

DES SITUATIONS POUR TRAVAILLER L'IMMERSION

Source inconnue

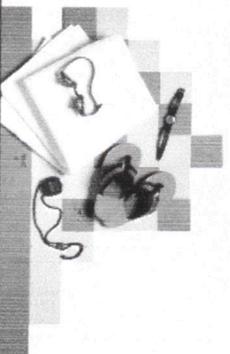
<p>Sous la douche, je mouille mes cheveux et mon visage</p>	<p>Dans le petit bassin, je m'éclabousse.</p>	<p>Dans le petit bassin, j'aspersion mon visage avec différents objets.</p>	<p>Dans le petit bassin, j'immerge mon visage sous l'eau.</p>	<p>Dans le petit bassin, en petite profondeur, j'immerge mon visage pour me déplacer</p>
<p>Dans le petit bassin en petite profondeur, j'immerge mon visage pour passer dans un grand cerceau.</p>	<p>Dans le petit bassin, en petite profondeur, j'immerge mon visage et je souffle par le nez et par la bouche.</p>	<p>Dans le petit bassin, en petite profondeur, je me déplace en ayant le visage sous l'eau.</p>	<p>Dans le petit bassin, en petite profondeur, je me déplace en ayant le visage sous l'eau et en soufflant par la bouche et le nez.</p>	<p>Dans le petit bassin, en petite profondeur, je passe sous les bars d'un camarade.</p>
<p>Dans le petit bassin, en petite profondeur, j'attrape des objets au fond du bassin en ayant la tête sous l'eau.</p>	<p>Dans le petit bassin, je descends le long d'une perche pour attraper un objet.</p>	<p>Dans le petit bassin, je descends le long d'une perche pour attraper plusieurs objets.</p>	<p>Dans le petit bassin, je fais la boule avec mon corps.</p>	<p>Dans le petit bassin, je passe différents obstacles sous l'eau.</p>
<p>Dans le petit bassin, en grande profondeur, je récupère un objet sans aide.</p>	<p>Dans le grand bassin, je m'immerge complètement avec des appuis constants.</p>	<p>Dans le grand bassin, descendre avec des appuis, remonter sans appuis.</p>	<p>Dans le grand bain, je m'immerge puis je me déplace sous l'eau avec des appuis.</p>	<p>Dans le grand bain, se déplacer sous l'eau avec appuis et en soufflant par le nez et la bouche.</p>
<p>Dans le grand bassin, descendre le long d'une perche, récupérer un objet et remonter sans aide.</p>	<p>Dans le grand bassin, descendre la tête la première avec une aide et remonter avec l'aide.</p>	<p>Dans le grand bassin, descendre la tête la première en soufflant et remonter avec aide.</p>	<p>Dans le grand bassin, sauter dans l'eau, aller toucher le fond du bassin avec une partie de mon corps.</p>	<p>Dans le grand bassin, sauter dans l'eau, récupérer un objet au fond du bassin.</p>
<p>Dans le grand bassin, sauter ou plonger, traverser un cerceau à mi-eau puis récupérer un objet au fond de l'eau.</p>	<p>Dans le grand bassin, s'immerger complètement et effectuer un parcours aquatique et remonter à la surface.</p>	<p>Dans le grand bassin, départ plongeon canard, effectuer un parcours sous l'eau de 10 mètres de long.</p>	<p>Dans le grand bassin, départ plongeon, faire le parcours sous l'eau, remonter puis plongeon canard et effectuer un deuxième parcours sous l'eau.</p>	



DES SITUATIONS POUR TRAVAILLER LES DEPLACEMENTS

Source inconnue

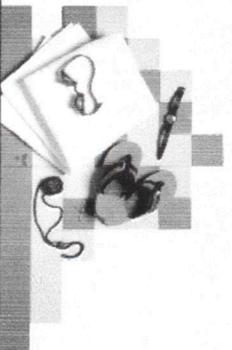
<p>Se déplacer en marchant dans le petit bain en avant, en arrière...</p>	<p>Se déplacer le long du bord dans le petit bain.</p>	<p>Se déplacer dans le petit bain en bondissant dans la petite profondeur.</p>	<p>Se déplacer dans le petit bassin en position allongée avec l'aide de 2 flotteurs.</p>	<p>Se déplacer dans le petit bain le long du bord avec l'aide de 2 flotteurs.</p>
<p>Se déplacer dans la petite profondeur en position allongée avec l'aide d'un flotteur.</p>	<p>Se déplacer le long du bord dans le petit bassin en position allongée avec l'aide d'un flotteur.</p>	<p>Se déplacer dans le petit bain en position allongée sans aide sur quelques mètres en petite profondeur.</p>	<p>Se déplacer dans le petit bain en position allongée le long du bord sans aide sur quelques mètres.</p>	<p>Se déplacer en position allongée sur la largeur du petit bassin en petite profondeur.</p>
<p>Se déplacer en position allongée dans la grande profondeur du petit bassin dans la largeur.</p>	<p>Se déplacer le long du bord dans le grand bassin avec l'aide du mur.</p>	<p>Se déplacer dans le grand bassin avec l'aide de 2 flotteurs en position allongée.</p>	<p>Dans le grand bassin, se déplacer en position allongée avec l'aide de flotteurs sans s'arrêter le long du bord.</p>	<p>En grand bassin, se déplacer en position allongée avec une seule aide le long du bord.</p>
<p>Se déplacer le long du bord en position allongée dans le grand bassin sans aide en s'arrêtant plusieurs fois.</p>	<p>Se déplacer le long du bord, en position allongée, dans le grand bassin, sans aide avec 4 arrêts maximum.</p>	<p>Se déplacer le long du bord dans le grand bassin avec 2 arrêts maximum.</p>	<p>Se déplacer le long du bord en position allongée sans aide et sans arrêt.</p>	<p>Se déplacer dans la largeur du grand bassin en position allongée avec l'aide de 2 flotteurs.</p>
<p>Se déplacer dans la largeur du grand bassin en position allongée avec l'aide d'un flotteur.</p>	<p>Se déplacer en largeur en position allongée du grand bassin le long du mur.</p>	<p>Se déplacer allongée sans aide dans la largeur du grand bassin.</p>	<p>Se déplacer en position allongée, sur 25 mètres sans s'arrêter, en grand bassin.</p>	



DES SITUATIONS POUR TRAVAILLER L'EQUILIBRATION

Source inconnue

En marche avant, descendre les marches du petit bassin.	Courir en avant dans la petite profondeur.	En marche arrière, descendre les marches du petit bassin.	Courir en arrière dans la petite profondeur.	Faire le tour du petit bassin en longeant le mur.
Se déplacer le long du mur en tournant sur soi-même.	Se déplacer le long du mur en doublant un camarade.	Dans la grande profondeur du petit bassin, se déplacer une main sur le mur, une main sur une ligne d'eau.	Dans la grande profondeur du petit bassin, se déplacer entre 2 lignes d'eau.	Effectuer une immersion brève entre 2 lignes d'eau, tout en se déplaçant.
Dans le grand bassin, se déplacer le long du mur et avec l'aide d'une frite dans une main.	En s'immergeant régulièrement, se déplacer le long du mur, une main sur le mur et une main sur une frite.	Dans le grand bassin, traverser le grand bassin entre 2 lignes en s'immergeant régulièrement.	Traverser le grand bassin entre 2 lignes d'eau et se laisser flotter sans aide.	Descendre à l'échelle du grand bassin et se laisser remonter.
Descendre le long d'une perche et remonter sans aide.	Assis sur le bord du grand bassin, un flotteur dans les mains, basculer vers l'avant et se laisser flotter avec le flotteur.	Assis sur le bord du grand bassin, tomber vers l'avant entre 2 lignes d'eau puis se laisser flotter sans aide.	Sauter debout dans le grand bain entre 2 lignes d'eau et se laisser remonter.	Sauter debout avec une perche, puis faire la flottaison ventrale sans aide.
Avec l'aide de 2 flotteurs, se mettre sur le dos.	Glisser le toboggan assis, s'immerger puis flotter avec ou sans aide.	Glisser sur le toboggan puis flotter sans aide.	Se déplacer en position ventrale (tête immergée) avec une aide le plus loin possible.	Se déplacer en position ventrale avec une aide en coordination de la respiration.
Sauter, s'immerger, remonter à la surface, faire une position ventrale ou dorsale puis se déplacer sur la largeur du bassin.	Alterner en déplacement la position ventrale et dorsale sur une largeur du bassin.	Au bord du bassin, position de plongeon s'immerger en profondeur, remonter à la surface, se mettre en position ventrale ou dorsale.	Au plongeur de 1 mètre, sauter puis nager sur 25 mètres soit sur le ventre, soit sur le dos.	



DES SITUATIONS POUR TRAVAILLER LA RESPIRATION

Source inconnue

Souffler au ras de l'eau.	Souffler au ras de l'eau par deux.	Souffler au ras de l'eau pour faire avancer un objet.	Souffler par la bouche immergée pour faire des bulles.	Souffler la bouche immergée pour produire un son.	Souffler la bouche immergée face à un camarade
Souffler sous l'eau, prendre une respiration, puis souffler sous l'eau à nouveau.	Souffler dans l'eau en se déplaçant.	Souffler sous l'eau à travers un anneau.	Souffler dans l'eau, appeler un camarade par son prénom.	Souffler sous l'eau le plus longtemps possible sans bouger plus de 10 secondes.	Souffler sous l'eau en position ventrale sans bouger.
Souffler sous l'eau en se déplaçant sur le ventre avec l'aide d'un camarade.	Souffler dans l'eau en se déplaçant avec l'aide de 2 flotteurs.	Souffler dans l'eau en alternant l'expiration et l'inspiration en restant sur place.	Souffler dans l'eau en expirant longtemps et inspirer brièvement en restant sur place.	Je me déplace sur le ventre avec aide en expirant longtemps et inspiration courte.	Expirer sous l'eau le plus loin possible en se déplaçant avec les jambes.
Descendre à la perche en soufflant par la bouche et le nez.	Descendre le long d'une perche en soufflant soit par la bouche soit par le nez.	Descendre le long d'une perche en alternant l'expiration par la bouche et par le nez.	Aller s'asseoir au fond du petit bassin en soufflant par le nez et la bouche.	En se déplaçant avec un flotteur, expirer sous l'eau par le nez, inspirer hors de l'eau par la bouche.	Expirer longtemps sous l'eau et inspirer brièvement tout en se déplaçant.
Sur la largeur du petit bassin, expirer un nombre de fois convenu en position ventrale.	En se déplaçant en position ventrale, inspirer brièvement entre deux expirations.	Descendre le long d'une perche et se déplacer sous l'eau en soufflant par la bouche.	Position ventrale, expirer sous l'eau et inspirer en tournant la tête sur le côté.	Position ventrale, bras devant, souffler sous l'eau, inspirer en levant la tête devant.	Traverser une largeur du grand bassin en se propulsant avec les jambes en expirant sous l'eau et inspirant la bouche sur le côté.
Faire une largeur dans le grand bassin, alterner l'expiration ventrale et l'inspiration sur le dos.	Dans le grand bassin, effectuer une distance sans aide en expirant le plus longtemps possible.	Effectuer un parcours en alternant les déplacements sous l'eau, hors de l'eau sans temps d'arrêt.			