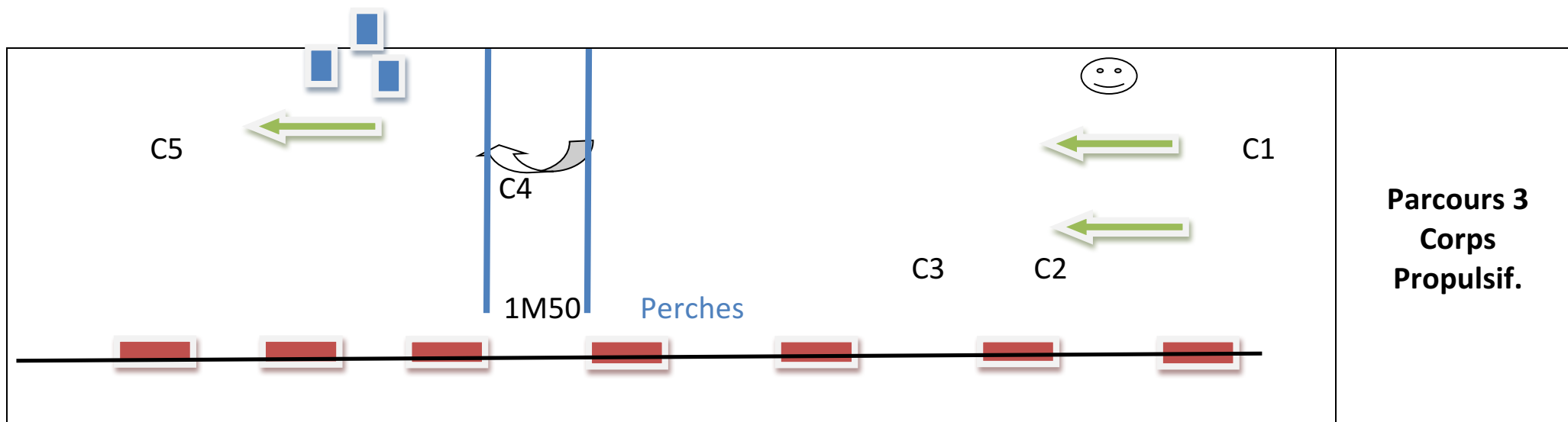


Parcours 1 Corps Flottant.

THEME	But de la tâche	Consignes	Critères de réussite
Immersion. A1 et A2	Descendre à l'échelle le plus bas possible.	Descendre et remonter verticalement à l'échelle. Variable : profondeur.	Immerger la totalité du corps.
Déplacement. A3	Se déplacer le long du bord jusqu'à la perche.	Se déplacer avec une main en appui sur le bord et l'autre main propulsive dans l'eau. Variables : lâcher progressivement le bord pour utiliser une propulsion avec les deux mains dans l'eau. Possibilité d'utiliser le battement des jambes	N'utiliser qu'une main sur le mur pour se tracter.
Immersion. A4	Passer sous la perche.	Passer sous la perche. Variable : avec ou sans appui solide	Ne pas toucher la perche
Déplacement. A5	Se déplacer le long du bord jusqu'à l'échelle.	Se déplacer le plus vite possible tête immergée avec une main en appui sur le bord et l'autre main propulsive. Variables : idem A3	Tête dans l'eau et corps allongé
Immersion-flottaison. A6 et A7	Descendre à l'échelle et se lâcher pour se laisser remonter.	Descendre en bas de l'échelle, la lâcher et se laisser remonter Variable : profondeur	Remontée du bas de l'échelle sans aucun mouvement.

			Parcours 2 Corps Projectile.
THEME	But de la tâche	Consignes	Critères de réussite
Coulée ventrale. B 1.3.5.7	Pousser sur le mur pour rejoindre la ligne d'eau	Atteindre la ligne d'eau en effectuant une coulée. Variables : longueur de la coulée (rejoindre B2 ou B4 ou B6 directement – choix de l'élève).	Corps gagné et face immergée.
Déplacement en autonomie. B 2.4.6	Revenir jusqu'au bord en nageant.	Revenir vers le bord du bassin en utilisant le mode de déplacement de son choix. Variable : changer le mode de déplacement pour chaque retour.	Revenir au bord sans panique. Nage fluide et économique.
Immersion. B8	Passer sous le tapis ou sous deux perches espacées d'un mètre.	Passer sous le tapis. Variables : temps d'immersion plus long ; tapis plus ou moins large, avec ou sans trou.	Ne pas toucher le tapis.
Déplacement aidé par un tiers. B9	Se déplacer jusqu'à l'échelle en se faisant tracter par un tiers (adultes ou élèves) et en tenant la frite à deux mains	Se déplacer en position horizontale. Variables : lâcher la frite pour terminer le parcours seul, corps projectile (corps gagné tête immergée). Utilisation des jambes pour terminer le parcours seul de plus en plus loin (plot 1 ou 2 ...)	Corps gagné et face dans l'eau .



**Parcours 3
Corps
Propulsif.**

THEME	But de la tâche	Consignes	Critères de réussite
Entrée. C1	Entrée dans l'eau en sautant.	Corps tendu, corps en boule, avec une vrille ... en plongeant.	Proposer 2 entrées
Déplacement ventral sur 7-8 mètres suivant les piscines. C2-3	Aller le plus loin possible en effectuant une coulée ventrale suivi de 4 mouvements en gardant la tête immergée.	Profiter de la vitesse pour enchaîner un déplacement. Variables : départ dans l'eau (poussée) ou départ plongeon. Augmentation ou réduction du nombre de mouvements utilisés. Augmentation de la distance à parcourir.	Corps gainé, tête dans l'eau. Réaliser 10m avec 4 mouvements de bras.
Immersion entre deux perches séparées d'1m50. C4	Passer sous les perches et changer d'équilibre.	Passer sous les 2 perches sans les toucher et basculer sur le dos pour reprendre la nage. Variables : le changement d'équilibre peut se faire pendant le temps d'immersion ... ou après. Reprise de la nage avec ou sans temps d'arrêt selon que l'on prenne une planche ou pas.	Ne pas toucher les perches.
Déplacement dorsal sur 7-8 mètres suivant les piscines C5	Se déplacer sur le dos jusqu'à l'échelle en utilisant une planche.	S'allonger sur le dos et se déplacer. Planche tenue bras tendus au-dessus des jambes. Battements de jambes. Variables : planche derrière la tête. Travail sans planche. Amener mouvements bras le long du corps puis alternatif (moulin)	Corps gainé, oreilles dans l'eau. Regard vers le haut. Réaliser la ½ longueur sans matériel en utilisant bras et jambes

