

DU COMPORTEMENT OBSERVÉ :

DES TÂCHES À PROPOSER

NIVEAU 1: Terrien / Perte des appuis solides

Objectif 1 : Premières immersions

COMPORTEMENTS GENERAUX OBSERVES : Terrien

COMPORTEMENTS GENERAUX ATTENDUS : Immersion complète bouche ouverte, yeux ouverts

COMPORTEMENT OBSERVE	OBJECTIFS SPECIFIQUES	TÂCHES	SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION	MATERIEL
Tête hors de l'eau	Mouille ses cheveux	Se cacher entièrement sous l'eau Prendre de l'air Bloquer la respiration Se baisser sous l'eau	Mettre le visage sous l'eau	Passer sous une ligne Passer sous un tapis Passer dans un rocher Passer dans un tunnel	Tapis Rocher Tunnel
Mouille ses cheveux	Gestion de l'apnée (souffle dans l'eau)	Aller sous l'eau la bouche ouverte Crier sous l'eau Souffler par la bouche Souffler par le nez Prendre de l'air Bloquer la respiration Se baisser sous l'eau Souffler activement sous l'eau			Tuyaux
Gestion de l'apnée (souffle dans l'eau)	Ouvrir les yeux et ramasser des objets (couleurs spécifiques)	Par 2 descendre sous l'eau et se regarder Par 2 descendre sous l'eau et se montrer des chiffres avec les doigts Idem ci-dessus Ouvrir les yeux Tendre la main vers le fond Attraper l'objet	Se regarder dans la glace sous l'eau	Ramasser un objet de couleur précise parmi X couleurs différentes Ramasser un objet de forme précise	Miroir Anneaux (objets) de couleurs Objets de différentes formes
Ouvrir les yeux et ramasser des objets (couleurs spécifiques)	Immersions longues et dynamiques	Passer dans un tunnel et récupérer des objets de couleurs différentes en fonction de la distance parcourue (50cm:jaune; 1m:rouge; 1,50m:bleue; etc... Idem ci-dessus Se déplacer au fond	Passer sous un tapis	Longueur du parcours Profondeur du parcours	Tunnel de cerceaux Anneaux de couleurs différentes

NIVEAU 1: Terrien / Perte des appuis solides

Objectif 2 : Perte des appuis plantaires

COMPORTEMENTS GENERAUX OBSERVES : Maintient a la surface par des appuis solide mains et pieds

COMPORTEMENTS GENERAUX ATTENDUS : Se maintenir à la surface sans appuis pieds (sol ou mur)

COMPORTEMENT OBSERVE	OBJECTIFS SPECIFIQUES	TÂCHES	SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION	MATERIEL
Debout	Allongé les mains au mur	Mains au mur taper des pieds allongé sur le ventre Tenir le mur avec les mains Tendre les bras Allonger les jambes vers l'arrière	Idem en pédalage	En se déplaçant au mur En se déplaçant sur pont de singe	Pont de singe
Allongé les mains au mur	Assis ou allongé avec frites	Se déplacer avec une frite sur le ventre ou sur le dos Tenir une frite au corps ou dans les mains Allonger les jambes vers l'arrière Taper des pieds Se placer sur le ventre ou sur le dos	Se déplacer avec 2 frites	Se déplacer parfaitement allongé la frite dans les mains	Frites Pont de singe
Assis ou allongé avec frites	Allongé sans frite	Réaliser une étoile de mer sur le ventre Réaliser une étoile de mer sur le dos Prendre sa respiration Retenir sa respiration S'allonger sur le ventre ou sur le dos Se détendre et ne plus bouger	Réaliser les étoiles de mer avec appuis manuels (sol, mur, frite)	Augmentation du temps Augmentation de la profondeur du bassin	Frites

NIVEAU 1: Terrien / Perte des appuis solides

Objectif 3 : Gestion de l'équilibre vertical

COMPORTEMENTS GENERAUX OBSERVES : Maintient à la surface par des appuis solides éventuellement tête sous l'eau

COMPORTEMENTS GENERAUX ATTENDUS : Monte ou descend en fonction de la position du corps et du volume d'air dans les poumons

COMPORTEMENT OBSERVE	OBJECTIFS SPECIFIQUES	TÂCHES	SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION	MATERIEL
Surface avec appuis solides	Flotte en boule	Se laisser flotter à la surface en boule Apnée Se mettre en boule Ne pas bouger	Aide à la flottaison (- / +) Petite profondeur	Augmentation du temps Augmentation de la profondeur	Aucun
Flotte en boule	Remonte en boule	Descendre passer dans un cerceau et se laisser remonter en boule Apnée Descendre à l'échelle, perche ou cage Se mettre en boule se laisser remonter	Réduire la profondeur	Augmenter la profondeur	Aucun
Saute en surface	Saute en profondeur	Saute en piquet depuis le bord Apnée Saute ou avance d'un pas Position du garde à vous Maintenir la position	Départ assis Perche dans les mains	Hauteur de départ (mur, plot)	Perche
Saute en profondeur	Saute en profondeur et remonte en boule	Enchaînement des 2 tâches précédentes	Départ assis Perche dans les mains	Hauteur de départ (mur, plot)	Aucun
Surface	Se laisser couler par expiration	Couler par expiration active Se positionner en boule souffler par la bouche et/ou le nez	Petite profondeur	Augmenter la profondeur Augmenter le temps d'immersion	Aucun

NIVEAU 1: Terrien / Perte des appuis solides

Objectif 4 : Gestion de l'équilibre horizontal

COMPORTEMENTS GENERAUX OBSERVES : Position verticale avec des appuis solides

COMPORTEMENTS GENERAUX ATTENDUS : Gerer la position du corps allongé pour faciliter les déplacements

COMPORTEMENT OBSERVE	OBJECTIFS SPECIFIQUES	TÂCHES	SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION	MATERIEL
Equilibre horizontal sans matériel	Déséquilibre / rééquilibration	<p>Passer de la position ventrale à dorsale Relever la tête Ramener les jambes au corps + Tirer la tête en arrière (dos) ou en avant (ventre) Etendre les jambes</p>	Avec appuis manuels (lignes, frites, etc...)		Lignes d'eau Frites
Equilibre horizontal sans matériel	Déséquilibre / rééquilibration	<p>Passer de la position ventrale à dorsale en réalisant une vrille Tourner la tête et les épaules simultanément</p>	Avec appuis manuels (lignes, frites, etc...)	Enchaîner plusieurs vrilles	Lignes d'eau Frites

NIVEAU 1: Terrien / Perte des appuis solides

Objectif 5 : Immersion profonde avec appuis

COMPORTEMENTS GENERAUX OBSERVES : Descend sous l'eau d'une longueur de bras

COMPORTEMENTS GENERAUX ATTENDUS : Descend au fond du bassin avec appui(s)

COMPORTEMENT OBSERVE	OBJECTIFS SPECIFIQUES	TÂCHES	SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION	MATERIEL
Descend 1 longueur de bras	Descend au fond pieds en premier	Descendre le long de la perche et toucher les pieds au fond Apnée Pieds et mains autour de la perche Descendre une main après l'autre	Descendre sur couleur spécifique à la profondeur	S'asseoir au fond	Cage colorée Perche
Descend au fond pieds en premier	S'allonger au fond sur le ventre	Descendre le long de la perche et s'allonger au fond sur le ventre Apnée Mains autour de la perche Laisser flotter les pieds (plat ventre) Descendre les mains	Descendre sur couleur spécifique à la profondeur Passer dans un cerceau Récupérer un objet au fond	Parcours dans un tunnel demi cerceaux au fond Idem sur le dos	Cage colorée Perche
S'allonger au fond sur le ventre	Descendre au fond la tête en premier	Descendre et passer dans un cerceau vertical Idem ci-dessus + Descendre les mains le plus vite possible Placer le ventre contre la perche	Augmenter la taille des cerceaux	Diminuer la taille des cerceaux Passer dans plusieurs cerceaux	Cage cerceaux

NIVEAU 2 : De la perte des appuis solides au test de fin de cycle 2

Objectif 1: Descendre en grande profondeur sans appui

COMPORTEMENT OBSERVE	OBJECTIFS SPECIFIQUES	TÂCHES	SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION	MATERIEL
Descente en grande profondeur tête en bas avec appui(s)	Descente en petite profondeur sans appui	A 1 METRE 30: Aller chercher un objet lesté avec la main Gérer son apnée dans différentes situations	En sautant du bord	Par un plongeon en canard (départ dans l'eau)	Objets lestés
		A 1 METRE 30: Déplacements divers en immersion et sans appui	Distances courtes	Distances longues	Cerceaux Tunnel Matériel lesté
Descente en petite profondeur sans appui	Descente en grande profondeur sans appui	A 2 METRES: Aller chercher un objet lesté avec la main Gérer son apnée dans différentes situations Déplacements divers en immersion et sans appui	En sautant ou en plongeant du bord	Départ dans l'eau Sans appui	Cerceaux Tunnel Matériel lesté

NIVEAU 2 : De la perte des appuis solides au test de fin de cycle 2

Objectif 2: Déplacement sur 15 m et plus sans appui

COMPORTEMENT OBSERVE	OBJECTIFS SPECIFIQUES	TÂCHES	SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION	MATERIEL
Déplacements au grand bain sur une ligne dans une position horizontale accepte la flottaison passive pendant 5" tête immergée	Déplacements sur un pont de singe	Déplacement seul Déplacement en passant sous une ligne d'eau sous une perche sous un petit tapis	Travail en faible profondeur	Travail en grande profondeur augmenter progressivement la distance entre les appuis	Pont de singe ligne d'eau ou perche
Déplacements sur un pont de singe	Déplacement le long d'une ligne d'eau; d'une perche; d'un matelas; se déplacer en lâchant le bord	Apprendre à se rééquilibrer en position ventrale en position dorsale en réalisant de petites coulées	Avec un appui sur la ligne et une frite	En supprimant l'appui sur la frite	Frites Pull Buoy Tapis
Déplacement le long d'une ligne d'eau; d'une perche; d'un matelas, se déplacer en lâchant le bord	Déplacement jusqu'à 3m	Augmenter la distance de la coulée Travailler entre deux lignes d'eau Parcours en zig-zag (allongement du temps et de la distance) en ventral et en dorsal	Avec frite, Pull Buoyboy	Augmenter la profondeur Augmenter la distance (repère au bord, ou passer sous un tapis)	Frites Pull Buoy Tapis Cones
Déplacement jusqu'à 3m	Déplacements jusqu'à 6m	Réaliser une coulée Rentrer la tête Allonger les bras devant (fusée) Pousser fort sur le mur Maintenir la position ventrale ou dorsale placer 2 à 3 respirations (ventral)	Avec matériel et en apnée	Diminuer la taille du matériel flottant et placer une ou deux respirations	Frites Pull Buoy Petits flotteurs
Déplacements jusqu'à 6m	Déplacements sur 15m et plus sans appui	Enchaîner la coulée par une propulsion active sur le dos et sur le ventre placer sa respiration pour permettre un déplacement efficace (ventral)	Autoriser un support, une halte	Augmenter la distance (repère au bord, ou passer sous un tapis)	Frites Pull Buoy Tapis Cônes
Déplacement sur 15m et plus sans appui	Nager plus de 15m	Poursuivre la coulée avec une propulsion efficace Jeu du record dans le sens de la longueur Tête immergée sans rien toucher j'essaye à chaque fois d'aller de plus en plus loin	Autoriser un support, une halte	Augmenter la distance sans appui limiter le nombre de respirations	Petits objets flottants

NIVEAU 3 : Du test de fin de cycle 2 au début des nages codifiées (objectif fin cycle 3)

Objectif 1: Alignement dans la nage

COMPORTEMENT OBSERVE	OBJECTIFS SPECIFIQUES	TÂCHES	SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION	MATERIEL
<p style="text-align: center;"><u>NAGE</u> "PETIT CHIEN"</p> <p>> tête non alignée</p> <p>> corps oblique</p> <p>> absence de gainage</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tête sous les bras - Regard au fond - Pas de propulsion - Corps horizontal 	Glissée ventrale (bras haut)	Assis sur les marches du Petit Bain	Du mur à la ligne au Grand Bain	<i>Aucun</i>
	<ul style="list-style-type: none"> - Regard au plafond - Pas de propulsion - Corps horizontal 	Glissée dorsale	Mains sur les cuisses	Du mur à la ligne au Grand Bain	<i>Aucun</i>
	<ul style="list-style-type: none"> - Regard au plafond - Ventre à la surface - Battements avec mousse 	Battements Dorsals	Avec planche ou frite sur les cuisses	Bras au dessus de la tête	Frites Planches
	<ul style="list-style-type: none"> - Pas d'interruption des battements - Efficacité battements (mousse) - Fesses à la surface 	Battements ventraux avec planche tête dans l'eau	Tête hors de l'eau	Sans planche bras tendus devant (sans propulsion manuelle)	Planches
	<ul style="list-style-type: none"> - Pas d'interruption des battements - Efficacité battements (mousse) - Corps horizontal - Tête et bras dans le prolongement du corps - Conserver l'alignement du corps 	Vrille en battements (passage ventral-dorsal-ventral)	Avec support manuel	Vrille tous les 10 battements	Planches Pull Buoy Bouchon de ceinture
	<ul style="list-style-type: none"> - Pas d'interruption des battements - Efficacité battements (mousse) - Corps à l'horizontal - Un œil dans l'eau pendant la respiration 	Battements ventraux avec planche tête dans l'eau, respiration sur le côté	Maintenir la tête en position émergée sur le côté	Sans planche bras tendus devant (sans propulsion manuelle)	Planches
	<ul style="list-style-type: none"> - Pas d'interruption du battement - Efficacité battement (mousse) - Corps à l'horizontal - Un œil dans l'eau pendant la respiration 	Battements ventraux avec planche tête dans l'eau, + traction 1 bras crawl respiration sur le côté	Marquer temps d'arrêt du bras pour placer la respiration	3 tractions de bras pour 1 respiration	Planches

NIVEAU 3 : Du test de fin de cycle 2 au début des nages codifiées (objectif fin cycle 3)

Objectif 2: découvrir des propulsions efficaces

COMPORTEMENT OBSERVE	OBJECTIFS SPECIFIQUES	TÂCHES	SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION	MATERIEL
<p>NAGE "PETIT CHIEN"</p> <p>> propulsion réflexe</p> <p>> propulsion inefficace</p> <p>> propulsion dirigée vers le fond</p>	- Etre à plat sur l'eau - Glisser 5" après chaque coup de bras	Dos 2 bras	Pull Buoy entre les jambes	Avec battements sans temps d'arrêt	Pull Buoy Plaquettes
	- Etre à plat sur l'eau - Maitriser la direction de ses déplacements	Se déplacer dans toutes les directions à plat sur l'eau	Avec Pull Buoy entre les jambes En avant, en arrière	En tournant, sur le côté 1 bras, 2 bras	Pull Buoy Plaquettes
	- Alignement du corps - Efficacité propulsive (temps de glisse)	Glissée ventrale + traction de bras	Avec Pull Buoy entre les jambes	1 bras, 2 bras	Pull Buoy Plaquettes
	- Alignement du corps - Efficacité propulsive (temps de glisse)	2 tractions de bras maximum pour traverser le couloir en biais: zig - zag: dans l'autre sens	Avec Pull Buoy entre les jambes	1 seule traction pour traverser	Pull Buoy Plaquettes
	- Efficacité propulsive - Maitriser la direction de ses déplacements	Déplacements subaquatiques sur longue distance en propulsion bras et jambes	Réduire la distance	Ajouter de la profondeur	Tous types de matériel permettant l'immersion
	- Alignement du corps - Efficacité propulsive (temps de glisse) - Dissociation de la respiration	Rattrapé crawl ou dos avec planche	Pull Buoy entre les jambes	Respiration sur le côté en crawl Sans planche en dos	Planches Pull Buoy
	- Alignement du corps - Efficacité propulsive (temps de glisse) - Dissociation de la respiration	Dos crawlé bras en opposition	Pull Buoy entre les jambes	Glisser 5" après 3 coups de bras	Pull Buoy Plaquettes
- Alignement du corps - Efficacité propulsive (temps de glisse) - Dissociation de la respiration	Crawl bras en opposition, respiration sur le côté	Temps d'arrêt des bras pendant la respiration	Respiration sur le côté tous les 3, 4, 5 tractions de bras	Pull Buoy Plaquettes	

NIVEAU 3 : Du test de fin de cycle 2 au début des nages codifiées (objectif fin cycle 3)

Objectif 3: gestion de la respiration

COMPORTEMENT OBSERVE : RESPIRATION DU TERRIEN	OBJECTIFS SPECIFIQUES : RESPIRATION AQUATIQUE	TÂCHES	SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION	MATERIEL
> inspiration longue et volontaire > expiration brève et involontaire	- Inspiration brève	En se tenant au bord enchaîner les immersions pendant 1'	Souffler dans l'eau en continu	Varier les rythmes et l'intensité d'expiration	<i>Aucun</i>
	- Inspiration brève - Maîtriser sa respiration sur des tâches complexes	Enchaîner dans un parcours aquatique plusieurs immersions sans reprendre son souffle plus de 2"	Inspiration avec appuis solides	Inspiration sans appui Augmenter la durée du parcours	<i>Aucun</i>
	- Inspiration brève - Pas d'interruption du battement pendant la respiration	Battement ventral avec planche tête dans l'eau		Sans planche bras tendus devant (sans propulsion manuelle)	Planches
	- Inspiration par un bref passage sur le dos - Pas d'interruption du battement pendant la respiration - Aligner son corps	Vrille en battements (passage ventral-dorsal-ventral)	Avec support manuel	Vrille tous les 10 battements	Planches Pull Buoy Bouchon de ceinture
	- Inspiration brève - Pas d'interruption du battement pendant la respiration - Aligner son corps	Battement ventral avec planche tête dans l'eau, respiration sur le côté	Réaliser la tâche sans déplacement en tenant le mur	Sans planche bras tendus devant (sans propulsion manuelle)	Planches
	- Inspiration brève - Pas d'interruption du battement pendant la respiration - Conserver l'alignement du corps - Inspiration bras immobile	Rattrapé crawl avec planche	Pull Buoy entre les jambes	Respiration sur le côté en crawl	Planches Pull Buoy
	- Inspiration brève - Pas d'interruption du battement pendant la respiration - Conserver l'alignement du corps - Coordonner propulsion et respiration	Crawl bras en opposition, respiration sur le côté	Temps d'arrêt des bras pendant la respiration	Respiration sur le côté tous les 3, 4, 5 tractions de bras	Pull Buoy Plaquettes

NIVEAU 3 : Du test de fin de cycle 2 au début des nages codifiées (objectif fin cycle 3)

Objectif 4: Maîtriser les positions de son corps dans différentes situations

COMPORTEMENT OBSERVE	OBJECTIFS SPECIFIQUES	TÂCHES	SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION	MATERIEL
COMPORTEMENT REFLEXE > réflexe de redressement - mains en avant - tête relevée > réflexe de protection - en boule jambes fléchies	- Verticalité - Alignement du corps et des segments	Saut allumette	Bras le long des cuisses	Bras au dessus de la tête	Aucun
	- Tête rentrée - Effectuer une rotation complète sans gestes réflexes (rester groupé)	Chute en roulade du bord	En avant Départ accroupi	En arrière Départ debout	Tapis
	- Tête rentrée - Effectuer une rotation complète sans gestes réflexes (rester groupé)	Roulade dans l'eau, en avant et en arrière	Départ en poussant du mur	Plusieurs roulades sans interruption	Aucun
	- Tête rentrée - Maintenir l'alignement du corps et des segments à l'entrée dans l'eau - Suivi d'une glissée ventrale	Plongeon	Départ 1 ou 2 genoux à terre	Mains dans le dos	Aucun