

Séance	Entrer dans l'eau	S'immerger, respirer
1	<p>Par les marches ; par l'échelle ; par le bord, dos à l'eau</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p>Descendre par les marches, les bras en l'air</p> <p>Descendre par les marches, en arrière.</p> <p>Descendre par les marches à plusieurs en se donnant la main</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p> <p>Les paquets</p> <p>Le petit train</p>	<p>Souffler dans l'eau avec une paille, pour faire des bulles</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p>Courses en poussant un ballon avec la tête</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>
2	<p>Par l'échelle, dos à l'eau</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p>Par l'échelle, face à l'eau</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p> <p>Relais locomotive</p>	<p>Souffler sur une balle de tennis de table pour la faire avancer</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p>Courses avec balle de ping-pong</p> <p>Parler, chanter dans l'eau</p> <p>Par deux, se serrer la main sous l'eau</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p> <p>La balle de ping pong</p>
3	<p>Assis sur le bord, en se retournant et en se laissant glisser</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p>Se laisser glisser avec une planche, une frite</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p> <p>Le serpent</p>	<p>Se déplacer en marchant nez bouche dans l'eau en faisant des bulles (grosses joues)</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p>Passer sous une frite. Passer sous une ligne d'eau</p> <p>À deux sous l'eau, montrer un nombre de doigts.</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p> <p>Le filet du pêcheur</p>

## S'équilibrer, se propulser

Marcher à 2, en se tenant par 1 main – par les 2 mains.

### Ateliers associés :

Déplacements en imitant des animaux pour être amené à :  
sauter, faire des grands pas, lever les bras, « glisser » au ras de l'eau...

### Jeux associés :

Le loup et l'agneau

Merlus-merlans

## Parcours associés

Descendre par les marches, pousser une planche avec le menton, jusqu'au bord, poser la planche, revenir les bras en l'air.

Se déplacer à l'aide d'appuis au sol : seul – en avant – à reculons  
– en pas chassés.

### Ateliers associés :

Jeux de ballons divers

### Jeux associés :

Les balles brûlantes

Descendre par l'échelle, suivre le bord jusqu'à la balle de ping pong, la poser sur l'eau et la faire avancer en soufflant jusqu'au cerceau et revenir à reculons.

Se déplacer à l'aide d'appuis au sol : seul – en avant – à reculons  
– en pas chassés.

### Ateliers associés :

Jeux de touche-touche

### Jeux associés :

Jeu de l'horloge

Entrer dans l'eau assis sur le bord en se retournant en se laissant glisser puis traverser le petit bassin en marchant nez bouche dans l'eau en faisant des bulles pour aller récupérer une frite sur le bord. Faire le retour en prenant appui sur la frite avec les bras en montant les genoux le plus haut possible. Laisser la frite sur le bord puis revenir à reculons à l'autre bord. Refaire le parcours.

Séance	Entrer dans l'eau	S'immerger, respirer
4	<p><b><u>Ateliers associés :</u></b> Toboggan</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>	<p>Passer sous une perche, une ligne d'eau ou un obstacle flottant.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b> En immersion complète, souffler dans l'eau. Descendre sous l'eau avec l'échelle.</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>
5	<p>Assis sur le bord, en sautant en tenant une perche.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b> Toboggan, cage</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>	<p><b><u>Ateliers associés :</u></b> À deux sous l'eau, montrer un nombre de doigts. Par deux, un enfant droit contre la paroi, épaules immergées. L'autre prend appui sur son camarade pour descendre ... taille, genoux...</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b> Écureuils en cage</p>
6	<p>Assis sur le bord, en sautant sur un matériel flottant posé sur l'eau.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b> Toboggan, cage</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b> Chasse au trésor</p>	<p><b><u>Ateliers associés :</u></b> Suite atelier par deux pour s'immerger de plus en plus longtemps.</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b> Coupe-tête</p>

## S'équilibrer, se propulser

Prendre appui sur une frite avec les bras et monter les genoux le plus haut possible.

### Ateliers associés :

Avec une frite, au signal, perdre les appuis au sol

### Jeux associés :

Le serpent (voir liste « entrer dans l'eau »)

## Parcours associés

Entrer par le toboggan, avancer en courant, passer sous la ligne, prendre une frite et revenir en se déplaçant avec.

En poussant un objet sans utiliser les mains

(avec la tête, les épaules, le dos ...).

### Ateliers associés :

Rester en position allongée, avec matériel (deux frites, une frite...).

Varié la position des frites.

### Jeux associés :

1, 2, 3 Crocodile

Sauter dans l'eau avec une frite, se déplacer, poser la frite et aller chercher un objet lesté sous l'eau.

- Prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes remonter en surface.

- Se déplacer en se laissant tirer par un camarade

### Ateliers associés :

Se déplacer en formation : chaîne, ronde, chenille

### Jeux associés :

Le poisson géant

Sauter sur un tapis, se déplacer en le poussant, les bras allongés, aller chercher un objet lesté sous l'eau, le poser sur le tapis et terminer allongé en poussant le tapis.

Séance	Entrer dans l'eau	S'immerger, respirer
7	<p>Accroupi sur le bord, en sautant en tenant une perche</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b> Idem avec utilisation de la frite, de la planche</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b> Jeux de rapidité avec frite ou planche</p>	<p><b><u>Ateliers associés :</u></b> Descentes le long du corps d'un camarade : varier les exigences. Utilisation de la cage.</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b> Les déménageurs en immersion</p>
8	<p>Debout sur le bord, en sautant en tenant une perche</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b> Jeux de rapidité avec frite ou planche</p>	<p><b><u>Ateliers associés :</u></b> Descentes le long du corps d'un camarade : varier les exigences. Utilisation de la cage.</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>
9	<p>Accroupi puis debout sur le bord, en sautant en attrapant une perche</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b> En tenant une frite En tenant une planche</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>	<p><b><u>Ateliers associés :</u></b> Descentes par l'échelle : varier les durées par actions diverses. Utilisation de la cage : aller chercher des objets.</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>

## S'équilibrer, se propulser

Seul, à l'aide de tapis, planches, frites...en recherchant des modes de déplacements, par imitation.

### **Ateliers associés :**

En position ventrale ou dorsale, se laisser tirer en avant, en arrière.

Maintenir des positions allongées (bord, matériel...).

### **Jeux associés :**

Les voleurs de coquillages

La traversée des chariots

Se déplacer en se tirant à l'aide des bras à une ligne d'eau.

### **Ateliers associés :**

Déplacements le long du bord, de la cage, en contournant des camarades, avec la ligne d'eau.

Faire le tour d'une perche posée perpendiculairement au bord.

### **Jeux associés :**

Les marsouins

Se déplacer en appui d'une main au bord, l'autre sur une planche (vers la grande profondeur) : sur le ventre, sur le dos avec battements des pieds.

### **Ateliers associés :**

Introduire la notion de course

Relais en équipes

### **Jeux associés :**

Jeux de relais

## Parcours associés

Sauter en se tenant à la perche, prendre un objet flottant et se déplacer le long du bord. Le poser sur une planche et le ramener sur les marches.

Sauter dans l'eau avec une frite, avancer en soufflant dans l'eau, passer sous une perche et revenir en se déplaçant à l'aide de la ligne d'eau.

Séance	Entrer dans l'eau	S'immerger, respirer
10	<p>En glissant sur le tapis posé sur le bord.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b>            Varier les positions d'entrée dans l'eau</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>	<p>Reprise des situations précédentes avec immersions plus longues.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b>            Immersions par deux avec actions (compter les doigts...)</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b>            Les requins (épervier)</p>
11	<p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>	<p><b><u>Ateliers associés :</u></b>            Explorer la moyenne profondeur (accroupi, assis...)</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b>            Coupe-tête</p>
12	<p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>	<p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>

## S'équilibrer, se propulser

Faire la méduse (dos arrondi, membres et tête immergés).

### Ateliers associés :

Se déplacer le long de la ligne, en « s'enroulant » autour avec une main, avec l'autre.

S'accrocher au bord en position horizontale, le lâcher quelques secondes.

Même activité avec la ligne de flottaison, avec une planche ou une frite.

### Ateliers associés :

Avec du matériel, passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal  
Écarter, rapprocher les bras, les jambes.

Passer du bord à la planche en maintenant un équilibre ventral.

### Jeux associés :

La course des méduses (A fait la méduse, B le pousse)

- Faire l'étoile de mer (départ dans l'eau) ventrale, dorsale.

- Se déplacer en position allongée sur le ventre avec aide de planche(s),

tapis ou frite(s) : en battant des pieds – en alterné – en simultané.

### Ateliers associés :

En variant les cadences de battements.

### Jeux associés :

Les radeaux

Les poissons béliers

Thons et sardines

## Parcours associés

Tapis posé sur le bord, se laisser glisser sur le ventre jusqu'à une planche, parcourir avec celle-ci une dizaine de mètres, la repousser et faire la méduse pendant cinq secondes.

Avec une frite, se laisser glisser sur un tapis posé sur le bord, se déplacer sur 15 mètres et, avant d'arriver au bord, lâcher la frite pour se laisser flotter en position étoile de mer ventrale.

Séance	Entrer dans l'eau	S'immerger, respirer
13	<p>Accroupi puis debout sur le bord, sauter pour entrer dans l'eau puis attraper une perche.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p>De la position accroupie, au bord, se laisser basculer dans l'eau, en avant, sur le côté, en arrière.</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>	<p>Reprise de situations précédentes en jouant sur les durées.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p>(les actions de descente le long d'un camarade)</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>
14	<p><b>En sautant dans l'eau d'une position verticale.</b></p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p>Sauter à deux en se tenant par la main</p> <p>Sauter de plus en plus loin</p> <p>Chandelle avant droite... en frappant dans les mains...</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>	<p>Reprise de situations précédentes en jouant sur les durées.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p>(les actions de descente le long d'un camarade)</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>
15	<p><b>En sautant dans l'eau d'une position groupée (la bombe).</b></p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p>Varié les distances (saut, position de la perche)</p> <p>Varié la hauteur du saut quand c'est possible (marche, plot...)</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p> <p>Jeu de la cible (sauter dans un cerceau ou au-delà d'une frite...)</p> <p>J'appelle un copain</p>	<p>Reprise de situations précédentes en jouant sur les durées.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p>(les actions de descente le long d'un camarade)</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>

## S'équilibrer, se propulser

- En essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds. (puis planche)
- Par 2 et par la seule action des jambes, traverser le bassin en s'aidant d'un tapis flottant.

### Ateliers associés :

### Jeux associés :

Course au fil

Le cargo

Se déplacer en position allongée sur le dos (avec aide de planches ou frites) : En battant des pieds – en alterné – en simultané.

En variant les cadences de battements: lent / accéléré...

### Ateliers associés :

Se relever d'une position ventrale (grouper les jambes, sortir la tête de l'eau, ramener les bras en appuyant sur l'eau).

### Jeux associés :

La tire-frite

En essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds. (puis avec planche, frite...)

### Ateliers associés :

Se relever d'une position dorsale (sortir la tête de l'eau, grouper les jambes en ramenant le menton sur la poitrine).

### Jeux associés :

Vider la caisse

## Parcours associés

Debout, du bord, sauter en position chandelle dans un cerceau, sortir de l'eau, descendre à l'échelle le plus bas possible, se laisser remonter. Se déplacer en position ventrale avec une frite sur une dizaine de mètres, passer sous une ligne ou une perche, se déplacer sur le dos avec la frite sur une dizaine de mètres.

Séance	Entrer dans l'eau	S'immerger, respirer
16	<p>En sautant dans l'eau d'une position verticale après impulsion.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p>En touchant une cible en hauteur (foulard)</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>	<p>A deux, se serrer la main sous l'eau en faisant des bulles.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p> <p>La prison des pêcheurs</p>
17	<p>En position accroupie, au bord, en se laissant basculer dans l'eau en avant, en arrière, sur le côté.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>	<p>Descendre le long d'une perche en variant les positions.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>
18	<p>En faisant une roulade en s'aidant d'un tapis.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>	<p>En soufflant, passer sous un objet flottant.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p>Passer sous des obstacles de plus en plus larges.</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p> <p>Jeu des déménageurs (objets lestés) en moyenne profondeur</p>

## S'équilibrer, se propulser

En effectuant un trajet sinueux, allongé sur un tapis.

### Ateliers associés :

Même chose, avec une planche, une frite.

### Jeux associés :

- Se déplacer vers un point fixe de plus en plus éloigné en position allongée sur le ventre et sur le dos, sans aide à la flottaison : Effectuer des coulées ventrales après impulsion au mur. (trouver la position de la tête, souffler)

- Effectuer des coulées dorsales après impulsion au mur (trouver la position de la tête, menton levé)

### Jeux associés :

Les poissons torpilles

Effectuer une coulée ventrale ou dorsale après impulsion au mur en améliorant son record. Repérer la fin de la coulée par un objet posé au bord.

### Ateliers associés :

« concours » en parallèle

Coulées ventrale et dorsale après impulsion au mur

### Jeux associés :

Relais avec coulées

## Parcours associés

Par deux, entrer dans l'eau en sautant avec une impulsion en position verticale en se tenant ou non par la main. Récupérer un objet flottant individuel ou un tapis pour deux, et traverser le bassin en s'allongeant et en utilisant uniquement les battements des pieds. Avant de remonter, s'immerger pour serrer la main de son camarade. Recommencer plusieurs fois.

Du bord, basculer dans l'eau (position accroupie ou roulade sur tapis), maintenir une position ventrale en étoile, passer sous un obstacle flottant et rejoindre le bord.

Effectuer une coulée ventrale la plus longue possible.

Séance	Entrer dans l'eau	S'immerger, respirer
19	<p>Assis sur le bord, bras tendus dans le prolongement de la tête, plonger dans un cerceau ou un tapis percé.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p> <p>Relais - roulade</p>	<p>Aller chercher des objets au fond de l'eau en moyenne profondeur.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p>Toutes les situations de descente à l'aide de la perche avec actions.</p> <p>Descentes à l'échelle</p> <p>Utilisation de la cage</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p> <p>Les offshores</p>
20	<p>Accroupi, bras tendus dans le prolongement de la tête, plonger dans un cerceau ou un tapis percé.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p>Sauter en arrière</p> <p>Sauter sur le côté</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p> <p>Relais - roulade</p>	<p>Passer dans un cerceau immergé ou entre les jambes d'un camarade.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p>Situations par deux avec un enfant contre la paroi permettant de descendre et d'enchaîner des actions en profondeur</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p> <p>Relais des sous-marins</p>
21	<p>Debout, jambes fléchies, plonger dans un cerceau.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p>Sauter avec une volte</p> <p>Sauter en variant la position des bras</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p> <p>Le bout du quai</p>	<p>Attraper un objet immergé coincé sous le pied d'un camarade.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p>Vers le plongeur « canard »</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p> <p>Les pêcheurs de colliers</p>

## S'équilibrer, se propulser

- Enchaîner coulée ventrale – coulée dorsale (1/2 vrille).
- Commencer à appréhender la grande profondeur.

### **Ateliers associés :**

Prolonger les coulées, maintenir les équilibres.

Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal.

### **Jeux associés :**

## Parcours associés

Assis au bord, plonger et enchaîner une coulée ventrale. Rejoindre la perche pour aller chercher un objet au fond du bassin.

Enchaîner la poussée puis le battement des pieds ou mouvement des jambes : position ventrale (bras devant soi) et dorsale (bras le long du corps) : effectuer une traversée.

### **Ateliers associés :**

### **Jeux associés :**

Courses sous forme de relais

Les poissons béliers (dans le grand bain)

Descendre par l'échelle, rejoindre la perche tenue à la verticale par l'adulte pour remonter. De la position accroupie, plonger, enchaîner une coulée ventrale prolongée par battement des pieds puis passer dans un cerceau immergé (peu profond).

- Associer la poussée puis le battement des pieds au mouvement des bras : position ventrale et dorsale.
- En position ventrale, à l'aide de matériel flottant, placer un mouvement de bras alternatif afin de pouvoir inspirer.

### **Jeux associés :**

Le poisson géant (dans le grand bain)

Séance	Entrer dans l'eau	S'immerger, respirer
22	<p>Plonger pour ramasser des objets au fond de l'eau.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b> Vers le plongeon canard.</p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b> Le relais du canard pêcheur</p>	<p>Aller le plus loin possible en immersion.</p> <p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b> Les voleurs de coquillages (grand bain)</p>
23	<p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>	<p><b><u>Ateliers associés :</u></b></p> <p><b><u>Jeux associés :</u></b></p>
24	<p><b>Evaluation de fin de cycle 2 (24 séances au minim) :</b></p> <p>Plonger en grande profondeur. Sauter dans l'eau, corps vertical, en grande profondeur.</p>	<p><b>Evaluation de fin de cycle 2 (24 séances au minim) :</b></p> <p>S'immerger en passant sous une perche. Aller le plus loin possible en immersion.</p>

## S'équilibrer, se propulser

- A cheval sur une frite, tirer sur les bras de façon simultanée afin d'avancer.

- Commencer à appréhender la grande profondeur.

### Ateliers associés :

### Jeux associés :

Les épaves flottantes

- Enchaîner propulsion et traction simultanée ou alternative ventrale et dorsale.

- A cheval sur une frite, tirer sur les bras de façon simultanée afin d'avancer.

### Jeux associés :

Le requin

### **Evaluation de fin de cycle 2 (24 séances au minim) :**

Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.

Se laisser flotter tête hors de l'eau 5 secondes.

## Parcours associés

Enchaînements battements de jambes et travail des bras.

Enchaînements battements de jambes et travail des bras.

### **Test de fin de cycle 2 (24 séances au minimum) :**

Je saute dans l'eau corps vertical, je m'immerge en passant sous une perche. Je me déplace 15 mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appui et je me laisse flotter tête hors de l'eau 5 secondes avant de remonter.