RESPIRATION FICHE 1 Expiration initiation

Je suis capable de rester sous la douche et de respirer normalement.									
Je mets la bouche dans l'eau et je fais le bruit de l'abeille.									
Je traverse le bassin en mettant régulièrement la bouche dans l'eau et je souffle. Je reprends de l'air très rapidement.									
Je mets le visage dans l'eau et je ne souffle pas. Je compte doucement dans ma tête jusqu'à 5...									
Je regarde ce qui se passe sous l'eau.									

RESPIRATION FICHE 2 Expiration

Je mets mon visage dans l'eau et je reste quelques secondes..									
J'ouvre la bouche dans l'eau sans souffler et j'observe ce qui se passe.									
Je parle dans l'eau, je chante, je crie.									
Avec un copain, on essaie de comprendre les mots que l'on dit sous l'eau.									
Je souffle plusieurs fois de suite et je ne prends qu'une inspiration entre chaque expiration.									
Idem en me déplaçant.									

RESPIRATION FICHE 3 Rythme ventilatoire

Je vais le plus loin possible en une seule expiration.									
Je réalise plusieurs expirations nasales pendant une glissée ventrale..									
Je souffle en alternant une expiration buccale et une expiration nasale pendant une glissée ventrale.									
Je ne retiens pas mon expiration pendant ma nage.									
J'associe ma respiration avec la nage que je pratique.									

DEPLACEMENT FICHE 1A Battement dorsal

Je cours en reculant.									
Je m'allonge sur le dos avec 2 frites et un copain qui me maintient.									
Je m'allonge tout seul sur le dos avec 2 frites et je sors le ventre.									
Je passe de la position ventrale à la position dorsale avec une planche.									
Je m'allonge sur le dos avec une ceinture et je ne bouge pas.									
Je m'allonge sur le dos avec une ceinture et une planche et je tape des pieds.									
Je m'allonge sur le dos sans matériel.									
Je m'allonge sur le dos avec 2 frites et je tape des pieds dans l'eau.									
Je me déplace sur le dos avec une planche sans que mes genoux la touchent.									
Je traverse le bassin sans matériel en tapant des pieds.									

DEPLACEMENT FICHE 1B Battement ventral

Je me déplace en courant dans l'eau dans le petit bassin.									
Idem en mettant la bouche dans l'eau puis la tête.									
Je m'allonge avec 2 frites la tête hors de l'eau puis dans l'eau.									
Je me déplace avec frite ou planche en pédalant.									
Je pédale avec une planche et une ceinture.									
Je me déplace allongé en tapant des pieds dans l'eau avec une planche. La tête hors de l'eau La tête dans l'eau en soufflant									
Idem sans planche, les bras devant. J'inspire avec un mouvement Bras Brasse.									

DEPLACEMENT FICHE 2 Jambes brasse dorsal

Je m'allonge sur le dos avec 2 frites et je suis capable de me redresser tout seul.									
Je bouge uniquement les pieds alternativement puis simultanément.									
Je plie mes jambes avec les genoux écartés et les talons qui se touchent et j'applaudis avec les pieds.									
J'alterne jambes tendues, jambes pliées.									
Après avoir plié les jambes, je pousse sur les côtés avec les orteils relevés et je finis jambes serrées.									
Je me laisse glisser avant de recommencer un nouveau mouvement.									

DEPLACEMENT FICHE 3 Jambes brasse ventral

Je m'allonge sur le ventre avec une planche et une ceinture tête dans l'eau.									
Je bouge uniquement les pieds alternativement puis simultanément.									
Je plie mes jambes avec les genoux écartés et les talons qui se touchent et j'applaudis avec les pieds.									
J'alterne jambes tendues, jambes pliées.									
Après avoir plié les jambes, je pousse sur les côtés avec les orteils relevés et je finis jambes serrées.									
Je me laisse glisser avant de recommencer un nouveau mouvement.									
Je fais la même séquence avec la planche uniquement.									

DEPLACEMENT FICHE 4 Brasse

Debout avec une ceinture, je fais des ronds avec mes bras. Je tire l'eau vers les côtés et le fond et je remets les mains devant.									
Je ramasse l'eau en écartant les bras et je tends les mains devant « pour te la donner ».									
Je fais 2 mouvements de bras brasse en ayant un temps d'arrêt les bras devant, la tête dans l'eau et je souffle. J'appuie sur l'eau quand j'écarte les bras pour reprendre de l'air.									
Je fais un mouvement de bras immédiatement suivi d'un mouvement de jambes.									
J'enchaîne bras et jambes sur 10 mètres la tête hors de l'eau avec ceinture.									
Je nage en brasse sans matériel sur une quinzaine de mètres. Je me laisse glisser entre chaque mouvement. J'inspire à chaque mouvement de bras.									

ENTREE DANS L'EAU FICHE 1 Saut droit

Je mets la tête totalement dans l'eau et j'y reste 5 secondes.									
Je suis debout dans l'eau accroché au mur. Je mets la tête dans l'eau et je lève mes mains juste au-dessus du mur. Je ne souffle pas et j'observe comment je flotte.									
Idem les bras le long du corps ou les mains sur la tête.									
Je saute dans le petit bassin tout seul.									
Je saute dans le grand bassin avec l'aide d'une perche.									
Je saute dans le grand bassin sans matériel et je rejoins le mur tout seul.									
Idem en partant d'un plot.									

ENTREE DANS L'EAU FICHE 2 Bascule arrière

Je saute dans l'eau sans problème avec ou sans matériel.									
Je suis capable de rester sans bouger dans l'eau et je sais que je flotte quelle que soit la position.									
Dans l'eau, je reste en boule, les bras autour des jambes.									
Je descends du toboggan, en avant puis en arrière.									
Accroupi en boule sur le rebord du bassin, je bascule en arrière sur un tapis.									
Accroupi sur le rebord du bassin, je bascule en arrière dans l'eau.									

ENTREE DANS L'EAU FICHE 3 Plongeon

Je saute dans le grand bassin sans appréhension.									
Je me mets en boule sur le rebord et je bascule dans l'eau.									
Les orteils accrochés sur le rebord, je bascule et je pousse pour glisser dans l'eau.									
Accroupi, je bascule et pousse contre le rebord pour aller le plus loin possible. Les bras sont toujours devant.									
Debout, je plonge par-dessus un tapis sans le toucher et je me laisse glisser.									
Accroupi sur le plot de départ, je bascule et pousse pour entrer loin devant.									
Je plonge du bord en cascade avec mes copains.									
Idem avec un départ costal.									
Je plonge pour aller au fond.									

IMMERSION FICHE 1 Petit bassin

Dans le petit bassin, je ramasse un objet soit avec les pieds soit avec les mains.									
Je suis capable de mettre la tête sous l'eau.									
Je m'aide d'une perche pour récupérer un objet en petite profondeur.									
Je ramasse un objet sans aide.									
Je ramasse un objet désigné en ouvrant les yeux.									
Départ allongé, je vais récupérer un objet sans toucher les pieds au fond.									
Je suis capable de récupérer un objet là où je n'ai plus pied.									

IMMERSION FICHE 2 Grand bassin

Je mets facilement la tête sous l'eau et je souffle longtemps avant de ressortir.									
J'arrive à descendre en m'aidant de la perche. Arrivé au fond, je ramasse un objet.									
Idem et je ramasse l'objet désigné de la surface.									
Idem sans souffler. Après avoir ramassé l'objet, je remonte sans l'aide de la perche.									
Sur un départ sauté en bouteille, je touche le fond avec mes pieds.									
Idem avec les mains.									
Idem en ramassant un objet.									
Je vais au fond du bassin en partant sur un plongeon canard.									

IMMERSION FICHE 3 Déplacement en immersion

Je mets la tête dans l'eau et je fais l'étoile de mer.									
Je passe sous la perche au ras de l'eau.									
Je descends le long d'une perche et je remonte tout seul.									
J'arrive à faire le poirier dans l'eau.									
Je descends au fond en partant sur un plongeon canard.									
Je passe dans un cerceau immergé à différentes profondeurs avec ou sans l'aide de la perche.									
Je ramasse un objet désigné après être passé dans un cerceau.									

EQUILIBRE FICHE 1 Dorsal

Je me promène dans l'eau en reculant.									
Je recule en sautant à pieds joints.									
Je me laisse porter avec des frites ou des planches.									
Avec 2 frites, sur le dos, je mets mes cheveux dans l'eau et je regarde le plafond.									
Idem en relevant au maximum mes jambes.									
Je m'allonge avec du matériel en mettant mon ventre à la surface. Un copain m'aide.									
Je m'allonge et me redresse tout seul avec du matériel, puis sans, dans le petit bassin.									
Je reste longtemps en étoile de mer avec et sans matériel.									
Je m'allonge sur le dos quelle que soit la profondeur.									

EQUILIBRE FICHE 2 Ventral

Je me promène dans l'eau avec matériel.									
Pour avancer, je saute pieds joints. Je m'aide avec des planches.									
Je m'aide de planches pour mettre mes jambes derrière moi. Je fais la même chose en mettant la bouche dans l'eau.									
Je m'allonge et je prends le maximum de place. Mon visage est dans l'eau et je reste de plus en plus longtemps.									
Idem avec une seul planche.									
Puis sans planche, avec l'aide du mur ou les mains d'un copain.									
Je suis capable de le faire tout seul dans le petit bain puis en grande profondeur.									

EQUILIBRE FICHE 3 La boule

Je sais faire l'étoile de mer sur le ventre et je reste longtemps la tête dans l'eau.									
Je regroupe mes jambes sous mon corps et je mets les bras autour des jambes. La tête dans l'eau, je ne bouge pas.									
Je suis en boule et un copain me bascule d'avant en arrière, sur le côté...									
Je saute dans l'eau et je me mets en boule.									
Je suis capable après un saut d'enchaîner les étoiles et la boule.									