

Actions	BUT = Ce qu'il y a à faire	Actions	BUT = Ce qu'il y a à faire	Actions	BUT = Ce qu'il y a à faire
ENTRER	Entrer en sautant seul	S'IMMERGER	S'immerger pour ressortir dans le cerceau	SE DEPLACER	Se déplacer sur 10m seul et sans aide le long du mur
	Depuis le toboggan entrer en glissant		Traverser l'échelle flottante en passant sous une puis plusieurs frites		Se déplacer sur 10m avec l'aide de la frite tenue bras tendus
	Depuis le bord marcher debout sur le tapis et se laisser tomber au bout.		Avec l'aide de l'échelle aller toucher le fond , avec ses fesses ou autre partie du corps		Se déplacer sur 10m seul et sans aide le long du mur
	Depuis le bord, entrer en sautant dans le cerceau ou le tapis troué		Traverser le tapis troué		Depuis le bord se déplacer seul jusqu'à la ligne . Revenir au point de départ
	Depuis le bord entrer en sautant pour enchaîner : - un déplacement - une immersion		Avec l'aide de la perche , aller récupérer un objet au fond avec les mains		Le long de mur se déplacer sur 10m avec 2 reprises d'appuis maximum
	Depuis le bord, entrer en sautant droit. Se laisser remonter sans rien faire		A l'aide de l'échelle/de la perche accéder au fond et se laisser remonter		Depuis le bord, pousser contre le mur pour passer sous la 2ème ligne d'eau (zone 2), atteindre la ligne d'eau (Zone 5) en glissant
	Depuis le tapis entrer dans l'eau en réalisant une roulade sur le tapis		Avec l'aide des perches, aller récupérer un objet		Après une entrée en sautant se déplacer sur le ventre seul sur 10m sans arrêts
	Depuis le tapis entrer dans l'eau en réalisant une roulade sur le tapis		Aller au fond avec l'aide de la perche et remonter à la 2ème perche sans refaire surface		Se déplacer sur 15m en changeant deux fois position ventrale / dorsale
	Depuis le bord, debout mains aux chevilles se laisser tomber en arrière		Depuis la surface, entrer en sautant pour récupérer un objet		Nager en crawl sur 15 m avec aide (frite)un bras après l'autre. Le bras part quand l'autre touche la frite
	Depuis le bord un genou au sol entrer en plongeant		Depuis le bord entrer en sautant pour ressortir dans le trou du tapis		En surface à l'arrêt en position ventrale avec aide d'un pull boy , aller le plus loin possible avec 4 coups de bras
	Depuis le bord entrer en plongeant pour atteindre 5m		Depuis le bord entrer en sautant pour traverser un cerceau lesté puis 2		Depuis la surface se déplacer sur 15m en crawl en inspirant (sortir la tête tous les 3 coups de bras)
	Depuis le bord entrer en plongeant pour enchaîner un déplacement		Depuis la surface réaliser un plongeon canard pour récupérer un objet		Se déplacer en crawl sur 20 m . Réaliser 3 passages. Compter le nombre de coups de bras.
Depuis le bord entrer en plongeant pour enchaîner un déplacement ou une immersion	Depuis le bord entrer en sautant pour ressortir dans le trou du tapis	Réaliser deux longueurs de bassin en adoptant une nage ventrale pour l'aller, une nage dorsale pour le retour.			
Ecole classe		Plonger pour récupérer 2 objets et ressortir dans le tapis troué		date	-séance n°
				groupe	

