

» Objectifs

- Découverte d'un nouveau milieu qui soit source de plaisir et non d'appréhension et de peur.
- Acquisition de compétences permettant d'assurer la sécurité de l'enfant et de l'adulte futurs.
- Création des bases nécessaires aux futur progrès :
- Initiation/apprentissage de la brasse, du crawl et du dos-crawlé.

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	CRITERES
	Entrée dans l'eau 1- A l'échelle : avec et sans aide. 2- en sautant : dans le bassin ; dans un cerceau ; en arrière.	- Faire le plus d'entrées possible. - - Trouver 3 façons différentes pour entrer dans l'eau. - Maîtriser son appréhension.	Annoncer et réussir 3 entrées sur 5.
Accepter d'être mouillé	S'éloigner du bord 1- S'immerger partiellement jusqu'au menton 2- Se faire éclabousser par des camarades 3- S'immerger complètement en fermant les yeux et le nez pincé. 4- En ouvrant les yeux.	- Rester le plus longtemps possible loin du bord. - Souffler dans l'eau en faisant des grosses bulles.	Idem
Recherche d'un nouvel équilibre et d'une nouvelle respiration	Un nouvel équilibre. 1- Araignée dorsale et ventrale avec l'aide d'un adulte. 2- Avec des planches. 3- Sans planche. Déplacements sans appuis plantaires 1- Tour du bassin accroché au bord. 2- Se déplacer librement avec une frite ou une planche. 3- Le long d'une corde ou d'une perche.	- Se déplacer sans toucher le bord ou le fond avec ses pieds. - S'aider avec des mouvements de jambes. - Respirer profondément et lentement.	3 réussites sur 5
	Déplacements. 1- Sur le ventre avec une frite. 2- Avec 2 planches. 3- Avec 1 planche. 4- Sur le dos avec frite.	- S'allonger en écartant les bras et les jambes.	3 réussites sur 5
Recherche d'une propulsion à partir d'un nouvel équilibre	5- Avec 2 planches . 6- Avec 1 planche. 7- Faire un glissement ventral le plus long possible. 8- Un glissement dorsal. 9- Une coulée ventrale la plus longue possible en expirant dans l'eau et en gardant les yeux ouverts.	- Expirer le plus longtemps possible.	3 réussites sur 5

Se déplacer avec l'aide prépondérante des bras. 1- en ventral avec des palmes.
2- En dorsal avec des palmes.
3- En ventral et en dorsal sans palmes.

Immersion

Avec l'aide de l'échelle.
1- S'accroupir dans le fond.
2- S'asseoir dans le fond.
3- A plat ventre. -En abandonnant le monde solide.
1- idem
2- dem
3- dem
4- En passant sous une perche.
5- Aller saluer un camarade.
6- Aller à la pêche sous-marine.
7- Passer sous la cage.

Souffler fort dans l'eau.
- Ouvrir les yeux
- Partiellement.
- Complètement.

Réussir 3 essais sur 5.

Recherche

1- Appuis efficaces utilisant la résistance de l'eau.
2- De mouvements de grande amplitude des membres supérieurs.
3- De continuité dans les activités de propulsion.
4- Synchronisation des mouvements de bras et de jambes dans le style de nage le mieux intégré.
5- Amélioration de la coordination des rythmes respiratoires et moteurs.

Initiation aux nages : Brasse, crawl, dos crawlé.

Réussir :
- une largeur.
- Une longueur.
- Plusieurs longueurs.
Contrat passé avec l'enfant.

**Perfectionnement des déplacements.
Recherche de l'efficacité dans la propulsion**