|  |  |
| --- | --- |
| Nom enseignant(e) :  | Ecole et classe :  |
| Nom ETAPS / MNS : | Dates :  |
| 3 paliers de l’aisance aquatique  | Palier 3 : cette dernière étape consiste à entrer dans l’eau par la tête, remonter à la surface, à parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, à flotter sur le dos avec le bassin en surface, à regagner le bord et à sortir seul. |
| Palier 2 : : Cette seconde étape nécessite de sauter ou chuter dans l’eau, à se laisser remonter, à flotter de différentes manières, à regagner le bord et à sortir seul. | Palier 3 |
| Palier 1 : Cette première étape consiste à entrer seul dans l’eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l’eau. | Palier 2 |
| Passages obligés | *S’engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion* | *Passer de l’appui à la suspension* | *S’immerger de plus en plus longtemps* | *Accepter l’action de l’eau sur son corps* | *Sauter et se rendre indéformable pour* *« passer à travers » l’eau* | *Accepter le déséquilibre et le changement de direction* | *Choisir sa forme pour s’orienter de différentes façons* |
| Repères clés *validés en grande profondeur (au minimum taille de la personne avec le bras levé) et sans aide à la flottaison* | Entrer seul dans l’eau | Sortir seul de l’eau | Se déplacer avec les épaules immergées | Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes | Toucher le fond avec les pieds(Profondeur taille avec le bras levé ) | *Enchaînement* Puis se laisser remonter passivement | *A partir d'un saut :*  Toucher le fond avec les pieds(Profondeur minimum taille avec le bras levé ) | *Enchaînement*Puis se laisser remonter passivement | 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 | S’allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes | S’allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires | Plonger tête sous les bras et glisser plusieurs mètres sans nager | Parcourir 10 mètres sans prise d’appui solide |
| Nom - Prénom |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Suivi progrès des élèves / Aisance Aquatique**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Repères clés *validés en grande profondeur (au minimum taille de la personne avec le bras levé) et sans aide à la flottaison* | Entrer seul dans l’eau | Sortir seul de l’eau | Se déplacer avec les épaules immergées | Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes | Toucher le fond avec les pieds(Profondeur taille avec le bras levé ) | *Enchaînement* Puis se laisser remonter passivement | *A partir d'un saut :*  Toucher le fond avec les pieds(Profondeur minimum taille avec le bras levé ) | *Enchaînement*Puis se laisser remonter passivement | 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 | S’allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes | S’allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires | Plonger tête sous les bras et glisser plusieurs mètres sans nager | Parcourir 10 mètres sans prise d’appui solide |
| Nom - Prénom |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |