

AISANCE AQUATIQUE DES 4 - 6 ANS

ETAPES du PALIER 1	ENTRER	SE DEPLACER	IMMERSION	PAS DE FLOTTAISON à valider au palier 1	SORTIR
1	Entrer dans l'eau avec l'échelle + 1 adulte dans l'eau	Le long du mur avec la totalité du corps qui touche le mur, les 2 mains accrochées au mur Par petits mouvements lents	Epaules immergées		Sortir à l'échelle
2	Entrer dans l'eau avec l'échelle = Validé	Mouvements plus grands = « les pas d'éléphant »	Immersion du visage pour regarder ses pieds + ouvrir la bouche		Sortir seul à l'échelle = Validé
3	Entrer dans l'eau avec l'échelle = Validé	Idem + rapide	Se cacher sous l'eau = tête entièrement immergée Ouvrir les yeux avec et sans lunettes		Sortir seul à l'échelle = Validé
4	S'asseoir sur le bord et se laisser descendre	« la toupie » tourner le long du mur	Toute la tête dans l'eau le + longtemps possible Ouvrir la bouche pour chanter/crier		Remonter par le muret
5	Idem	« saute-mouton » = doubler les autres ; « la toupie » avec tête dans l'eau	+ Concours d'apnée « le bouchon » = prendre une grande inspiration puis immerger la tête et lâcher le bord	« Etoile ventrale » = s'allonger à la surface en prenant une grande inspiration, en tenant le mur bras tendus et en regardant le fond du bassin pour ressentir la poussée d'Archimède	Remonter par le muret
6	Entrer -assis -toboggan + ponceau à la réception (tapis flottant)	Accompagné par un adulte + une perche ; Contourner une personne accrochée à 1 main au bord = « contourner l'arbre » pour s'éloigner du bord ; Perche horizontale « passer sous l'arbre »	Passer sous une perche / frite = Validé « le pompier » = descendre à l'aide de la perche	Idem le plus longtemps possible	Remonter par le muret
7	Toboggan	Contourner un tapis de plus en plus en flottaison	Passer sous une perche / frite = Validé « le pompier » + remontée passive = poussée d'Archimède	Idem en lâchant le mur	Remonter par le muret
8	Commencer à sauter	Idem + S'allonger à la surface en tenant le mur pour ressentir la poussée d'Archimède	« le pompier » + remontée passive « Fusée »	Idem	Remonter par le muret

Validation du palier en cours d'apprentissage : entrer seul dans l'eau ; se déplacer en immersion complète ; sortir seul de l'eau (rappel : les compétences sont indépendantes les unes des autres)

AISANCE AQUATIQUE DES 4 - 6 ANS

ETAPES du PALIER 2	ENTRER	SE DEPLACER	IMMERSION	FLOTTAISON	SORTIR
1	Toboggan + ponceau (tapis flottant) à la réception	Battements de jambes mains au mur, tête immergée « Fusée » dans l'eau = pousser sur le mur se laisser glisser en regardant le fond	PETIT BASSIN : « le pompier » + remontée passive = descendre le long d'une perche ou d'un copain et se laisser remonter	Etoile Ventrale mains au mur avec un camarade pour le maintien du corps à la surface, regard sur le fond du bassin Idem mains sur un tapis que l'on recule de + en + pour le rendre - stable	Se hisser sur le mur en posant le ventre sur le bord Idem en mettant un genou / un pied sur le bord
2	Toboggan	« Fusée » idem + battements de jambes	Idem dans M et G bassin Idem le long du mur	Etoile V (bien garder les poumons remplis d'air) = validé	Idem à partir de ≠ profondeurs
3	« Fusée » départ assis	Idem + dépasser des repères immergés (lignes, objets lestés)	Glisser du toboggan et se laisser remonter en boule	Idem Flotter en boule = validé	S'aider de la poussée de l'eau et des bras pour sortir et s'asseoir sur le mur
4	« Fusée » départ accroupi	Idem + battre son propre record en « fusée »	« le bouchon » = prendre une grande inspiration puis immerger la tête et lâcher le bord S'allonger, s'asseoir au fond du bassin en descendant avec la perche à ≠ profondeurs	Etoile Dorsale mains au mur avec un camarade pour le maintien du corps à la surface, regard sur le plafond, oreilles dans l'eau, se détendre	Etoile V + regagner le bord et sortir = validé
5	Sauter départ accroupi Sauter =Validé (ou chute)	« Fusée » départ assis + battements de jambes + enchaîner quelques mouvements de bras de brasse	Passer dans un cerceau PB Idem MB	Etoile V + tourner la tête et laisser le corps suivre pour finir sur le dos	Idem
6	Sauter =Validé (ou chute) Sauter dans un cerceau, par-dessus une perche	Idem + tête immergée Début de déplacement dorsal du mur à la ligne	Passer sous la 1 ^e rangée de barreaux de la cage Idem 2 ^e rangée	Enchaîner plusieurs passages de l'étoile V → étoile D	
7	Chuter en boule de face, de côté sur tapis jaune	Déplacement dorsal battements mains au mur	Echelle flottante	Enchaîner étoile V → étoile D → étoile V...	
8	Chuter en boule = Validé (ou saut)	Déplacement ventral sans aide Déplacement dorsal avec battements, une seule main au mur Idem sans aide du mur	Passer sous 2 perches de + en + éloignées	Glisser en fusée V et D avec bras et jambes collées en bâton	

Validation du palier en cours d'apprentissage : sauter ou chuter dans l'eau ; se laisser remonter ; flotter de différentes manières ; regagner le bord et sortir seul (rappel : les compétences sont indépendantes les unes des autres)

AISANCE AQUATIQUE DES 4 - 6 ANS

ETAPES du PALIER 3	ENTRER	SE DEPLACER	IMMERSION	FLOTTAISON	PAS DE SORTIE à valider au palier 3
1	Sauter dans le G bain	« Fusée » jusqu'à la ligne d'eau à 2,50m du bord La tête doit toujours être immergée Idem avec ligne de + en + éloignée	« le pompier » + remontée passive = descendre le long d'une perche et se laisser remonter après avoir touché le fond avec le pied	Remontée passive + flottaison sur le dos	Par l'échelle
2	Sauter depuis le G tapis sur le plot	Idem + battements de jambes avec ligne à 5m	Idem après touché le fond avec 1 main	Idem	Par le bord
3	En boule, entrer par la tête en se laissant tomber du ponceau (tapis flottant)	Idem en augmentant la distance (mini 10m)	Idem après touché le fond avec le ventre	Remontée passive + flottaison sur le ventre en regardant un anneau de couleur	Remontée sur un tapis du bord
4	Départ à genoux sur une planche, entrer la tête la 1 ^e	Déplacement ventral avec battements de jambes + 1 bras qui tient le mur et l'autre en mouvement de brasse ou de moulinet	Idem après touché le fond avec le dos	Idem	
5	Départ accroupi, plonger = validé	Idem	Idem après avoir saisi un objet lesté de couleur	Etoile dorsale 5s = validé	
6	Plonger de sa hauteur = validé	En surface ou non, déplacement ventral sur 10m, tête immergée = validé	Passer dans un cerceau immergé Passer sous un tapis	Idem = validé + augmenter le temps	
7	Entrer par le côté Entrer en boule en arrière = validé	En déplacement ventral sur 10m, tête immergée = validé	Passer dans plusieurs cerceaux immergés sur 10m = validé Passer sous plusieurs tapis sur 10m = validé		
8		En déplacement ventral sur 10m, tête immergée = validé	Idem		

Validation du palier en cours et en fin d'apprentissage : entrer dans l'eau par la tête ; remonter à la surface ; parcourir 10m en position ventrale tête immergée ; flotter sur le dos, bassin en surface (rappel : les compétences sont indépendantes les unes des autres)

Validation de l'aisance aquatique quand TOUTES les compétences des paliers 1 – 2 – 3 sont validées