

AISANCE AQUATIQUE : repères et paliers d'acquisition

Paliers d'acquisitions de L'AISANCE AQUATIQUE	Objectifs	Observables	Continuum d'acquisition
<i>Les repères pour l'aisance aquatique et les paliers d'acquisitions permettent de situer l'élève en grande profondeur (au minimum taille de la personne avec le bras levé) et sans matériel de flottaison.</i>			
Palier 1 : Cette première étape consiste à : - entrer seul dans l'eau, - se déplacer en immersion complète, - à sortir seul de l'eau.	S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion	1- Entrer seul dans l'eau	- Entrer par les marches - Entrer par l'échelle
		2- Sortir seul de l'eau	- Sortir par les marches - Sortir par l'échelle
	Passer de l'appui à la suspension	3- Se déplacer avec les épaules immergées	- Se déplacer en marchant en PP - Se déplacer le long du mur (épaules immergées) avec les 2 mains - Se déplacer le long du mur avec une main, tête immergée
	S'immerger de plus en plus longtemps	4- Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes	- Ramasser des objets en petite profondeur en s'immergeant - Immerger la tête en se tenant au bord - Immerger la tête en passant sous une perche - Immerger la tête en descendant le long de l'échelle

AISANCE AQUATIQUE : repères et paliers d'acquisition

Paliers d'acquisitions de L'AISANCE AQUATIQUE	Objectifs	Observables	Continuum d'acquisition
<p><i>Les repères pour l'aisance aquatique et les paliers d'acquisitions permettent de situer l'élève en grande profondeur (au minimum taille de la personne avec le bras levé) et sans matériel de flottaison.</i></p>			
<p>Palier 2 : Cette seconde étape nécessite de : - sauter ou chuter dans l'eau, - se laisser remonter, - flotter de différentes manières, - regagner le bord, - à sortir seul.</p>	<p>Accepter l'action de l'eau sur son corps</p>	<p>5- Toucher le fond avec les pieds (Profondeur taille avec le bras levé) 6- Puis se laisser remonter passivement</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Descendre le long de la perche pour toucher le fond avec ses pieds - Remonter le long de la perche - Descendre le long de la perche pour toucher le fond avec ses pieds - Enchaîner avec une remontée passive
		<p>Flotter de différentes manières</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Flotter en boule - Flotter sur le ventre (en étoile) - Flotter sur le ventre en se tenant au bord - Flotter sur le dos (en étoile)
	<p>Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau</p>	<p>A partir d'un saut : 7- Toucher le fond avec les pieds (Profondeur minimum taille avec le bras levé) 8- Puis se laisser remonter passivement</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sauter pour toucher le fond avec ses pieds - Enchaîner une remontée passive

AISANCE AQUATIQUE : repères et paliers d'acquisition

Paliers d'acquisitions de L'AISANCE AQUATIQUE	Objectifs	Observables	Continuum d'acquisition
<i>Les repères pour l'aisance aquatique et les paliers d'acquisitions permettent de situer l'élève en grande profondeur (au minimum taille de la personne avec le bras levé) et sans matériel de flottaison.</i>			
<p>Palier 3 : Cette dernière étape consiste à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - entrer dans l'eau par la tête, - remonter à la surface, - parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, - flotter sur le dos avec le bassin en surface, - regagner le bord, - sortir seul. 	Accepter le déséquilibre et le changement de direction	9- Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos Enchaînement : 10- Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur	<ul style="list-style-type: none"> - Basculer dans l'eau en boule depuis le bord pour rentrer par le haut du dos - Entrer dans l'eau par une chute arrière - Plonger dans l'eau depuis le bord, le plot
	Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons	11- S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes	<ul style="list-style-type: none"> - S'équilibrer en position horizontale ventrale - Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal - Pousser contre le mur en position ventrale, bras dans le prolongement du corps, la tête sous les bras, quelques secondes - Enchaîner avec un déplacement ventral, tête immergée sur quelques mètres et pendant quelques secondes pour revenir au bord
		12- S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires	<ul style="list-style-type: none"> - S'équilibrer en position dorsale - Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal - Pousser contre le mur en position dorsale, tête dans l'alignement du corps quelques secondes

			- Enchaîner avec un déplacement dorsal sur quelques mètres
		13- Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager	- Entrer dans l'eau tête en premier sur un toboggan - Entrer dans l'eau par un plongeon - Entrer dans l'eau et enchaîner une coulée ventrale
		14- Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide	