

**ACTIVITES AQUATIQUES A L'ECOLE**  
**5 thèmes – 13 étapes possibles à franchir en commençant dans le petit bain (PB)**

<b>Je flotte et je glisse</b>	<b>Je nage sous l'eau</b>	<b>J'entre dans l'eau</b>	<b>J'adapte ma respiration</b>	<b>Je me déplace</b>
Je flotte sur le dos ou le ventre en tenant un flotteur de ceinture dans chaque main.	Je me mouille le visage.	J'entre dans le petit bain par les marches	Je mets la tête sous l'eau sans me boucher le nez	Je marche le long du mur sans le tenir.
Je me laisse flotter 5 secondes en faisant l'étoile de mer en tenant des flotteurs.	Je m'immerge jusqu'à la bouche.	J'entre dans l'eau par l'échelle	J'ouvre la bouche sous l'eau pendant 3 secondes.	Je marche loin du mur avec de l'eau jusqu'au menton.
Je me laisse flotter 5 secondes sur le ventre puis 5 secondes sur le dos.	Je mets la tête sous l'eau.	J'entre en me tenant à l'échelle ou la perche	Je souffle dans l'eau pour faire des bulles.	Je fais le crocodile dans le petit bain : appuis mains, les pieds traînant
Je glisse 3 mètres sur le ventre, visage dans l'eau, sans bouger.	Je compte jusqu'à 5 la tête sous l'eau.	J'entre dans le grand bain en glissant du bord, assis et en tenant l'échelle.	Je souffle dans l'eau pour faire des bulles avec la bouche et le nez.	Au grand bain, je me déplace 15 m le long du mur, je peux me tenir.
Je glisse 3 mètres sur le dos sans bouger.	Je pêche un objet à une profondeur supérieure à ma taille en m'aidant de la perche ou échelle, ou cage.	Je glisse sur un tapis (ou toboggan) pour entrer dans le grand bain, et j'attrape une perche.	Je prends l'air par la bouche puis souffle dans l'eau 5" en enchaînant 3 fois.	Au grand bain, je me déplace 10 m entre 2 câbles ou le long de la ligne d'eau, je peux me tenir.
Je passe de la coulée ventrale à la coulée dorsale (vrille) en tenant une planche ou des flotteurs.	Je traverse un couloir (2,5 m) sous l'eau, en me tenant à une perche, cage, ou câble.	Je saute debout, du bord en tenant une perche.	Sans déplacement, je respire en soufflant dans l'eau régulièrement sans m'essouffler pendant 3'.	Je nage 10 m sans aide ni reprendre appui dans le grand bain.
Je passe de la coulée ventrale à la coulée dorsale (vrille).	J'avance 5 mètres sous l'eau en me tenant à une perche, cage, corde	J'entre du bord au niveau de l'eau sans aide dans le grand bain.	Je me déplace sous l'eau ou sur le ventre (planche), en soufflant dans l'eau.	Je nage 15 m sans aide ni reprendre appui, une partie sur le ventre et une partie sur le dos, dans le grand bain.
Je passe de la coulée ventrale à la coulée dorsale (vrille), et inversement.	Je passe dans un cerceau immergé (ou sous une barre de cage) à 1m de profondeur sans aide.	Je saute seul du bord surélevé (ou plot de départ).	Je me déplace 12m sans arrêt sous l'eau ou en ventral en bloquant ma respiration puis soufflant dans l'eau.	Je nage 25 m, moitié dos, moitié ventral, sans aide ni reprendre appui.
Je me laisse tomber en avant et je remonte immobile (statue).	Je descends au fond avec la perche (échelle, cage), et je reste assis en soufflant dans l'eau.	Je saute en allumette depuis un plot, les bras collés aux cuisses.	Je souffle "à fond" sous l'eau pour m'asseoir et rester "collé" au fond pendant 5 secondes.	Je nage 15 m sur le dos avec un pull-boy.
Je me laisse tomber en arrière en faisant la statue.	Je passe dans 2 cerceaux immergés (ou 2 barreaux de cage) l'un à 1 m, l'autre à 1,5 m de profondeur.	Je bascule en avant depuis le bord, en boule, les bras tendus devant (Grand bain)	Je nage 3 minutes en soufflant régulièrement dans l'eau.	Je nage 15 m sur le ventre avec un pull-boy.
Je culbute du bord en boule en avant et je reste immobile en boule 3".	Je plonge en canard pour remonter un anneau à 2 mètres de profondeur sans aide.	Je bascule accroupi depuis le bord en poussant sur les jambes.	Je nage 6 minutes : 3 minutes sur le dos puis 3 minutes sur le ventre en soufflant dans l'eau.	Je nage 30m sans aide ni reprendre appui, une partie sur le ventre et une partie sur le dos.
Je culbute du bord en boule en arrière en restant immobile 3"	Je remonte 3 objets immergés à 2 m de fond, non alignés et espacés de 1,5 m l'un de l'autre sans aide.	Je plonge depuis le plot.	Je nage 6 minutes sur le ventre en soufflant sous l'eau.	Je nage 50 m sans m'arrêter : 25 dos + 25 ventral .
Je plonge loin et je me laisse glisser sur plusieurs mètres pendant 5 "	Je remonte un petit mannequin à 2m de fond en plongeant en canard.	Je plonge du plot en entrant au plus loin (plongeon tendu) ou au plus vertical	Je nage 10 minutes en nage ventrale et dorsale en respirant régulièrement jusqu'au bout.	Je nage 50 m en utilisant les 4 nages.

