces derniers tentent de rejoindre l'autre bord sans se faire toucher par l'épervier. <b>Jeux de loup dans l'eau</b> (GP) : Les moutons se sauvent en nageant (avec ou sans cabane), le « loup coupé » est aussi une possibilité, etc.	Courses : départ avec ou sans élan (plot, bord, mur) avec ou sans coulée ventrale.	Avancer en battant des jambes et en faisant de la mousse derrière soi. Tête et pieds restent à la surface de l'eau. Utiliser les bras pour avancer. Inspirer brièvement et expirer longtemps.

\* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

# PLANCHE N° 7 : VERS LE NIVEAU 4 – LA LOUTRE

	But	Critère(s) de réussite	Points difficiles
<b>Situation n° 25</b>	Sauter droit comme un « i » et revenir seul au bord. (GP)	Enchaîner le saut et le retour sans aide.	Garder les bras le long du corps et/ou les jambes serrées. Regagner le bord sans aide.
<b>Situation n° 26</b>	Augmenter le temps d'immersion par un enchaînement de recherches d'objets ou par un parcours sous-marin. (GP)	Réaliser un parcours en restant immergé. Ramener plusieurs objets sans avoir besoin de prendre une inspiration supplémentaire.	Descendre suffisamment. Maîtriser le blocage de sa respiration.
<b>Situation n° 27</b>	Glisser sur le ventre en gardant le visage dans l'eau. (GP)	Se laisser glisser sur le ventre perpendiculairement au mur, le plus loin possible, en gardant le visage dans l'eau.	Remonter les pieds et pousser suffisamment sur le mur. Profiter de la poussée pour s'allonger et garder une position horizontale. Tenir la coulée (glissade). Garder une trajectoire perpendiculaire au mur.
<b>Situation n° 28</b>	Se déplacer en battements sur le ventre, avec ou sans matériel, bras devant et inspirer au moment où l'on tire sur les bras. (Nage type brasse, GP)	Parcourir au moins 10 mètres.	Effectuer des battements efficaces. Conserver une position horizontale. Coordonner la respiration et les mouvements.

## Pour faire évoluer les situations

	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
<b>Situation n° 25</b>	<b>Le dernier</b> (GP) Départ à 3 ou 4 depuis le bord, au signal ne pas être le dernier à sauter dans l'eau (droit comme un « i »).	Enchaînements de trois actions ou plus : cette entrée dans l'eau (droit comme un « i »), un équilibre (étoile ou planche) et au moins un déplacement. Utiliser des cerceaux, des tapis à trous.	Fixer un repère devant soi. Plaquer les mains sur les cuisses serrées afin de se tenir le plus droit possible. Souffler par le nez lors de l'immersion du visage. Une fois dans l'eau, ne pas modifier la position initiale.
<b>Situation n° 26</b>	<b>Parcours aquatique</b> (GP) : Sauter comme un « i », passer dans un cerceau lesté, faire le tour de la cage, ramasser un objet, etc. <b>Le radeau des pirates</b> (GP) : Deux équipes, 2 tapis posés sur l'eau, aller chercher le maximum d'objets au fond du bassin. Une seule immersion pour chaque participant. Comptabiliser le nombre d'objets.	Différents supports pour s'immerger (perche, corde, cage), différents objets pour passer à l'intérieur (cerceaux, tapis troué) et des objets lestés.	Ne prendre qu'une seule inspiration avant de s'immerger, mais que celle-ci soit complète. Ne pas chercher à aller trop vite, mais contrôler son immersion et ses déplacements.
<b>Situation n° 27</b>	<b>Les 4 coins</b> (MP, jeu sans rapport direct avec l'exercice, pour dynamiser les élèves) Matérialiser les « coins » d'un espace (cerceaux flottants par exemple). Principe permettant des aménagements : un joueur (ou plusieurs) situé au milieu n'a pas de place et cherche à prendre celle d'un autre joueur au moment où celui-ci cherche à échanger la sienne avec un troisième joueur. <b>Activité ludique</b> (MP) : Gonfler un ballon de baudruche sous l'eau.	Utiliser des lunettes. Suivre une ligne au fond. Placer des objets lestés comme repère des distances parcourues. Pousser un objet flottant avec la tête. S'aider d'une perche si nécessaire.	Prendre de l'élan par une poussée très forte des deux pieds sur le mur, le corps ramassé. Mettre le visage dans l'eau immédiatement après la poussée. Tendre les bras loin devant soi, serrer les jambes. Bloquer la respiration. Bras le long du corps/bras devant.
<b>Situation n° 28</b>	<b>L'épervier</b> (MP, GP) : Voir la situation 24. <b>Le béret</b> (GP) : Deux équipes de joueurs, avec pour chacun un numéro déterminé à l'avance, sont placées en ligne le long de deux bords opposés. À l'annonce d'un numéro, les 2 joueurs concernés (1 de chaque équipe) tentent soit de ramener la balle (placée au milieu) dans leur camp, soit de l'envoyer à un de leurs partenaires et cela sans se faire toucher par l'autre joueur.	Utiliser des lunettes. Progresser en prenant appui sur deux lignes d'eau. Utiliser des palmes.	S'allonger, tendre les bras devant soi, visage immergé. Inspirer au moment de la traction des bras. Expirer tête dans l'eau en repoussant les mains loin devant soi. Battre des jambes de façon continue, sans jamais marquer de temps d'arrêt.

\* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

## PLANCHE N° 8 : VERS LE NIVEAU 4 – LA LOUTRE

	But	Critère(s) de réussite	Points difficiles
<b>Situation n° 29</b>	Plonger avec un genou sur une planche ou assis si rebord. (GP)	Entrer dans l'eau par les mains.	Ne pas relever la tête.
<b>Situation n° 30</b>	Aller toucher le fond du bassin avec la main en descendant la tête en avant et avec support. (GP)	Disparaître entièrement sous l'eau, la tête la première.	Rentrer la tête. Basculer le tronc. Descendre verticalement.
<b>Situation n° 31</b>	Glisser sur le dos en gardant le ventre à la surface. (GP)	Se laisser glisser sur le dos perpendiculairement au mur, le plus loin possible, en gardant le ventre à la surface et les oreilles dans l'eau.	Remonter les pieds et pousser suffisamment sur le mur. Profiter de la poussée pour s'allonger et garder une position horizontale. Tenir cette coulée. Garder une trajectoire perpendiculaire au mur.
<b>Situation n° 32</b>	Nager sur le ventre, tourner la tête sur le côté pour nager ensuite sur le dos. (GP)	Enchaîner les deux nages sans interruption.	Réussir à se retourner en utilisant la tête comme déclencheur. Coordonner la respiration sur les mouvements pour ne pas s'essouffler. Garder une trajectoire.

**Niveau 4 – La loutre : sauter en GP sans support, effectuer une glissée dorsale puis une glissée ventrale sur plus de deux mètres, rechercher un objet lesté en MP, se déplacer 15 mètres sur le ventre, en soufflant dans l'eau.**

**Palier 1 du Socle commun de connaissances et de compétences. S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter, se déplacer sur 15 mètres. Les compétences du niveau 4 permettent d'accéder au Passeport pour la pratique des activités nautiques à l'école.**

### Pour faire évoluer les situations

	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
<b>Situation n° 29</b>	<b>Le sous-marin</b> (GP) : Un élève plonge et doit remonter exactement à l'endroit où un objet flottant a été déposé ou lancé.	Vers la natation synchronisée : imaginer, réaliser, montrer un enchaînement de trois actions ou plus, dont cette entrée dans l'eau, un équilibre (étoiles, boule) et au moins deux déplacements.	Souffler par le nez lors de l'immersion du visage. Une fois dans l'eau, ne pas modifier la position initiale. Après être remonté à la surface, s'allonger sur l'eau et regagner le bord en s'aidant des bras et en battant des jambes.
<b>Situation n° 30</b>	<b>La cage aux requins</b> (GP) : Avec une cage immergée et des objets lestés à l'intérieur, ramassés ceux-ci, passer dans des cerceaux, passer sous les barreaux, faire le tour de la cage sous l'eau. <b>Le béret</b> (GP) : À 4 plus 1 meneur, avec un objet au fond de l'eau à rapporter dans son équipe, en utilisant le plongeon canard. Voir la situation 28.	Support pour s'immerger (perche, cage) ou pour passer à l'intérieur (rocher, ponts).	Se déplacer sur le support avec les mains et regarder l'objet au fond du bassin. Coller son ventre à la perche. Rentrer la tête, basculer le tronc en avant, sortir les fesses de l'eau et lancer les jambes simultanément vers le haut. Garder les jambes immobiles et serrées, corps vertical, pendant toute la descente.
<b>Situation n° 31</b>	<b>Le duo</b> (GP) : Par deux, chaque élève allongé sur le dos lâche l'objet flottant qu'il tient pour attraper celui de l'autre.	Utiliser une planche tenue sur le ventre, les flotteurs d'une ceinture. Prendre des repères au plafond. Pousser un objet flottant avec la tête.	Inspirer, bloquer sa respiration. Immerger le visage dans l'eau, mettre les genoux contre la poitrine, tenir les jambes avec les mains. Compter jusqu'à 3.
<b>Situation n° 32</b>	<b>Le ballon chronomètre</b> (GP) L'équipe en cercle fait un maximum de passes pendant que tous les élèves de l'équipe adverse, chacun à leur tour, contournent ce cercle en nageant. Inverser les rôles et comparer les scores.	Courses relais. Jeux nécessitant des déplacements.	Pour changer d'équilibre, tourner la tête et les épaules franchement du côté choisi. Coordonner la respiration sur les mouvements pour ne pas s'essouffler. Suivre des repères au fond du bassin (nage ventrale), au plafond (nage dorsale).

\* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

## PLANCHE N° 9 : VERS LE NIVEAU 5 – L'OTARIE

	But	Critère(s) de réussite	Points difficiles
<b>Situation n° 33</b>	Plonger départ accroupi. (GP)	Entrer par les mains et la tête.	Accepter le déséquilibre tête rentrée. Tendre les jambes et allonger le corps au maximum à l'entrée dans l'eau. Glisser le plus longtemps possible.
<b>Situation n° 34</b>	Se mettre en position horizontale Faire une roulade en partant de cette position. (GP)	À partir de la position allongée, effectuer une roulade complète (pirouette) en avant.	Maintenir la tête rentrée lors de la roulade. Ne pas avoir de l'eau dans le nez.
<b>Situation n° 35</b>	Réaliser une coulée ventrale, enchaîner en crawl, sans temps d'arrêt sur 10 mètres. (GP)	Enchaîner la coulée ventrale et la nage en crawl sur 10 mètres.	Résoudre les problèmes respiratoires. Trouver la coordination bras/jambes.
<b>Situation n° 36</b>	Se déplacer avec des battements, un bras tendu devant, en inspirant sur le côté et en soufflant dans l'eau, sur une distance de 15 mètres. (GP)	Parcourir 15 mètres en soufflant régulièrement dans l'eau.	Coordonner la respiration sur les mouvements pour ne pas s'essouffler. Réaliser des battements souples, en continu, sans interruption. Tourner la tête sur le côté et ne pas la redresser. Parcourir la distance demandée.
<b>Pour faire évoluer les situations</b>			
	<b>Jeux – Activités ludiques</b> <b>Parcours – Enchaînements</b>	<b>Dispositifs matériels adaptés</b> <b>Autres situations</b> <b>Prolongements</b>	<b>Conseils à donner</b> <b>Démonstrations</b> <b>à proposer</b>
<b>Situation n° 33</b>	<b>Vers la natation synchronisée</b> (GP) Intégrer ce départ dans un enchaînement. Le faire en cascade, simultanément, à plusieurs, etc.	Atteindre un objet, un repère, de plus en plus éloigné. Compter des objets lestés déposés au fond.	Agripper les orteils au bord du bassin. S'accroupir, mettre le menton contre la poitrine, se laisser déséquilibrer en avant et pousser sur les jambes. À la fin de la poussée, les jambes et les bras sont tendus.
<b>Situation n° 34</b>	<b>L'enrouleur</b> (MP) Debout face à une ligne d'eau tendue, s'enrouler autour de celle-ci. <b>L'enrouleur bis</b> (GP) Idem en GP avec une frite tenue sur le ventre.	Utiliser éventuellement des masques, des lunettes. Utiliser d'autres supports qui permettent la rotation autour de ceux-ci.	Rentrer la tête, basculer le tronc en avant (90 °), sortir les fesses et lancer simultanément les jambes en position accroupie. Ouvrir les yeux dans l'eau et souffler. Ne pas redresser sa tête avant la fin de la rotation.
<b>Situations n° 35 n° 36</b>	<b>Nage à deux</b> (GP) Par deux, nager côte à côte sans s'arrêter et se faire face au moment de l'inspiration costale (compter 5 secondes avec la tête dans l'eau, puis 3 secondes, etc.). Réaliser la même performance avec des mouvements de bras.	Se déplacer sur une ligne droite, entre deux lignes d'eau. Faire durer la coulée ventrale pour diminuer les mouvements. S'aider des repères du fond du bassin.	Départ jambes fléchies. Rester dans l'eau pendant la coulée, bras et jambes dans le prolongement du corps. Enchaîner la poussée et le déplacement en crawl sans relever la tête. Alterner l'expiration tête dans l'eau et dans l'axe et l'inspiration tête sur le côté. L'inspiration doit être plus courte que l'expiration. Inspirer tous les 3 mouvements de bras.
		Installer des repères visuels pour témoigner de la distance parcourue (5, 10, 15 mètres par exemple). S'aider de matériel (pull-buoy, planche) afin de maintenir l'appui main devant.	Inspirer rapidement en tournant la tête sur le côté. Expirer plus longuement dans l'eau. Battre des jambes en continu.

\* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

# PLANCHE N° 10 : VERS LE NIVEAU 5 – L'OTARIE

	But	Critère(s) de réussite	Points difficiles
<b>Situation n° 37</b>	Plonger départ debout. (GP)	Entrer dans l'eau par les mains et la tête.	Accepter le déséquilibre. Tendre le corps et les jambes à l'entrée dans l'eau. Rentrer la tête pour éviter le « plat ». Glisser longtemps.
<b>Situation n° 38</b>	Effectuer un plongeon canard et se déplacer vers le fond ou vers un objet (efficacité trajet moteur). (GP)	Disparaître entièrement sous l'eau et la tête la première.	Rentrer la tête. Basculer le tronc. Descendre verticalement et non à l'oblique (jambes tendues à la verticale).
<b>Situation n° 39</b>	Réaliser une coulée dorsale et enchaîner en dos crawlé, sans temps d'arrêt, sur 10 mètres. (GP)	Enchaîner la coulée dorsale et la nage en dos crawlé sur 10 mètres.	Aller chercher loin derrière. Garder les bras tendus. Garder le corps à l'horizontale. Aligner tête, tronc, jambes.
<b>Situation n° 40</b>	Se déplacer sur le ventre et/ou sur le dos, avec des mouvements alternés et en inspirant chaque fois qu'une main touche une cuisse. (GP)	Parcourir au moins 20 mètres, en nage ventrale ou dorsale.	Coordonner la respiration avec les mouvements de bras. Se déplacer suffisamment et avec efficacité.

**Niveau 5 – L'otarie : plonger, se déplacer 20 mètres en nage ventrale, avec une respiration aquatique, récupérer un objet lesté en GP après un plongeon canard et le ramener au bord. Parcourir 10 mètres en nage dorsale, en utilisant bras et jambes.**

**Palier 2 du Socle commun de connaissances et de compétences - Nager longtemps : se déplacer sur 30 mètres sans support, plonger, s'immerger, se déplacer. - Les compétences du niveau 5 permettent d'accéder aux épreuves du Sauv'Nage de la FFN.**

## Pour faire évoluer les situations

	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
<b>Situations n° 37 n° 38 n° 39 n° 40</b>	La plupart des <b>jeux traditionnels</b> proposés en PP et MP peuvent être repris en GP. <b>Les parcours individuels</b> Organisés pour pouvoir permettre à chaque élève de progresser à son rythme, peuvent prendre des formes très variées (lignes, carrés, rectangles, Z, dans les trois dimensions) et optimiser l'exploitation du volume d'évolution. En proposant des déplacements diversifiés, simples ou combinés avec des actions sur des objets à atteindre, toucher, transporter, rapporter, lancer, ils permettent de mettre en œuvre la plupart des situations proposées dans les pages précédentes. <b>Les courses-relais</b> Avec ou sans objet à transporter, avec ou sans contrainte(s) pour le transport de l'objet (contact avec une partie du corps, avec l'eau), contrainte(s) pour le passage de l'objet, avec ou sans tâche à réaliser (parcours plus ou moins libre), avec ou sans nage(s) imposée(s), durée limitée ou pas, etc. <b>Vers un sport collectif</b> Exemple : le water-polo. Marquer plus de buts que l'équipe adverse. Faire varier : le nombre de joueurs, les dimensions du terrain, le type de prise (1 ou 2 mains), le type et le nombre de cibles (jeu de massacre), temps de possession de la balle, etc. <b>Vers la natation synchronisée</b> Les éléments proposés dans les situations du livret de l'élève peuvent être repris pour la composition d'enchaînements individuels ou collectifs (voir le chapitre correspondant).	Entrée dans l'eau pour un enchaînement de type natation synchronisée. Situation permettant d'introduire le sauvetage. Par 2, l'un plonge, l'autre observe la qualité du plongeon : pas d'éclaboussures, pas de plat, distance suffisante. Exécuter un plongeon canard et aller toucher un objet, le mannequin ou le fond. Exécuter un plongeon canard et aller rechercher le mannequin déposé dans différentes positions. Plots posés au bord de l'eau ou repères visuels au plafond. Travail par deux avec un observateur. Réaliser le moins de cycles de bras sur 15 mètres. Nager avec un bras maintenu devant, nager en rattrapé ou en opposé, en inspirant au moment où la main arrive au niveau de la cuisse.	Au départ, agripper les orteils au bord du bassin. Debout, jambes fléchies, corps penché vers l'avant, pousser sur les jambes. Rentrer la tête (menton poitrine) au moment de l'arrivée dans l'eau. Garder le corps très allongé, bras devant soi, en arrière des oreilles, jambes tendues. Rentrer la tête, basculer le tronc en avant, sortir les fesses et simultanément laisser les jambes vers le haut. Souffler dans l'eau. Au fond de l'eau, saisir le mannequin, passer le bras sous son aisselle et le maintenir par le menton. Le plaquer contre soi. S'appuyer sur le fond pour remonter. Du bord, pousser à l'aide des jambes, puis exercer un mouvement de bras alterné. Passage du bras à la verticale et reprise dans l'eau derrière la tête. Regard dirigé vers le haut. Battement de jambes tendues, pieds en extension. Bras frottant les oreilles. Exercer un mouvement continu des bras et des jambes avec une respiration régulière : - en nage ventrale, inspiration quand la tête est sur le côté, expiration dans l'eau ; - en nage dorsale, inspiration rythmée par le mouvement des bras (par exemple, chaque cycle et demi).

\* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

# PLANCHE N° 11 : VERS LE NIVEAU 6 – LE DAUPHIN

	But	Critère(s) de réussite	Points difficiles
<b>Situation n° 41</b>	Plonger, du bord surélevé ou depuis le plot, le plus loin possible. (GP)	Entrer dans l'eau suite à une impulsion et sans faire de « plat ».	Accepter le déséquilibre. Aligner pieds, tronc, tête. Éviter le plat. Pousser sur les jambes.
<b>Situation n° 42</b>	Plonger en canard, saisir le mannequin et le maintenir hors de l'eau pendant 5 secondes (GP).	Exécuter le plongeon en canard. Remonter le mini-mannequin. Le maintenir 5 secondes à la surface.	Se mettre à la verticale, atteindre le fond, utiliser le fond du bassin pour se propulser. Maintenir le mini-mannequin hors de l'eau. Maintenir sa tête hors de l'eau.
<b>Situation n° 43</b>	Effectuer des roulades avant. (GP)	Faire une rotation complète (pirouette) en avant.	Faire une rotation complète. Ne pas avoir de l'eau dans le nez.
<b>Situation n° 44</b>	Sur le ventre, nager en crawl pendant au moins 30 mètres. Respirer sur le côté tous les trois mouvements de bras. (GP)	Nager 30 mètres en crawl sans s'essouffler.	Se mettre à l'horizontale. Coordonner la respiration sur les mouvements de bras pour ne pas s'essouffler. Tourner la tête sur le côté pour respirer.

## Pour faire évoluer les situations

	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
<b>Situations n° 41 n° 42 n° 43 n° 44</b>	<p><b>La plupart des jeux traditionnels</b> proposés en PP et MP peuvent être repris en GP.</p> <p><b>Les parcours individuels</b> Organisés pour pouvoir permettre à chaque élève de progresser à son rythme, ils peuvent prendre des formes très variées (lignes, carrés, rectangles, Z, dans les trois dimensions) et optimiser l'exploitation du volume d'évolution. En proposant des déplacements diversifiés, simples ou combinés avec des actions sur des objets à atteindre, toucher, transporter, rapporter, lancer, ils permettent de mettre en œuvre la plupart des situations proposées dans les pages précédentes.</p> <p><b>Les courses-relais</b> Avec ou sans objet à transporter, avec ou sans contrainte(s) pour le transport de l'objet (contact avec une partie du corps, avec l'eau), contrainte(s) pour le passage de l'objet, avec ou sans tâche à réaliser (parcours plus ou moins libre), avec ou sans nage(s) imposée(s), durée limitée ou pas, etc.</p> <p><b>Vers un sport collectif</b> Exemple : le water-polo. Marquer plus de buts que l'équipe adverse. Faire varier : le nombre de joueurs, les dimensions du terrain, le type de prise (1 ou 2 mains), le type et le nombre de cibles (jeu de massacre), temps de possession de la balle, etc.</p> <p><b>Vers la natation synchronisée</b> Les éléments proposés dans les situations du livret de l'élève peuvent être repris pour la composition d'enchaînements individuels ou collectifs (voir le chapitre correspondant).</p>	<p>Passer au-dessus d'un élastique ou d'un repère matérialisé. Passer à l'intérieur d'un cerceau. Enchaîner le plongeon avec une coulée la plus longue possible.</p> <p>Exécuter un plongeon canard et aller toucher un objet, le mannequin ou le fond. Exécuter un plongeon canard et aller rechercher le mannequin déposé dans différentes positions.</p> <p>Maintenir un objet entre les jambes pendant toute la durée de la rotation. Enchaîner par une étoile ventrale. Proposer un appui fixe pour la rotation : frite, ligne, perche, camarade.</p> <p>Utiliser le pull-buoy pour maintenir le corps à l'horizontale.</p>	<p>Au départ, déclencher la poussée de jambes, regard vers l'avant (pieds, tronc, tête alignés). Aller haut et loin, tête et bras en avant. Rechercher l'extension, la poussée complète : corps droit tonique. Le menton est légèrement rentré, les bras le plus proches possible de la tête. Éviter de s'enfoncer trop profondément à l'entrée dans l'eau.</p> <p>Rentrer la tête, basculer le tronc en avant, sortir les fesses et simultanément laisser les jambes vers le haut. Souffler dans l'eau. Au fond de l'eau, saisir le mannequin, passer le bras sous son aisselle et le maintenir par le menton. Le plaquer contre soi. S'appuyer sur le fond pour remonter. Bien s'allonger sur l'eau, se maintenir en surface par l'action des jambes et du bras libre.</p> <p>Ramener les genoux à la poitrine, tourner en gardant le corps en boule, tête rentrée, menton poitrine. S'aider en tirant avec les bras. Souffler par le nez pendant la rotation complète, du début à la fin.</p> <p>Inspirer par le nez ou la bouche, tous les 3 mouvements de bras, quand la tête est tournée sur le côté. L'inspiration peut se faire au moment où la main sort de l'eau au niveau de la cuisse. Expirer (par le nez ou la bouche) quand les bras tirent et poussent sur l'eau.</p>

\* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

# PLANCHE N° 12 : VERS LE NIVEAU 6 – LE DAUPHIN

	But	Critère(s) de réussite	Points difficiles
<b>Situation n° 45</b>	Plonger du plot le plus loin possible. (GP)	Entrer par la tête et les bras et ressortir le plus loin possible, sans mouvement, corps tendu.	Pousser. Éviter le plat. Avoir le corps aligné. Maintenir la position jusqu'à la remontée.
<b>Situation n° 46</b>	Plonger en canard, saisir le mini-mannequin avec une prise adaptée, puis se déplacer sur 8 mètres. (GP)	Exécuter un plongeon canard, remonter le mini-mannequin, le maintenir à la surface avec le visage dégagé, se déplacer sur 8 mètres sans immerger celui-ci.	Se mettre à la verticale, atteindre le fond, utiliser le fond du bassin pour se propulser. Maintenir le mini-mannequin hors de l'eau. Maintenir sa tête hors de l'eau, avancer.
<b>Situation n° 47</b>	Réaliser un virage culbute du ventre sur le dos. (GP)	Arriver sur le ventre, basculer et enchaîner en coulée dorsale.	Se situer par rapport au mur. Interrompre le mouvement roulade.
<b>Situation n° 48</b>	Sur le dos, nager pendant au moins 30 mètres avec des battements de jambes et des mouvements alternés de bras. (GP)	Nager 30 mètres sur le dos en utilisant les jambes et les bras.	Se mettre à l'horizontale, accepter l'immersion d'une partie de la tête. Placer les bras derrière la tête puis le long du corps. Assurer un battement continu des jambes à la fois propulseur et stabilisateur.

**Niveau 6 – Le dauphin : plonger, nager 25 mètres en crawl et 25 mètres en dos crawlé, plonger en canard, remonter un mini-mannequin et le tracter sur 8 mètres.**

## Pour faire évoluer les situations

	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
<b>Situations n° 45 n° 46 n° 47 n° 48</b>	<p>La plupart des <b>jeux traditionnels</b> proposés en PP et MP peuvent être repris en GP.</p> <p><b>Les parcours individuels :</b> Organisés pour pouvoir permettre à chaque élève de progresser à son rythme, ils peuvent prendre des formes très variées (lignes, carrés, rectangles, Z, dans les trois dimensions) et optimiser l'exploitation du volume d'évolution. En proposant des déplacements diversifiés, simples ou combinés avec des actions sur des objets à atteindre, toucher, transporter, rapporter, lancer, ils permettent de mettre en œuvre la plupart des situations proposées dans les pages précédentes.</p> <p><b>Les courses-relais :</b> Avec ou sans objet à transporter, avec ou sans contrainte(s) pour le transport de l'objet (contact avec une partie du corps, avec l'eau), contrainte(s) pour le passage de l'objet, avec ou sans tâche à réaliser (parcours plus ou moins libre), avec ou sans nage(s) imposée(s), durée limitée ou pas, etc.</p> <p><b>Vers un sport collectif :</b> Exemple : le water-polo. Marquer plus de buts que l'équipe adverse. Faire varier : le nombre de joueurs, les dimensions du terrain, le type de prise (1 ou 2 mains), le type et le nombre de cibles (jeu de massacre), temps de possession de la balle, etc.</p> <p><b>Vers la natation synchronisée</b> Les éléments proposés dans les situations du livret de l'élève peuvent être repris pour la composition d'enchaînements individuels ou collectifs (voir le chapitre correspondant).</p>	<p>Plonger au-delà d'une limite. Marquer les distances « record ».</p> <p>Nager sur le dos sans utiliser les bras, avec l'aide d'une planche ou d'une ceinture.</p> <p>Enchaîner la roulade sur un équilibre ventral. Prévoir une place suffisante avec un repère visuel ou le signal d'un camarade.</p>	<p>Jambes fléchies, se laisser déséquilibrer et effectuer une poussée maximale pour arriver dans l'eau, bras et tête alignés, menton poitrine. Viser un repère pour une meilleure inclinaison.</p> <p>Rentrer la tête, basculer le tronc en avant, sortir les fesses et simultanément lancer les jambes vers le haut. Souffler dans l'eau. Au fond, saisir le mannequin, passer le bras sous son aisselle et le maintenir par le menton. Le plaquer contre soi. Pousser le plus fort possible pour remonter à la surface. Bien s'allonger sur l'eau avant de commencer les mouvements. Se déplacer par l'action des jambes et du bras libre.</p> <p>Ramener les genoux à la poitrine, tourner en gardant le corps en boule, tête rentrée, menton poitrine. S'aider en tirant avec les bras. Souffler par le nez pendant la rotation complète, du début à la fin. Du bord, pousser à l'aide des jambes, puis exercer un mouvement de bras alterné. Passage du bras à la verticale et reprise dans l'eau derrière la tête. Regard dirigé vers le haut. Battement de jambes tendues, pieds en extension. Bras frottant les oreilles.</p>

\* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

## PLANCHE N° 12 : VERS LE NIVEAU 6 – LE DAUPHIN (SUITE)

### Pour faire évoluer les situations (suite)

	<b>Jeux – Activités ludiques</b> <b>Parcours – Enchaînements</b>	<b>Dispositifs matériels adaptés</b> <b>Autres situations</b> <b>Prolongements</b>	<b>Conseils à donner</b> <b>Démonstrations</b> <b>à proposer</b>
<b>Situations</b> <b>n° 45</b> <b>n° 46</b> <b>n° 47</b> <b>n° 48</b>		Se faire aider par un camarade au départ pour maintenir la position horizontale, regarder au plafond. Se repérer sur le bord pour un déplacement droit. Nager entre 2 lignes d'eau.	Inspirer par la bouche, souffler par le nez. Passer le plus près possible du corps avec les bras et exercer une traction/poussée. Les bras sortent de l'eau à la verticale et rentrent dans l'eau derrière la tête en frottant les oreilles. Se stabiliser et se propulser grâce aux battements de jambes. Regarder vers le plafond pour maintenir le corps horizontal.

# RÉCAPITULATIF DES SITUATIONS PROPOSÉES SUR LES 12 PLANCHES

Planche n°	Entrées	Immersion	Équilibre	Propulsion
1	Entrer dans l'eau sans matériel : par les marches, par l'échelle, par le bord. (PP)	Accepter de rester sous la douche complètement. (PP)	Se mettre en boule, tête sous l'eau. (PP)	Se déplacer en marchant, en avant, en arrière. (PP)
2	Entrer dans l'eau avec ou sans matériel, par le bord. (GP)	Se tenir au bord du bassin, cacher la tête sous l'eau. (PP, GP)	S'allonger sur le ventre avec ou sans aide. (PP)	Se déplacer en sautant comme une grenouille. (PP)
<b>vers le niveau 1 – Le héron</b>				
3	Sauter dans l'eau avec ou sans aide. (PP)	Rechercher un objet lesté sans aide. (PP)	Réaliser une étoile ventrale pendant 5 secondes avec matériel. (PP)	Se déplacer près du mur avec passage d'obstacle en soufflant. (GP)
4	Sauter dans l'eau avec ou sans aide. (GP)	Rechercher un objet lesté avec divers supports. (MP, GP)	S'équilibrer sur le dos avec aide ou matériel. (PP)	Se déplacer en glissant longtemps, en prenant appui au fond. (MP)
<b>vers le niveau 2 – Le canard</b>				
5	Accepter la chute avant, à fleur d'eau et la chute arrière à fleur d'eau et avec aide. (GP)	Enchaîner des respirations aquatiques accrochées au bord. (GP)	Faire l'étoile sur le ventre, sur le dos pendant 5 secondes et sans matériel. (MP)	Se déplacer en battements ventral et dorsal avec matériel. (GP)
6	Le corps en boule, accepter de se laisser tomber en avant et en arrière. (MP, GP)	Jouer à l'ascenseur. (GP)	Enchaîner une étoile ventrale 5 secondes et une étoile dorsale par une demi-vrille. (GP)	Se déplacer sans matériel en soufflant dans l'eau. (MP)
<b>vers le niveau 3 – Le pingouin</b>				
7	Sauter sans matériel droit comme un « i ».	Réaliser un parcours sous-marin.	Réaliser une glissée ventrale en gardant le visage dans l'eau. (GP)	Se déplacer sur le ventre en battements, avec matériel. (GP)
8	Plonger départ assis.	Toucher le fond du bassin avec la main, la tête en avant, avec un support.	Réaliser une glissée dorsale en gardant le ventre à la surface. (GP)	Enchaîner nage ventrale et nage dorsale par une demi-vrille. (GP)
<b>vers le niveau 4 – La loutre</b>				
9	Plonger départ accroupi.	Faire une roulade en partant d'une position horizontale.	Réaliser une coulée ventrale et enchaîner en crawl sur 10 mètres.	Se déplacer 15 mètres sur le ventre en battements et en inspirant sur le côté.
10	Plonger debout.	Effectuer un plongeon canard et se déplacer vers le fond ou vers un objet.	Réaliser une coulée dorsale et enchaîner en dos crawlé sur 10 mètres.	Nager 20 mètres bras et jambes sur le dos, sur le ventre avec respiration costale.
<b>vers le niveau 5 – L'otarie</b>				
11	Plonger du bord surélevé ou du plot.	Enchaîner plongeon canard, recherche d'un mannequin et maintien 5 secondes.	Effectuer des roulades avant.	Nager 30 mètres en crawl 3 temps.
12	Plonger du plot le plus loin possible.	Enchaîner plongeon canard, recherche d'un mannequin et remorquage sur 8 mètres.	Réaliser un virage culbute du ventre sur le dos.	Nager 30 mètres en dos.
<b>vers le niveau 6 – Le dauphin</b>				

\* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

# ANNEXE 1 :

## TABLEAU RÉCAPITULATIF DES ACTIVITÉS LUDIQUES ET JEUX PROPOSÉS

<b>Chasse au trésor sur l'eau</b>	1	P	Objets flottants (frite, planche, anneau, cerceau) en quantité
<b>Jeu d'arrosage</b>	2	P	Divers contenants (seaux, arrosoirs, petits poissons, pistolets à eau)
<b>Jacques a dit</b>	3-11-19	P	Sans matériel
<b>La pêche à l'oursin</b>	3	M	Objets entre ses bras
<b>Le petit train</b>	4	P	Sans matériel
<b>Jeu des poissons rouges et des poissons blancs</b>	4	P	Sans matériel
<b>Jeu du saute-mouton</b>	5	G	Avec ou sans matériel de flottaison
<b>Jeu du filet et des pêcheurs</b>	6-12	P/M	Sans matériel
<b>Jeu du héron et des poissons</b>	6	M	Sans matériel
<b>Le parcours de l'homme-grenouille</b>	6	G	Sans matériel
<b>Jeu du radeau</b>	7	P	1 tapis
<b>Jeu du plateau</b>	7	P	Objets : planches, frites, tapis, pull-buoy
<b>Course des pédalos</b>	7	P	Sans matériel
<b>Parcours ludique</b>	8	M	1 perche par parcours
<b>Les bateaux</b>	8	M	1 planche par élève
<b>Les grenouilles</b>	9	P/M	Sans matériel
<b>Parcours ludiques individuels</b>	9	M	Cerceaux, tapis, frites
<b>Chasse aux trésors sous l'eau</b>	10	P	Objets lestés
<b>La marche de l'échelle</b>	10	M	L'échelle d'accès, 1 perche
<b>Les statues</b>	11-17	P/M	Sans matériel (lunettes) – Objets flottants, un tapis obligatoire
<b>Les lapins-chasseurs</b>	12	G	1 ligne d'eau
<b>Les dents de la mer</b>	12	G	1 ligne d'eau
<b>Activités ludiques</b>	13	G	Objets flottants, ballons, cerceaux,
<b>Les hommes-grenouilles</b>	14	M/G	Échelle, 1 perche inclinée, 1 cage immergée
<b>Les bulles</b>	14	G	Lunettes ou masque pour les élèves qui le souhaitent
<b>La loutre de mer</b>	15	P	Objets flottants
<b>Le dauphin</b>	16	M	Sans matériel
<b>Course de relais</b>	16	M	Des cerceaux

\* Petite profondeur : eau à hauteur de la taille – Moyenne profondeur : eau à hauteur des épaules – Grande profondeur : l'élève n'a plus pied.

# ANNEXE 1 :

## TABLEAU RÉCAPITULATIF DES ACTIVITÉS LUDIQUES ET JEUX PROPOSÉS (SUITE)

<b>Le requin et les dauphins</b>	16	M	Des cerceaux
<b>Le bûcheron</b>	17	M	Sans matériel, un tapis obligatoire
<b>La cascade</b>	18	M/G	Objets lestés
<b>Le castor</b>	19	M	Sans matériel, tapis, planches (refuges flottants)
<b>Le trésor des castors</b>	20	M	Objets flottants plus ou moins volumineux
<b>Parcours ludique</b>	20	M	Cerceaux, objets lestés
<b>Le flotteur</b>	21	M /G	Sans matériel
<b>1, 2, 3 coulé !</b>	21	M/G	Sans matériel
<b>Le miroir</b>	22	G	Objets lestés (lunettes ou masque pour les élèves qui le souhaitent)
<b>Le requin gourmand</b>	23	M	Sans matériel (lunettes pour les élèves qui le souhaitent)
<b>L'épervier</b>	24	M	Sans matériel
<b>Jeux de loup</b>	24	G	Sans matériel
<b>Le dernier</b>	25	G	Cerceaux, tapis à trous
<b>Parcours aquatique</b>	26	G	Perches, cordes, cages, cerceaux, tapis troués, objets lestés
<b>Le radeau des pirates</b>	26	G	2 tapis, objets lestés
<b>Les quatre coins</b>	27	M	1 espace délimité par des cerceaux, objets lestés
<b>Activité ludique</b>	27	M	1 ballon de baudruche par élève
<b>L'épervier</b>	28	M/G	Sans matériel
<b>Le bétet</b>	28-30	G	Lignes d'eau, 1 balle, palmes et lunettes – Objets lestés
<b>Le sous-marin</b>	29	G	Objets flottants
<b>La cage aux requins</b>	30	G	1 cage immergée, objets lestés, cerceaux, 1perche
<b>Le duo</b>	31	G	Objets flottants, 1 planche ou ceinture
<b>Le ballon chronomètre</b>	32	G	Sans matériel
<b>L'enrouleur/l'enrouleur bis</b>	34	M/G	1 ligne d'eau, 1 frite
<b>Nage à deux</b>	36	G	Repères visuels, pull-buoy, planches

\* Petite profondeur : eau à hauteur de la taille – Moyenne profondeur : eau à hauteur des épaules – Grande profondeur : l'élève n'a plus pied.