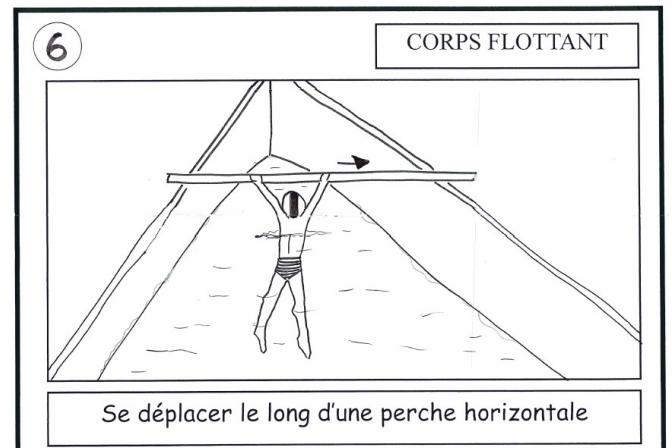
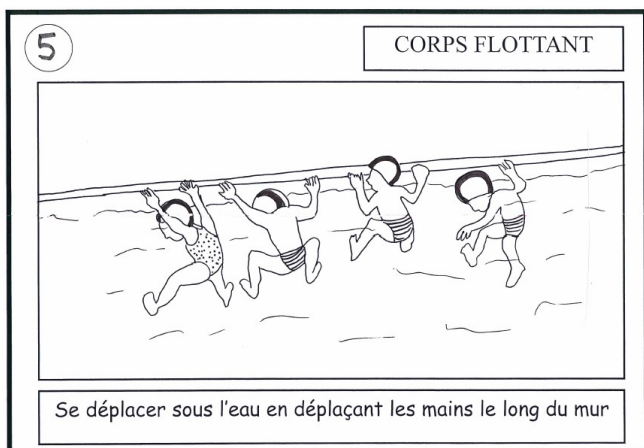
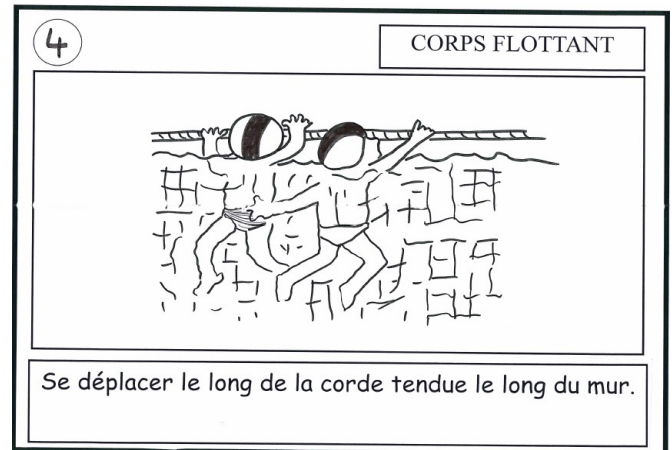
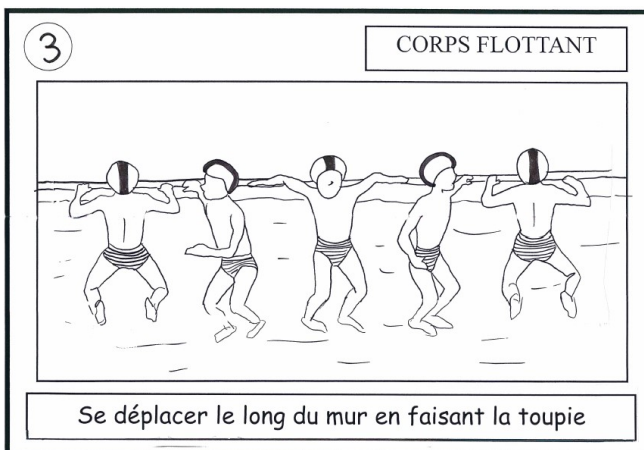
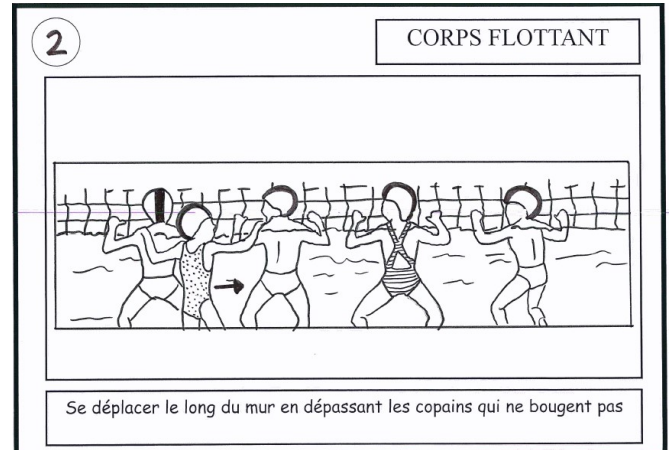
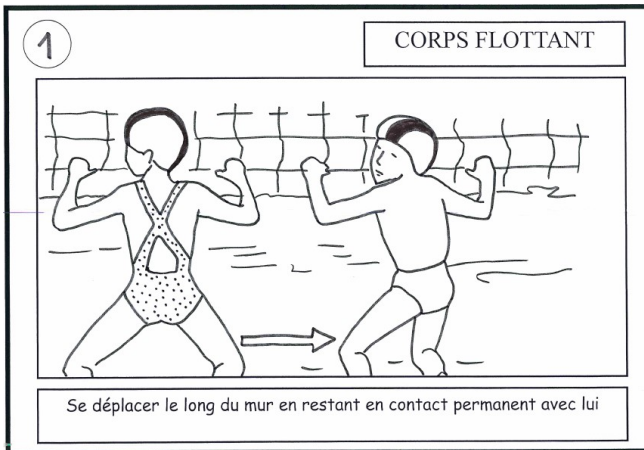
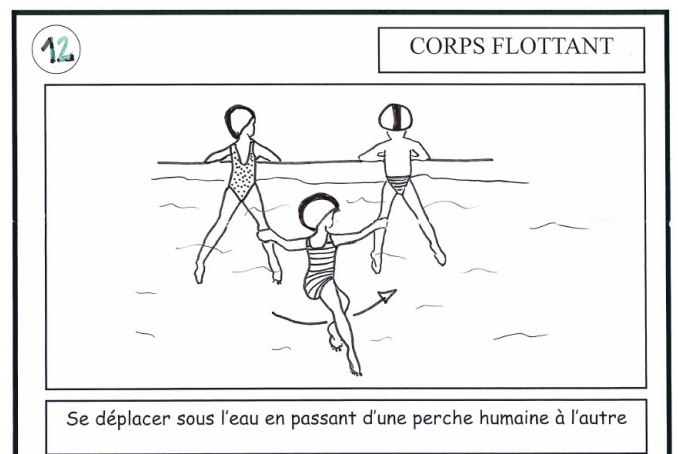
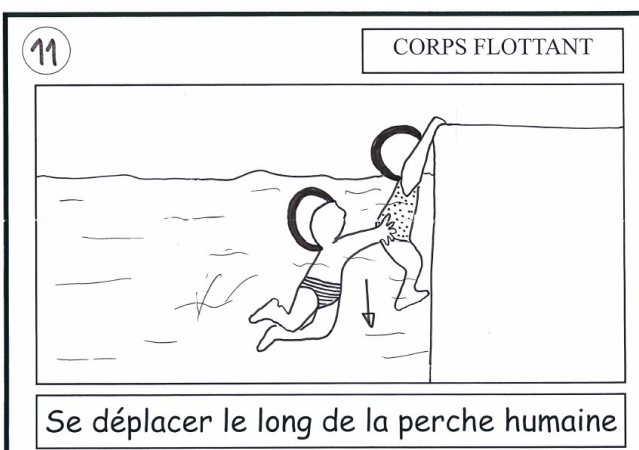
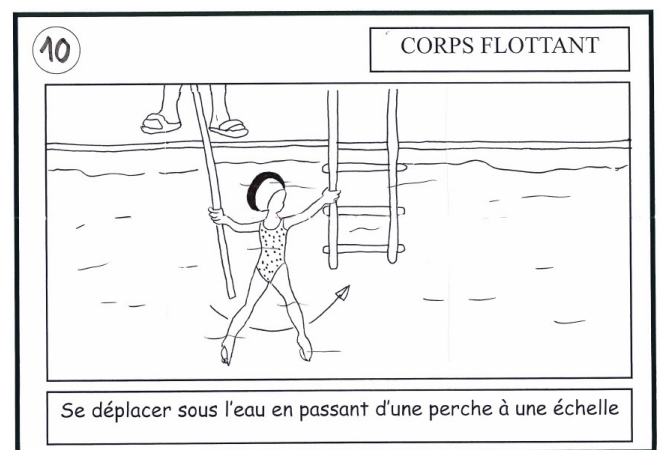
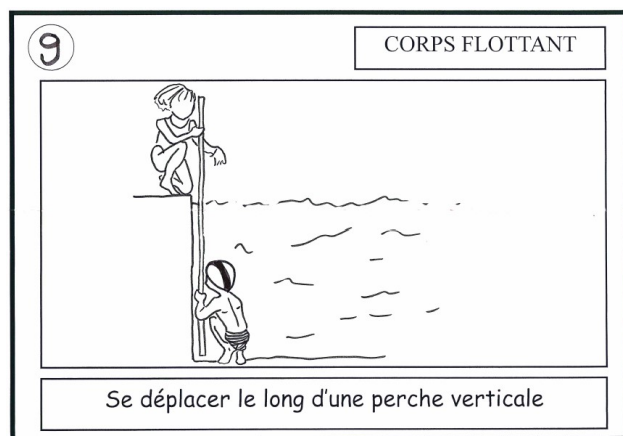
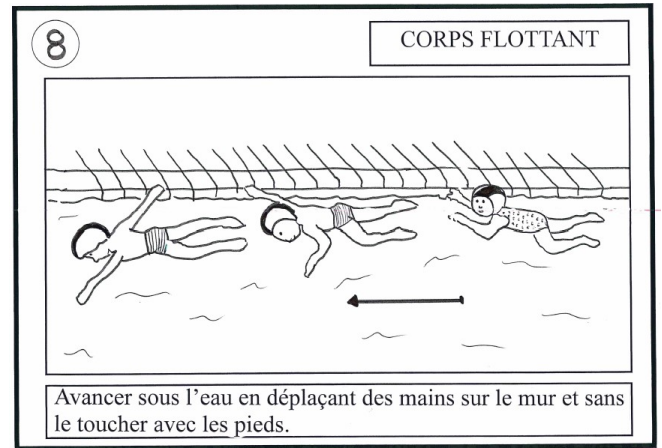
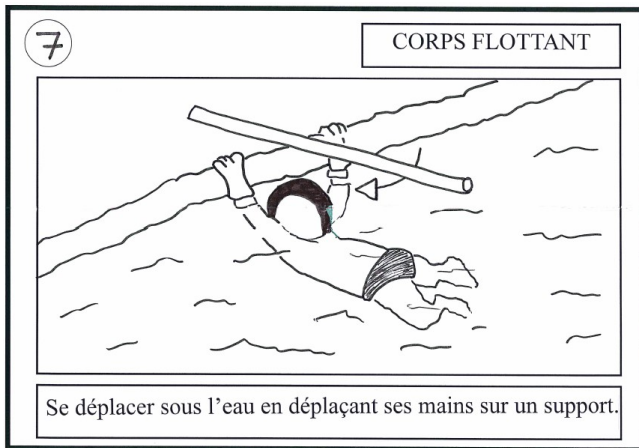

Mon carnet de piscine

Cycle 2



Etape 1 : le corps flottant





13 CORPS FLOTTANT

S'aider de l'échelle pour descendre en profondeur



15 CORPS FLOTTANT

Sauter du bord et aller toucher le fond avec une partie de son corps



16 CORPS FLOTTANT

S'engager en grande profondeur



17 CORPS FLOTTANT

Descendre le long de la perche humaine, la lâcher et se laisser remonter sans aucun mouvement



18 CORPS FLOTTANT

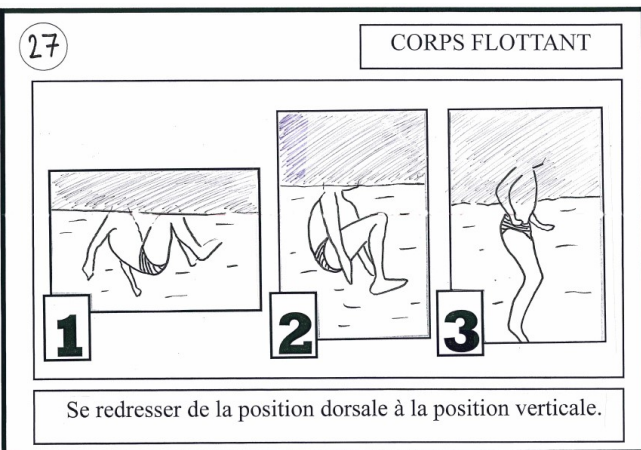
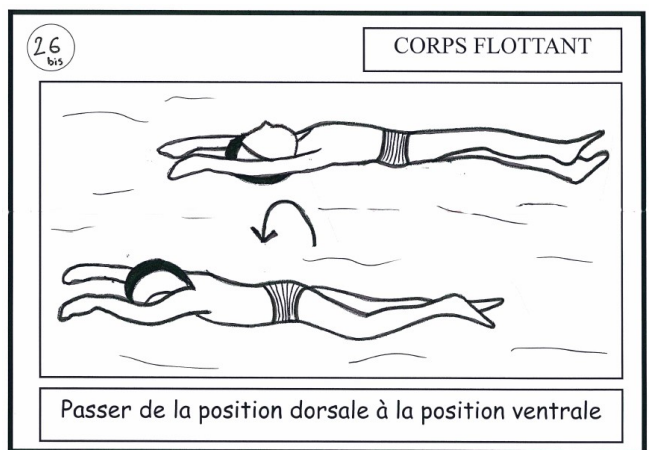
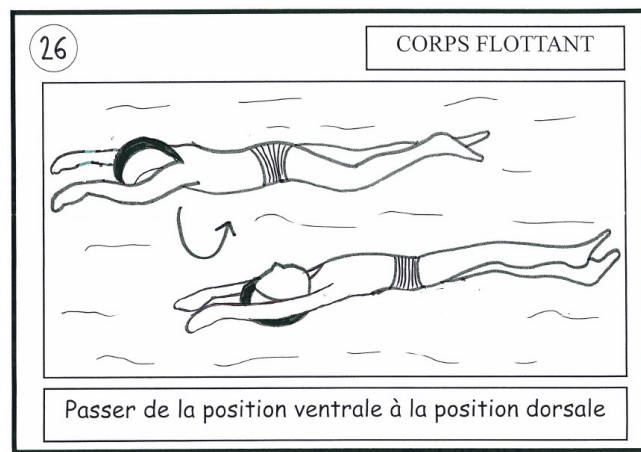
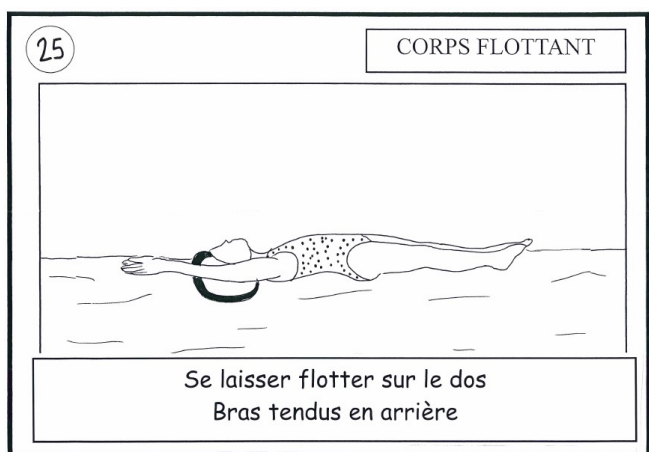
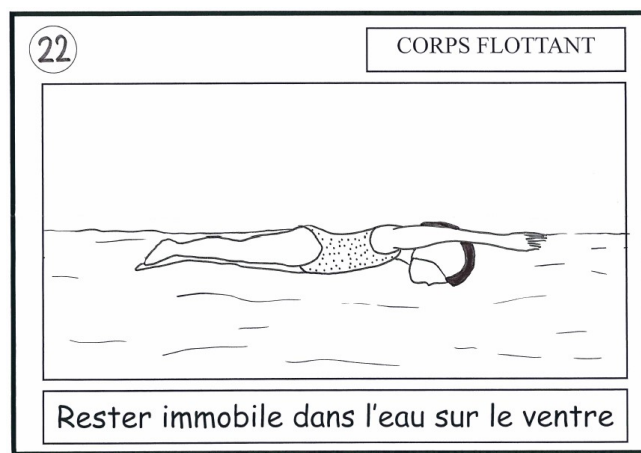
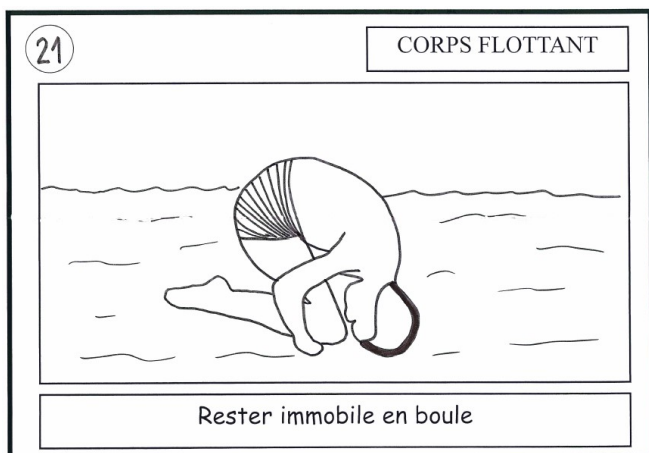
Se laisser remonter à la surface sans mouvement



19 CORPS FLOTTANT

Entrer dans l'eau par les pieds en restant bien droit en l'air et dans l'eau.





Etape 2 : le corps projectile

28 CORPS PROJECTILE

Entrer dans l'eau, bien droit, en avant et par la nuque
Entrer dans l'eau, bien droit, en arrière et par les bras



29 CORPS PROJECTILE

Faire le cultubo avant en bord de bassin, en se laissant simplement tomber, sans pousser et sans changer de position.



30 CORPS PROJECTILE

Faire le cultubo arrière en bord de bassin, en se laissant simplement tomber, sans pousser et sans changer de position.



31 CORPS PROJECTILE

Faire une roulade avant en bord de grand bain à partir d'un tapis et se laisser tomber dans l'eau.



32 CORPS PROJECTILE

Accepter de faire le cultubo avant ou arrière avec des aides en moyenne profondeur.

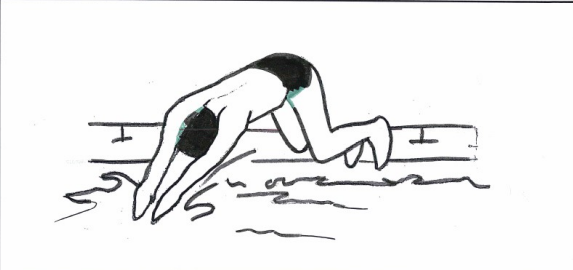


33 CORPS PROJECTILE

Jambes tendues, basculer vers l'avant sans changer de position et entrer dans l'eau par la nuque



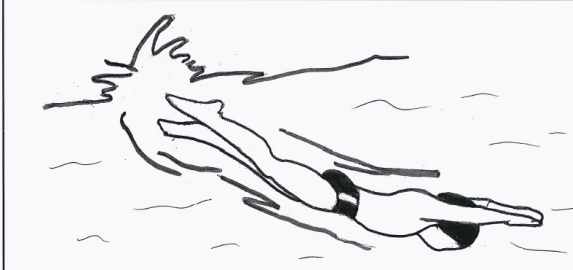
34 CORPS PROJECTILE



Entrer dans l'eau par la nuque. Les bras restent tendus et placés derrière les oreilles



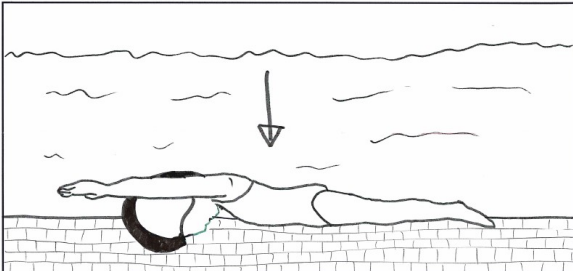
35 CORPS PROJECTILE



Départ du bord, entrer dans l'eau par la nuque



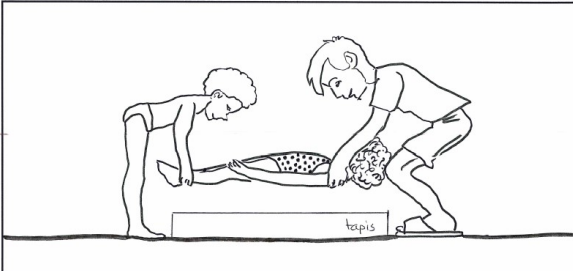
36 CORPS PROJECTILE



Toucher le fond du petit bain avec le ventre, éventuellement avec l'aide de quelqu'un



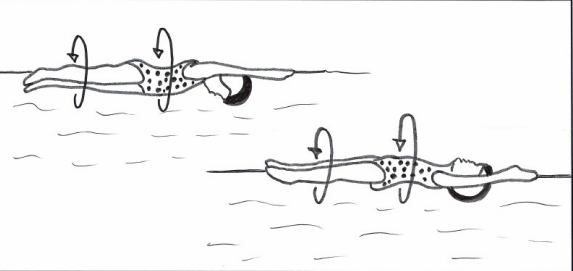
37 CORPS PROJECTILE



En dehors de l'eau, avec l'aide d'un adulte coté tête et de quelqu'un d'autre côté pieds, faire l'exercice du Fôkir



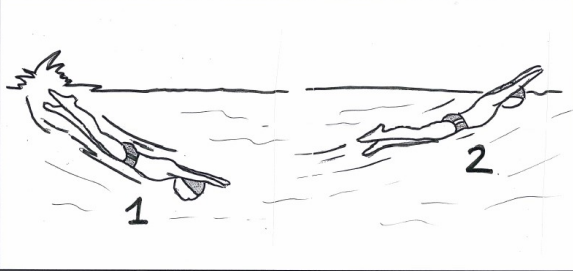
38 CORPS PROJECTILE



Passer de la position ventrale à la position dorsale sans se déformer, sans changer le placement de la tête



39 CORPS PROJECTILE



Entrer dans l'eau par la nuque et ressortir loin.



40

CORPS PROJECTILE

Jambes tendues, basculer vers l'avant, entrer dans l'eau par la nuque puis tirer sur les bras.



41

CORPS PROJECTILE

Pousser sur le mur, rester gainé, aligné, ne faire aucun mouvement et se laisser aller le plus loin possible.



42

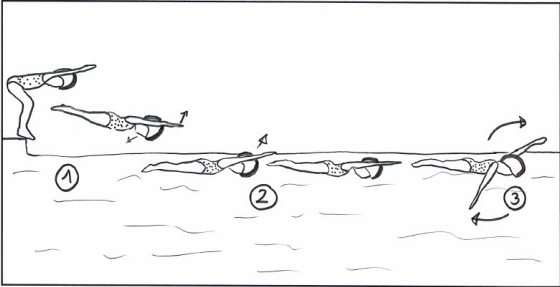
CORPS PROJECTILE

Après un élan donné soit par une poussée, soit par des camarades, resté gainé, aligné et, sans bouger, aller le plus loin possible



Etape 3 : le corps propulseur

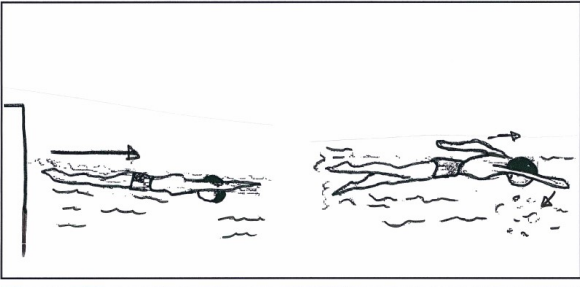
44 CORPS PROPULSEUR



Plonger, glisser, tourner les bras.



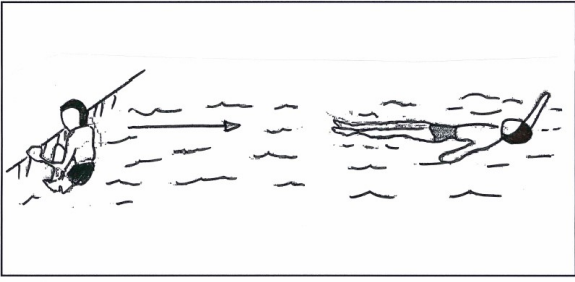
45 CORPS PROPULSEUR



Position ventrale, pousser le mur avec les pieds, glisser puis tourner les bras à partir du ralentissement.



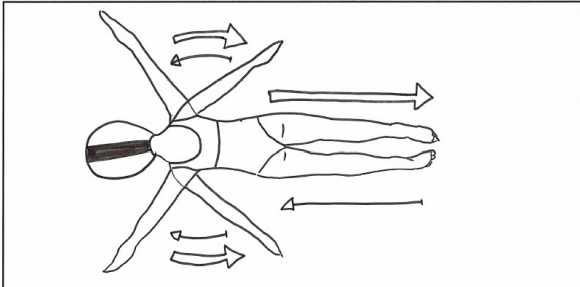
46 CORPS PROPULSEUR



Position dorsale, pousser le mur avec les pieds, glisser puis tourner les bras à partir du ralentissement.



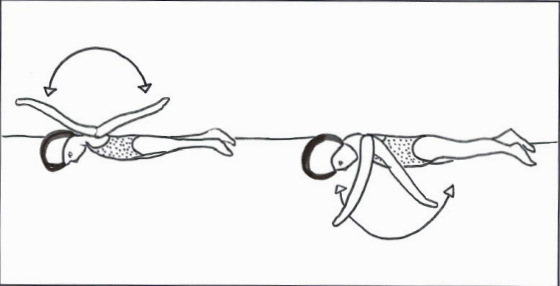
47 CORPS PROPULSEUR



Bras tendus à la surface, tête dans l'eau, travailler les repères en bougeant les bras en avant, en arrière.



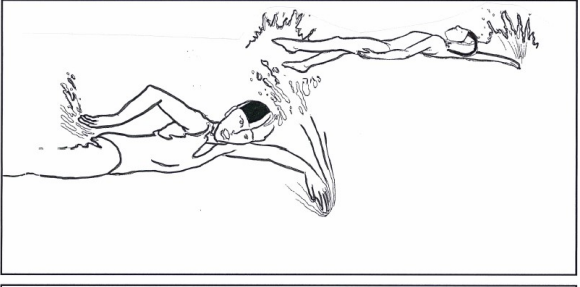
48 CORPS PROPULSEUR



Travailler les repères aériens et en profondeur en bougeant les bras sur de nouveaux trajets.



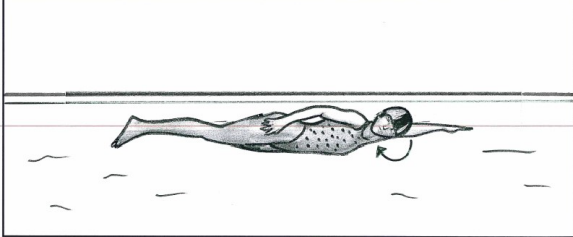
49 CORPS PROPULSEUR



Améliorer la fréquence et l'amplitude des mouvements des bras.



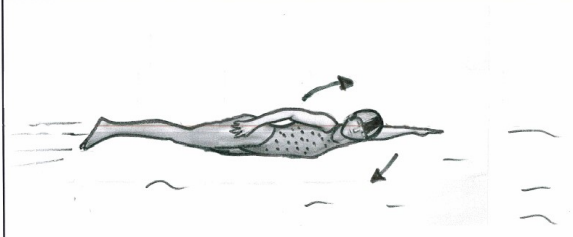
50 CORPS PROPULSEUR



En restant sur place, bras droit tendu, main près de la cuisse, bras gauche tendu devant, prendre une inspiration en pivotant la tête sur la droite.



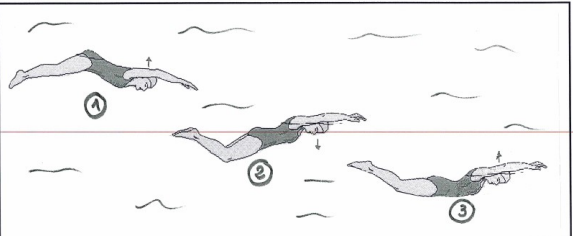
51 CORPS PROPULSEUR



En gardant un bras le long de la cuisse et l'autre tendu devant, pivoter de ce côté pour inspirer, puis reprendre le mouvement



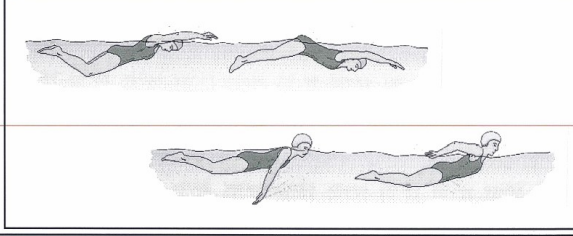
52 CORPS PROPULSEUR



Se propulser sous l'eau par ondulations successives. La position et le mouvement de la tête sont le point de départ de ces ondulations.



53 CORPS PROPULSEUR



Se propulser par ondulations successives en sortant par moment la tête de l'eau. La position et le mouvement de la tête sont le point de départ de ces ondulations.



Test d'aisance aquatique

Ecole : Saint Joseph

Ville : Elven

Classes : CP –CE1 –CE2

Ce test permet de s'assurer que l'élève est apte à :

	Date de la validation avec brassière	Date de la validation sans brassière
Effectuer un saut dans l'eau. 		
Réaliser une flottaison pendant cinq secondes. 		
Réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes 		
Nager sur le ventre pendant 25 mètres. 		
Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant. 		

Date de l'obtention de la totalité du test

Réalisé avec brassières le :

Réalisé sans brassières le :

Attestation du savoir nager

Ecole : Saint Joseph

Ville : Elven

Classes : CP –CE1 –CE2

Rappel : parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes.

Arrêté du 9 juillet 2015 (BO n°30 du 23 juillet 2015)

		Date de
A partir du bord, entrer en chute arrière.		
Se déplacer sur 3,5 m.		
Franchir un obstacle en immersion complète sur 1,5 m.		
Se déplacer sur le ventre sur 15 m.		
Au signal sonore, sur place vertical 15s.		
1/2T sans reprise d'appui, passage dos.		
Se déplacer sur le dos sur 15 m.		
Au signal sonore, sur place horizontal 15s.		
Franchir un obstacle en immersion complète sur 1,5 m		
Se déplacer sur 3,5 m.		

Date de l'obtention de la totalité du test :