Suivi progrès des élèves / Aisance Aquatique

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														

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														