

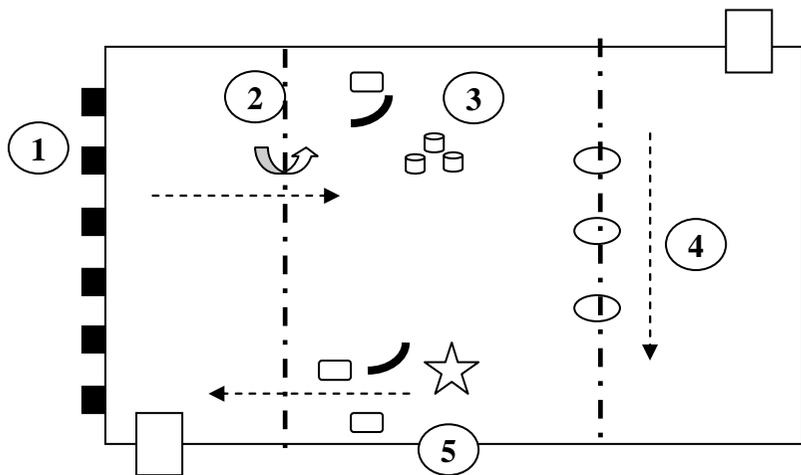
## CYCLE 3 Capacités à construire

			Capacités	Aménagements	Situations jeux
EE	Entrer dans l'eau	EE1	Du bord, je saute sans aide dans l'eau .	2 3 4	
		EE2	Debout sur le plot, je saute dans l'eau.	2 3 4	
		EE3	Sur le bord, je bascule tête la première dans l'eau.	5 6 7	
		EE4	Debout sur le plot je plonge dans l'eau.	5 6 7	
		EE5	Je plonge pour passer sous une ligne d'eau	8 9 10	
		EE6	J'entre dans l'eau en culbute arrière à partir du bord.	8 9 10	
		EE7	Je plonge pour aller ramasser un objet immergé.	8 9 10	
IM	s'immerger	IM 1	Je passe dans un cerceau immergé.	2 3 4	
		IM2	Je ramasse avec la main un objet au fond de l'eau seul ou à l'aide d'une perche ou de l'échelle.	2 3 4	
		IM3	Je vais chercher plusieurs objets au fond de l'eau en une seule fois.	2 3 4	
		IM4	Je passe sous un tapis	8 9 10	
		IM5	Je m'assois au fond de la piscine.	8 9 10	
		IM6	Je m'immerge entièrement et le plus longtemps possible.	5 6 7	
EQ	S'équilibrer	EQ1	Je m'immobilise sur le ventre sans aide	2 3 4	
		EQ2	Je m'immobilise sur le dos sans aide.	2 3 4	
		EQ3	J'enchaîne l'équilibre ventral et dorsal.	5 6 7	
		EQ4	Je pousse sur le mur et je passe dans un cerceau vertical.	5 6 7	
		EQ5	Je m'équilibre en boule la tête sur mes genoux.	5 6 7	
		EQ6	Je tiens en équilibre vertical sans aide	8 9 10	
		EQ7	Je pousse sur le mur en étant sur le dos	8 9 10	
		EQ8	Je pousse sur le mur en position ventrale et bascule en position dorsale pendant la coulée (vrille).	8 9 10	
DP	Se déplacer	DP1	En immersion, je passe dans plusieurs demi-cerceaux.	2 3 4	
		DP2	Je me déplace sur le dos avec un appui flottant.	2 3 4	
		DP3	Je me déplace allongé(e) sur le ventre avec une planche (visage dans l'eau).	2 3 4	
		DP4	Je nage sur le ventre sans m'arrêter et sans appui sur une vingtaine de mètres.	5 6 7 8 9 10	
		DP5	Je nage sur le dos sans m'arrêter et sans appui sur une vingtaine de mètres.	5 6 7 8 9 10	
		DP6	Je me déplace en immersion.	5 6 7 8 9 10	
		DP7	Je nage sans m'arrêter et sans appui.	8 9 10	

Capacités à construire pour réussir le test du "savoir-nager scolaire

# CYCLE 3

## Séances 2,3,4



- 1- Entrer dans l'eau en sautant, en plongeant du bord ou du plot.
- 2- Passer sous la ligne d'eau.
- 3- Ramasser des objets lestés.
- 4- Passer dans les cerceaux immergés..
- 5- Faire une étoile dorsale

**Matériel**  
Lignes d'eau  
Frites  
Planches  
Objets lestés  
Cerceaux

### Variantes :

- 1- Imposer 3 entrées dans l'eau différentes (en sautant le plus droit possible, de dos, en plongeant, du bord, du plot ...)
  - 3- Augmenter le nombre d'objets à ramasser.
  - 4 - Passer dans 1,2 ou 3 cerceaux immergés fixés à la ligne d'eau.
  - 5- Enchaîner étoile dorsale et ventrale.
- Se déplacer sans appuis flottant ou avec l'aide de frites ou de planches. Limiter progressivement l'usage des appuis flottants.

### Capacités à construire

<i>EE1</i>	Du bord, je saute sans aide dans l'eau .
<i>EE2</i>	Debout sur le plot, je saute dans l'eau.
<i>IM 1</i>	Je passe dans un cerceau immergé.
<i>IM2</i>	Je ramasse avec la main un objet au fond de l'eau seul ou à l'aide d'une perche ou de l'échelle.
<i>IM3</i>	Je vais chercher plusieurs objets au fond de l'eau en une seule fois.
<i>EQ1</i>	Je m'immobilise sur le ventre sans aide
<i>EQ2</i>	Je m'immobilise sur le dos sans aide.
<i>DP2</i>	En immersion, je passe dans plusieurs demi-cerceaux.
<i>DP2</i>	Je me déplace sur le dos avec un appui flottant.
<i>DP3</i>	Je me déplace allongé(e) sur le ventre avec une planche (visage dans l'eau).

### Jeux aquatiques collectifs

	Suggestion de jeux	Autres choix
<b>Entrer dans l'eau</b>	Le jeu de cartes	
<b>S'immerger</b>	Les tunnels sous marins	
<b>S'équilibrer</b>	Le chat flottant	
<b>Se déplacer</b>	La grande pêche	

S'équilibrer	Chat flottant	Niveau 3
S'équilibrer horizontalement sur un appui flottant		Moyenne, grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
S'équilibrer avec perte des appuis plantaires.	- S'allonger pour ne pas être mangé par le chat.	
Déroulement		
<p>Les souris se promènent entre des planches.            Au signal, le chat entre en jeu et se déplace vers les souris.            Le chat ne peut toucher la souris que si elle est à la verticale.            Pour se protéger, la souris doit s'allonger à l'aide d'une planche ou d'une frite. La souris touchée devient le chat.</p>		
Critères de réussite		Matériel
Les pieds doivent quitter le fond du bassin. Position allongée maintenue.		planches frites

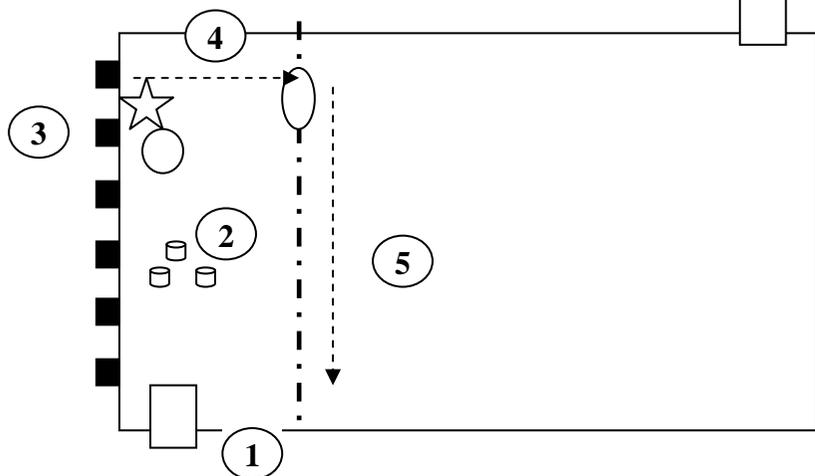
Se déplacer	La grande pêche	Niveau 2
Se déplacer avec les jambes sur un appui flottant, changer de direction		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
Se déplacer en appui sur une planche S'équilibrer à l'horizontale	Se déplacer rapidement. Anticiper les changements de direction.	
Déroulement		
<p>Disperser le plus de frites possibles dans un espace défini.            Au signal, les pêcheurs équipés d'une planche s'élancent du bord.            Les enfants doivent ramasser au moins 3 frites et les disposer sur leur planche.            Le but du jeu est de ramasser le plus de frites possible dans un temps donné.</p>		
Critères de réussite		Matériel
Le nombre de frites ramassées	1 planche par enfant des frites ou objets flottants.	

S'immerger	Les tunnels sous-marins	Niveau 4
S'immerger en différentes profondeurs sans appui.		petite profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
S'immerger un certain temps avec perte des appuis plantaires.	Oser s'immerger longtemps.	
Déroulement		
<p>Les enfants sont groupés par équipes de 3. Elles sont disposées en colonnes parallèles au bord du bassin.            Chaque joueur prend appui au fond du bassin, jambes écartées, les mains sur les épaules de celui qui le précède.            Au signal, le dernier de chaque colonne s'immerge, progresse entre les jambes de ses camarades pour ressortir au bout du tunnel. Le joueur suivant part lorsque le premier a pris place en tête de colonne.            L'équipe gagnante est celle qui revient à l'organisation de départ la première.</p>		
Critères de réussite		Matériel
Réaliser le parcours dans sa totalité		

Entrer dans l'eau	Le jeu de cartes	Niveau 3
Réaliser l'entrée selon les contraintes des cartes		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
Entrer dans l'eau de différentes manières.	Réaliser des entrées dans l'eau différentes en fonctions des cartes tirées.par 2	
Déroulement		
Chaque binôme tire une carte de chaque catégorie et réalise l'entrée dans l'eau demandée.		
Critères de réussite		Matériel
Réaliser le plus de cartes possible		Jeux de cartes (voir annexe)

# CYCLE 3

# Séances 5,6,7



- 1- Entrer dans l'eau par les mains en bascule avant, plongeon. Bascule arrière.
- 2- Ramasser des objets lestés. Rejoindre le bord.
- 3- Tenir un équilibre sans matériel : étoile, boule.
- 4- Pousser sur le mur et passer dans un cerceau immergé.
- 5- Revenir en nageant sans aide à la flottaison sur une vingtaine de mètres.

**Matériel**  
Lignes d'eau  
Objets lestés  
Cerceaux

**Variantes :**

- 1- Imposer des entrées par les mains : plonger dans u cerceau au bord du bassin puis de plus en plus loin.
- 2- Ramasser des objets en profondeur en s'aidant de la perche, dans l'élan du plongeon.
- 3- Tenir un équilibre différent à chaque passage.
- 5- Alternner nage ventrale et nage dorsale.

## Capacités à construire

<b>EE3</b>	Sur le bord, je bascule tête la première dans l'eau.
<b>EE4</b>	Debout sur le plot je plonge dans l'eau.
<b>IM6</b>	Je m'immerge entièrement et le plus longtemps possible.
<b>EQ2</b>	Je m'immobilise sur le dos sans aide.
<b>EQ3</b>	J'enchaîne l'équilibre ventral et dorsal.
<b>EQ4</b>	Je pousse sur le mur et je passe dans un cerceau vertical.
<b>EQ5</b>	Je m'équilibre en boule la tête sur mes genoux.
<b>DP4</b>	Je nage sur le ventre sans m'arrêter et sans appui sur une vingtaine de mètres.
<b>DP5</b>	Je nage sur le dos sans m'arrêter et sans appui sur une vingtaine de mètres.
<b>DP6</b>	Je me déplace en immersion.

## Jeux aquatiques collectifs

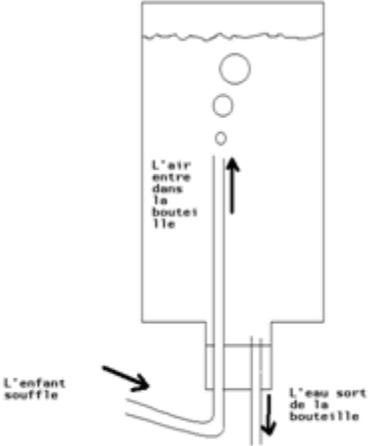
	Suggestion de jeux	Autres choix
<b>Entrer dans l'eau</b>	Les cibles	
<b>S'immerger</b>	Le bathyscaphe	Le tunnel sous-marin
<b>S'équilibrer</b>	Le coffre aux trésors	
<b>Se déplacer</b>	Relais-ballon	

Entrer dans l'eau	Les cibles	Niveau 4
Entrer dans l'eau par les mains		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
Réaliser une bascule avant sans impulsion	Plonger dans un cerceau de plus en plus loin.	
Déroulement		
<p>Les enfants sont debout sur le bord du bassin ou sur un plot. Ils doivent plonger dans un cerceau tenu par le maître ou un camarade. La distance du cerceau par rapport au bord est progressivement allongée. Etablir une fiche-contrat sur laquelle les différentes distances réalisées sont notées.</p>		
Critères de réussite		Matériel
Améliorer sa performance.		Cerceaux

S'immerger	Les tunnels sous-marins	Niveau 4
S'immerger en différentes profondeurs sans appui.		petite profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
S'immerger un certain temps avec perte des appuis plantaires.	Oser s'immerger longtemps.	
Déroulement		
<p>Les enfants sont groupés par équipes de 3. Elles sont disposées en colonnes parallèles au bord du bassin. Chaque joueur prend appui au fond du bassin, jambes écartées, les mains sur les épaules de celui qui le précède. Au signal, le dernier de chaque colonne s'immerge, progresse entre les jambes de ses camarades pour ressortir au bout du tunnel. Le joueur suivant part lorsque le premier a pris place en tête de colonne. L'équipe gagnante est celle qui revient à l'organisation de départ la première.</p>		
Critères de réussite		Matériel
Réaliser le parcours dans sa totalité.		

Se déplacer	Relais-ballon	Niveau 4
Se déplacer en changeant d'équilibres.		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal en déplacement.	Réaliser le parcours le plus vite possible.	
Déroulement		
<p>2 cerceaux maintenus par des enfants équipés de ceinture sont disposés dans la largeur du bassin à égale distance. Un ballon est posé dans le premier cerceau. 2 équipes s'affrontent. Au signal le premier de chaque équipe s'élanche en position ventrale. Lorsqu'il atteint le premier cerceau, il s'empare du ballon qu'il doit transporter, en position dorsale dans le deuxième cerceau. Il rejoint l'autre bord du bassin en position ventrale. Le second nageur part lorsque le premier touche le bord. Entre-temps, le ballon aura été remis dans le premier cerceau.</p>		
Critères de réussite		Matériel
Changer d'équilibre en enchaînant les actions.		4 cerceaux 2 ballons

S'équilibrer	Le coffre aux trésors	Niveau 4
Effectuer une coulée ventrale		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
Trouver la meilleure position hydrodynamique en immersion	Aller le plus loin possible.	
Déroulement		
<p>Les enfants effectuent une coulée ventrale et doivent aller chercher l'objet placé le plus loin du bassin. Le nombre de point ramené à l'équipe est fonction de l'éloignement de l'objet récupéré.</p>		
Critères de réussite		Matériel
Maintenir l'équilibre.		Objets flottants

S'immerger	Le bathyscaphe		Niveau 3
S'immerger totalement sans appuis en soufflant par la bouche.	<i>petite profondeur</i>		
Objectifs spécifiques			
<i>Pour le maître</i>	<i>Pour l'enfant</i>		
Adopter une expiration active.	- Souffler dans la bouteille pour la remplir d'air.		
Déroulement			
		<p>Par équipe.  Deux bouteilles en plastique équipées de deux pailles et remplies d'eau sont immergées au fond du petit bain. (fixer des lests)  Chaque équipe doit vider sa bouteille le plus vite possible.  Un enfant s'immerge et souffle dans la paille. Dès qu'il remonte, il tape dans la main du suivant qui s'immerge à son tour.</p>	
Critères de réussite	<b>Matériel</b>		
Vider sa bouteille avant l'équipe adverse.	2 bouteilles 4 pailles de la pâte à modeler pour étanchéfier le bouchon.		



Entrer dans l'eau	Béret aquatique	Niveau 4
Entrer dans l'eau par les pieds, de différentes hauteurs.		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
Sauter du bord puis d'un plot en grande profondeur.	Sauter dans l'eau rapidement pour aller chercher le béret.	
Déroulement		
A l'appel de leur numéro deux enfants sautent dans l'eau du bord (debout, assis ou accroupis). Le premier qui attrape le béret, le ramène dans son camp. Son adversaire peut le poursuivre et le toucher. Dans ce cas, c'est lui qui remporte le point. Varier la hauteur du saut : du bord, d'un plot. Béret en surface puis immergé		
Critères de réussite		Matériel
Accepter de sauter du bord Ramener le béret dans son camp Toucher un adversaire	Objets flottants ou lestés.	

S'immerger	Les pêcheurs d'oursins	Niveau 4
S'immerger par la tête sans appui.		moyenne profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
Entrer dans l'eau par la tête Se déplacer en profondeur dans l'élan de la chute. Ouvrir les yeux sous l'eau.	S'immerger en plongeant par la tête. Récupérer un objet au fond du bassin.	
Déroulement		
Les enfants, par équipe, sont debout sur le bord du bassin. Des objets lestés sont disposés au fond du bassin Au signal, les 3 premiers plongent par la tête et vont récupérer un objet lesté au fond du bassin. Le second joueur plonge lorsque le premier a déposé son objet dans le cerceau posé au bord du bassin.		
Critères de réussite		Matériel
Le nombre d'objets ramassés par équipe.	des objets lestés. 1 cerceau par équipe.	

S'équilibrer	Course au loin	Niveau 4
Effectuer une glissée ventrale		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
immerger les voies aériennes Trouver la meilleure position hydrodynamique.	Aller le plus loin possible.	
Déroulement		
Les enfants sont disposés le long de la ligne d'eau Au signal, ils effectuent une poussée ventrale et doivent aller le plus loin possible le long de la ligne d'eau. Ils placent la pince à linge à l'endroit où ils ont redressé la tête. A chaque tentative, ils doivent essayer de battre leur record.		
Critères de réussite		Matériel
La distance parcourue	Pincettes à linge.	

Se déplacer	Mare à thons	Niveau 4
Nager longtemps		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
Rendre le déplacement intentionnel S'organiser collectivement	Transporter le plus d'objets possible de part et d'autre du bassin.	
Déroulement		
Demi-bassin dans le sens de la longueur. 3 équipes de 5 enfants. Au signal, l'équipe doit transporter le contenu d'une caisse pleine vers une caisse vide. Un seul objet par personne à la fois. Au moins 3 membres de l'équipe en permanence dans l'eau.		
Critères de réussite		Matériel
Avoir 3 membres de l'équipe dans l'eau. Avoir le plus d'objets à l'issue du temps fixé (entre 10 et 20 min)	caisses objets.	