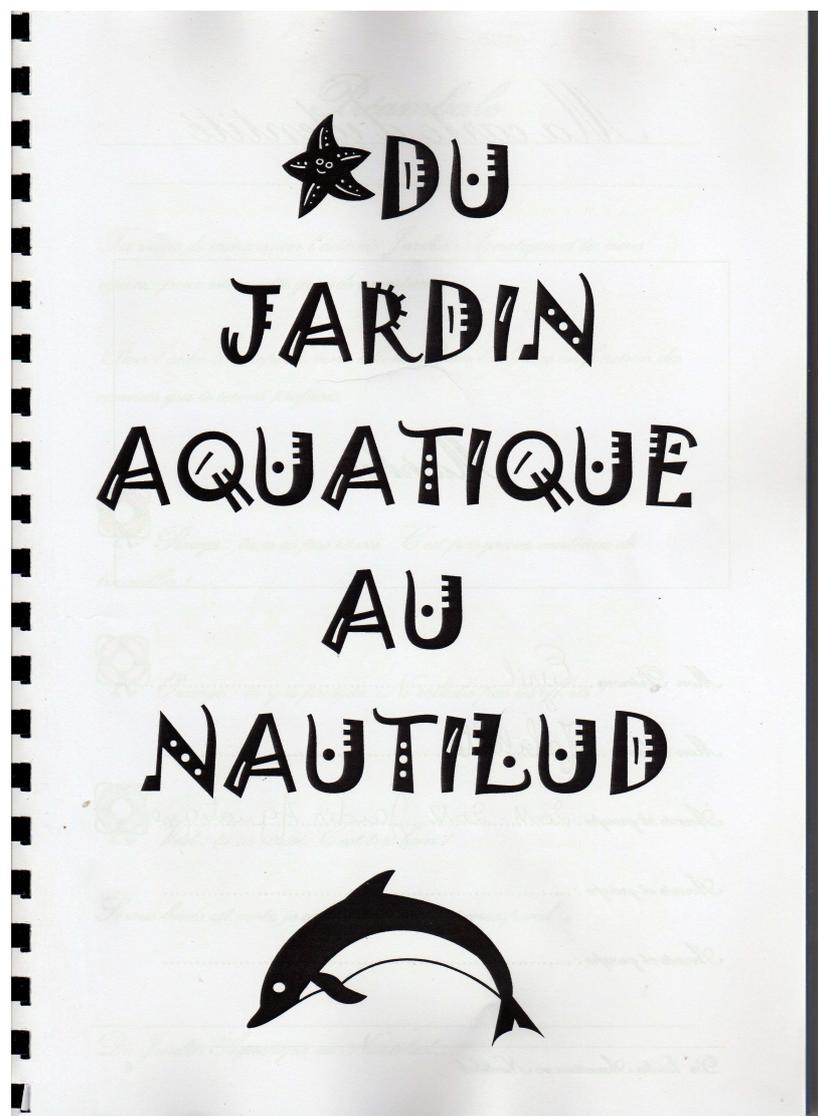


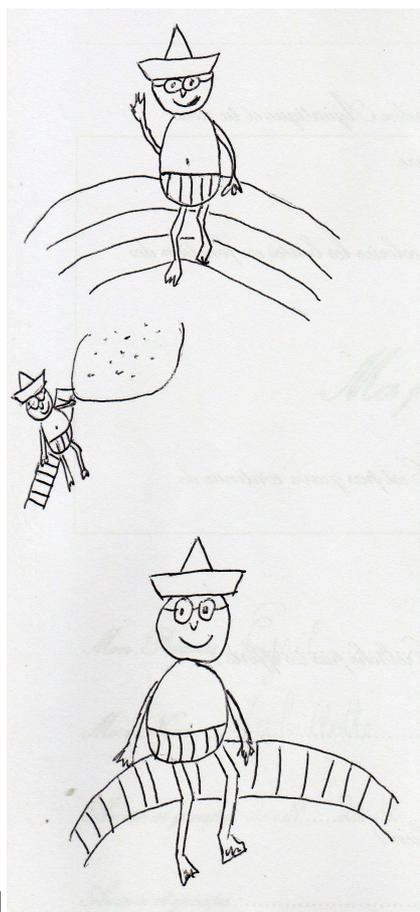
PISCINE DE NOGENT / VILLERS



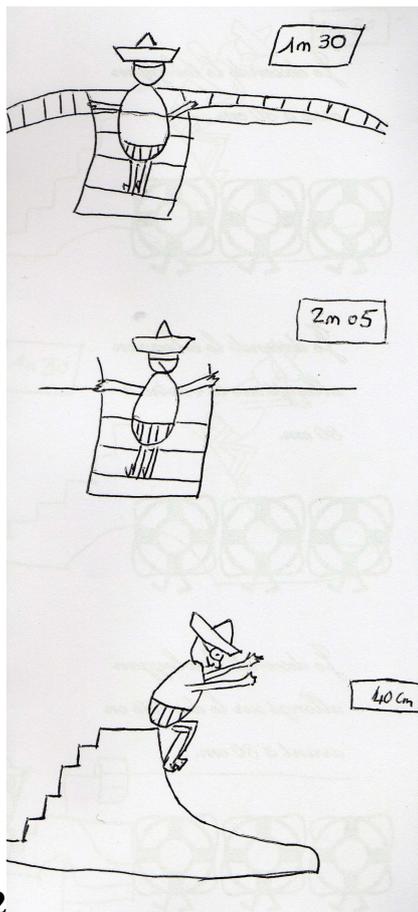
**Livret de progression proposé aux enfants
suivant les cours à la piscine de Nogent / Villers**

Document élaboré par les éducateurs de la piscine de Nogent-Villers et Bruno Bourcet, CPC-EPS de la circonscription, à partir du livret d'évaluation du jardin aquatique (janvier 2012)

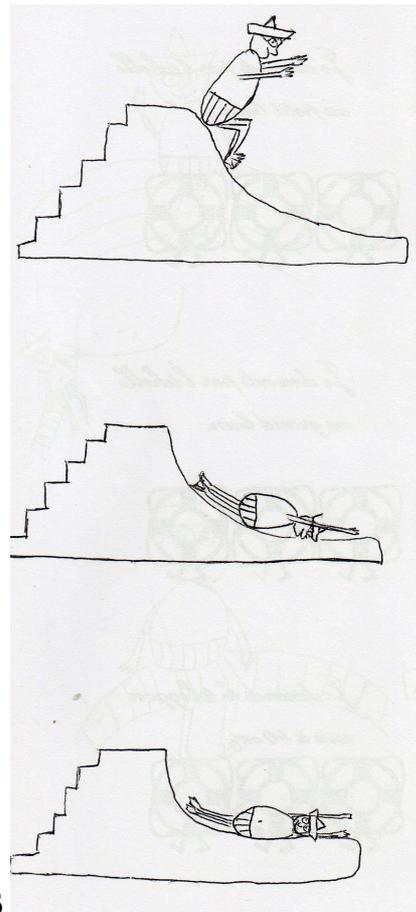
ENTRÉE DANS L'EAU



1



2



3

1. Descendre dans l'eau par les marches

Descendre dans l'eau par le mur en petite profondeur

Descendre dans l'eau par le mur en grande profondeur

2. Descendre par l'échelle au petit bain

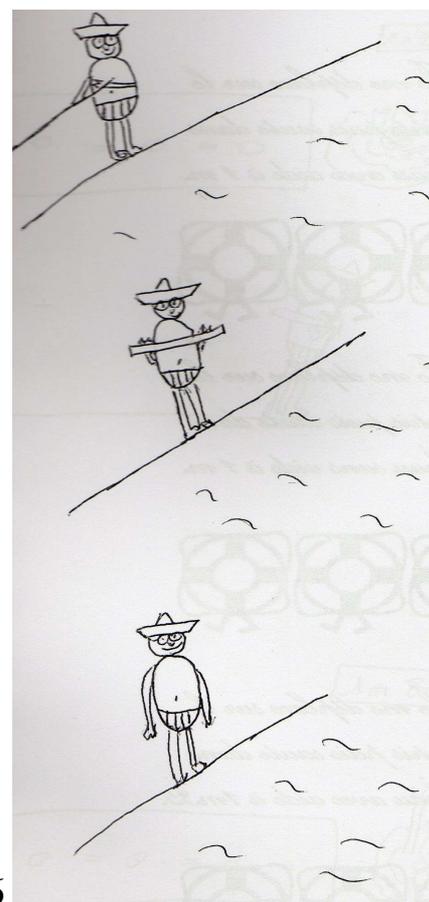
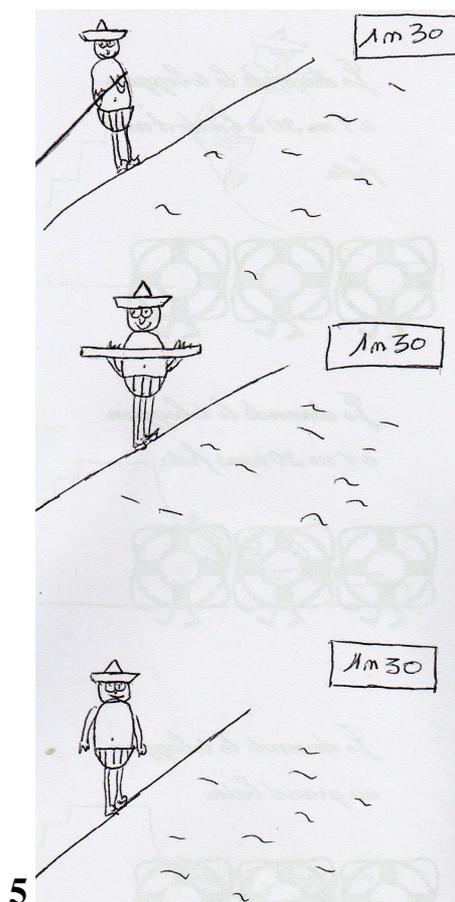
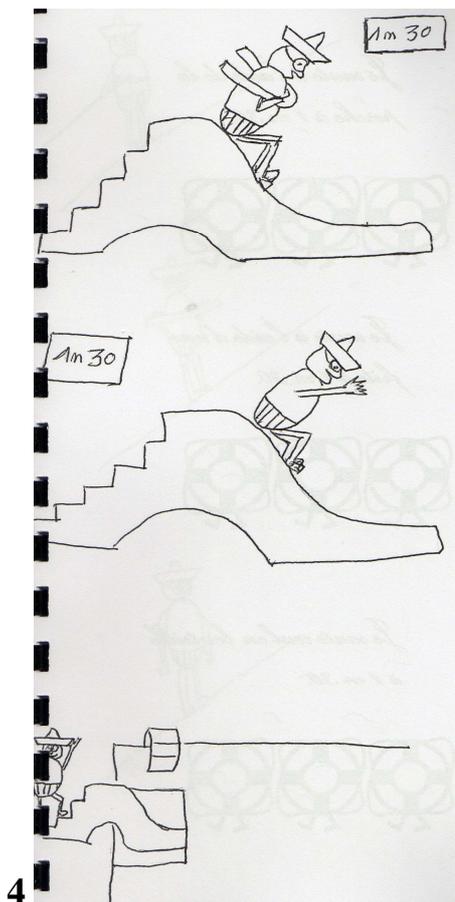
Descendre par l'échelle au grand bain

Descendre le toboggan assis, à 40 cm de profondeur

3. Descendre le toboggan assis, à 80 cm de profondeur

Descendre le toboggan, allongé sur le ventre, à 80 cm de profondeur

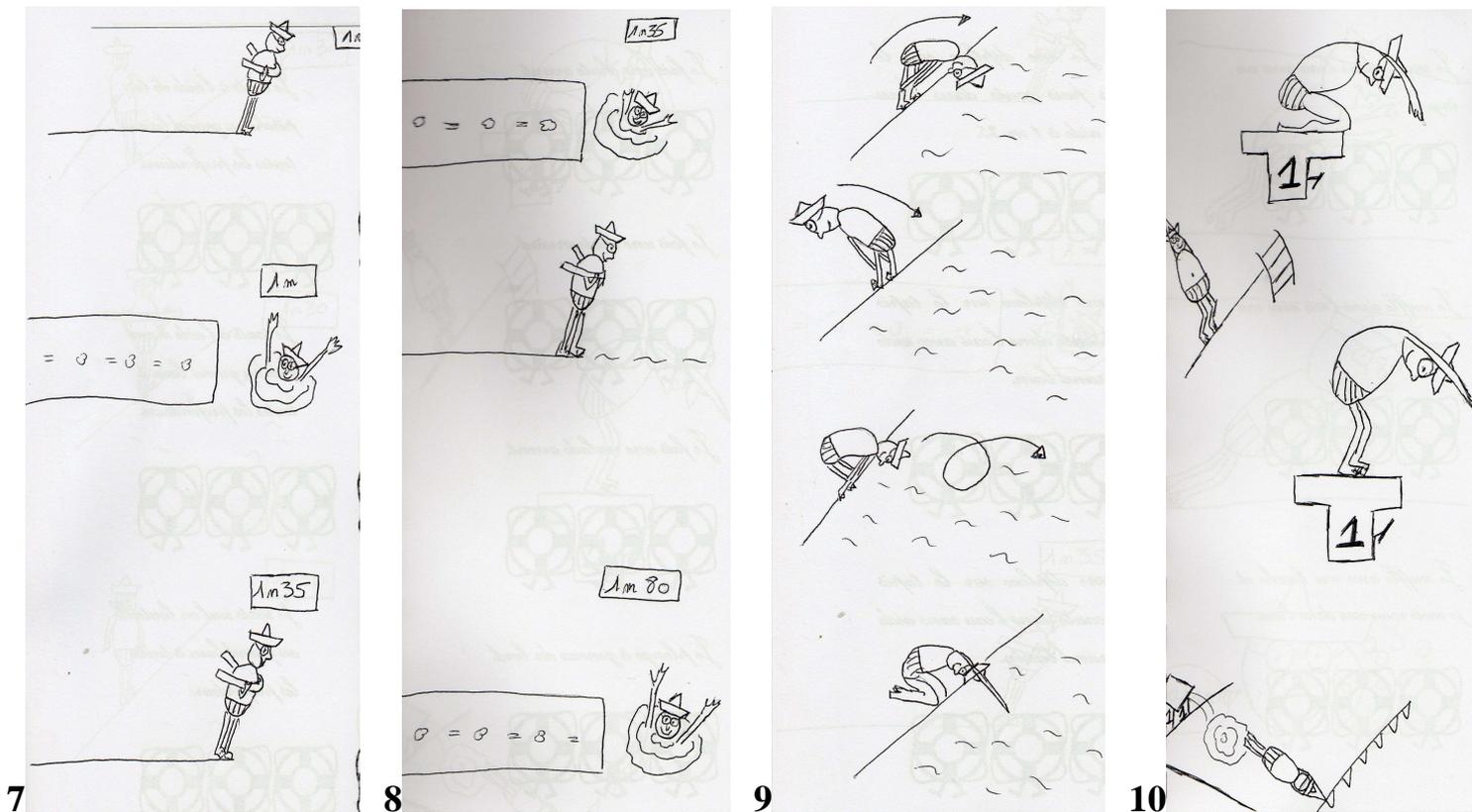
Descendre le toboggan, allongé sur le dos tête en avant, à 80 cm de profondeur



4. Descendre le toboggan, à 1m30 de profondeur, à l'aide d'une frite
 Descendre le toboggan, à 1m30 de profondeur, sans frite
 Descendre le toboggan au grand bain

5. Sauter à l'aide de la perche, à 1m30 de profondeur
 Sauter à l'aide d'une frite, à 1m30 de profondeur
 Sauter seul en bouteille, à 1m30 de profondeur

6. Sauter à l'aide de la perche, au grand bain, à toutes les profondeurs
 Sauter à l'aide d'une frite, au grand bain, à toutes les profondeurs
 Sauter seul en bouteille, au grand bain, à toutes les profondeurs



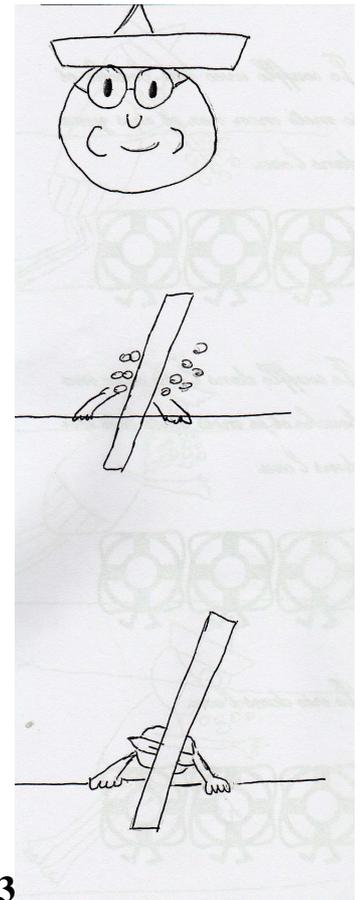
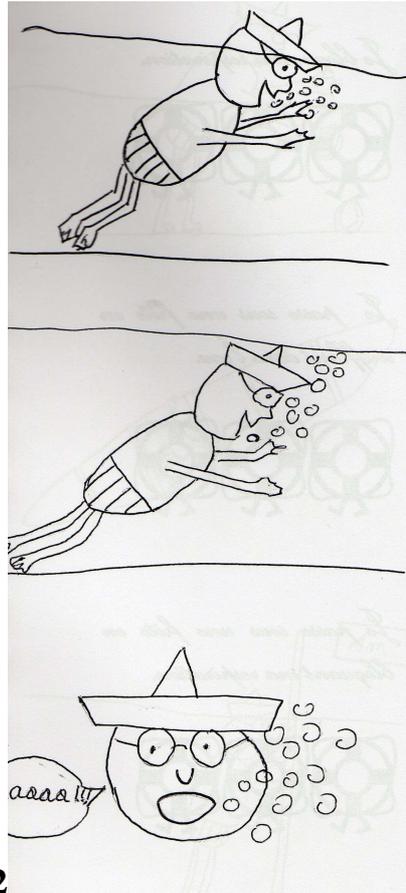
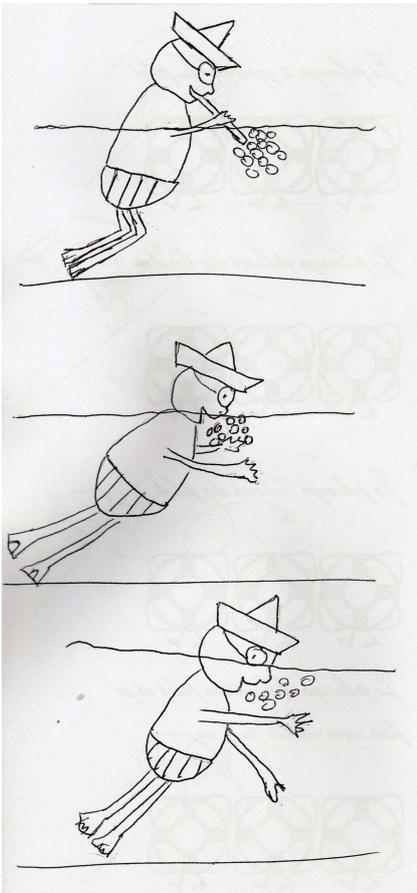
7. Se déplacer sur le tapis, puis sauter dans l'eau avec aide, à 1m de profondeur
 Se déplacer sur le tapis, puis sauter dans l'eau sans aide, à 1m de profondeur
 Se déplacer sur le tapis, puis sauter dans l'eau avec aide, à 1m35 de profondeur

8. Se déplacer sur le tapis, puis sauter dans l'eau sans aide, à 1m35 de profondeur
 Se déplacer sur le tapis, puis sauter dans l'eau avec aide, au grand bain
 Se déplacer sur le tapis, puis sauter dans l'eau sans aide, au grand bain

9. Faire une chute avant
 Faire une chute arrière
 Faire une roulade avant
 Plonger à genoux du bord

10. Plonger à genoux du plot
 Plonger debout du bord
 Plonger debout du plot
 Plonger debout du plot et faire une coulée de 5m

IMMERSIONS ET RESPIRATION



1. Souffler dans l'eau avec un tuyau

Souffler dans l'eau avec sa bouche

Souffler avec sa bouche et mettre le nez dans l'eau

2. Souffler avec sa bouche et mettre le nez et les yeux dans l'eau

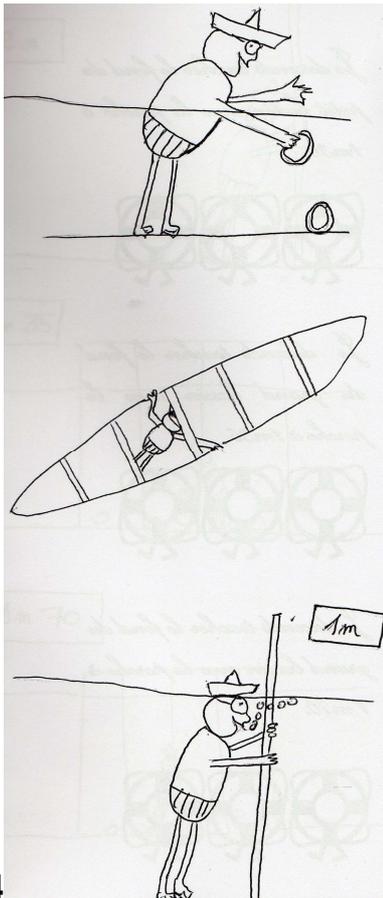
Souffler avec sa bouche et mettre toute la tête dans l'eau

Crier dans l'eau

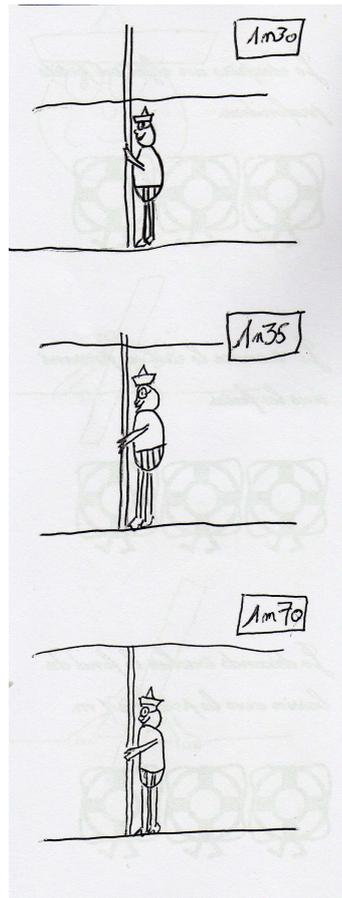
3. Bloquer sa respiration

Passer sous une frite en soufflant dans l'eau

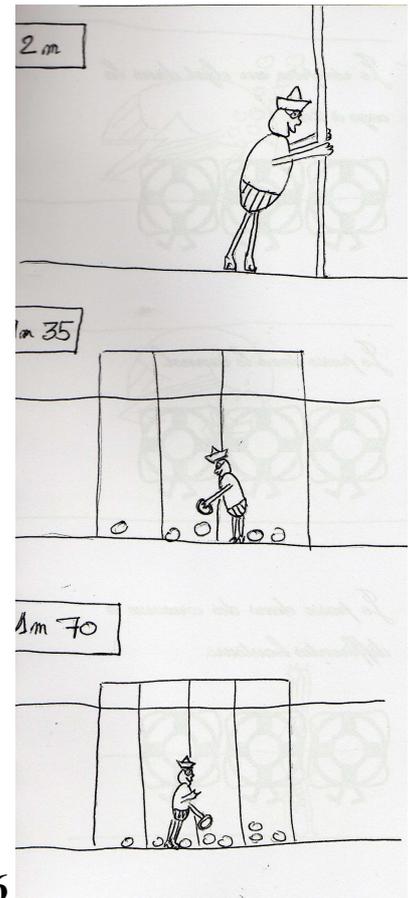
Passer sous une frite en bloquant sa respiration



4



5



6

4. Récupérer un objet en petite profondeur
Traverser le rail en passant sous les frites

Descendre toucher le fond du petit bassin avec la perche à 1m

5. Descendre toucher le fond du petit bassin avec la perche à 1m30

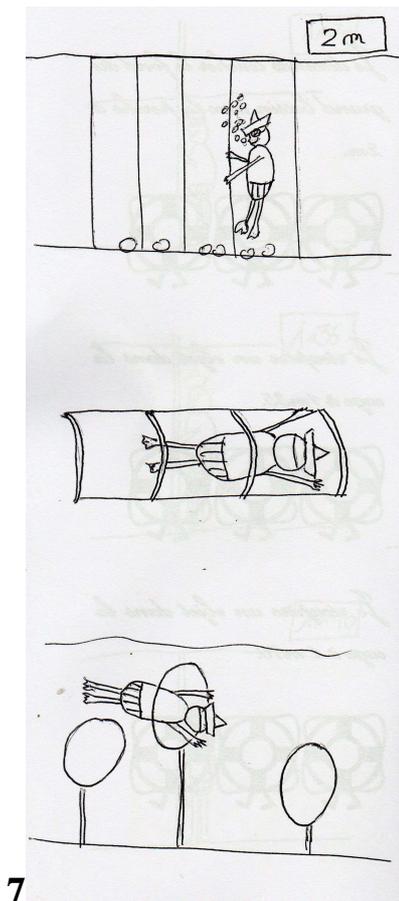
Descendre toucher le fond du grand bassin avec la perche à 1m35

Descendre toucher le fond du grand bassin avec la perche à 1m70

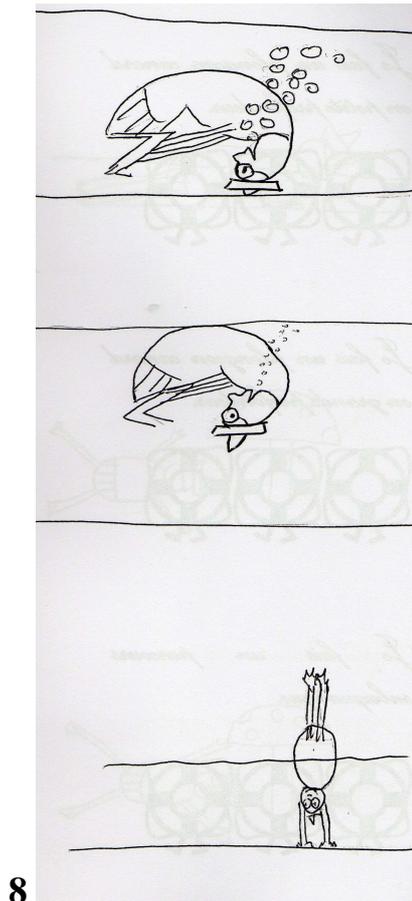
6. Descendre toucher le fond du grand bassin avec la perche à 2m

Récupérer un objet dans la cage à 1m35

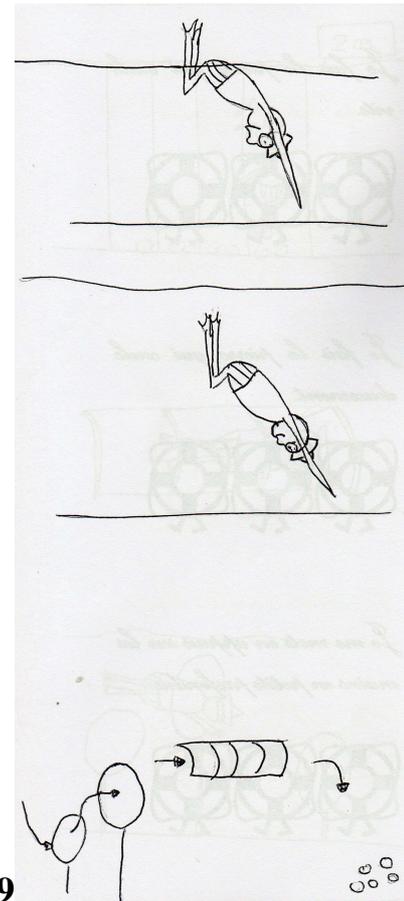
Récupérer un objet dans la cage à 1m70



7



8



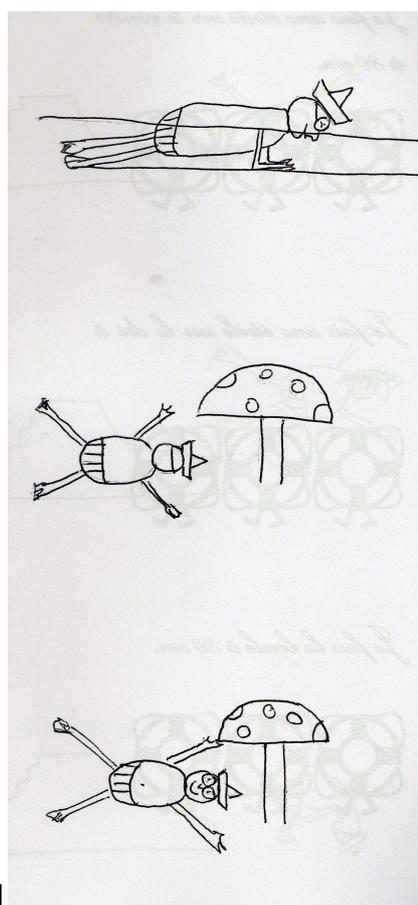
9

7. Récupérer un objet dans la cage à 2m
 Passer dans un tunnel
 Passer dans des cerceaux à différentes hauteurs

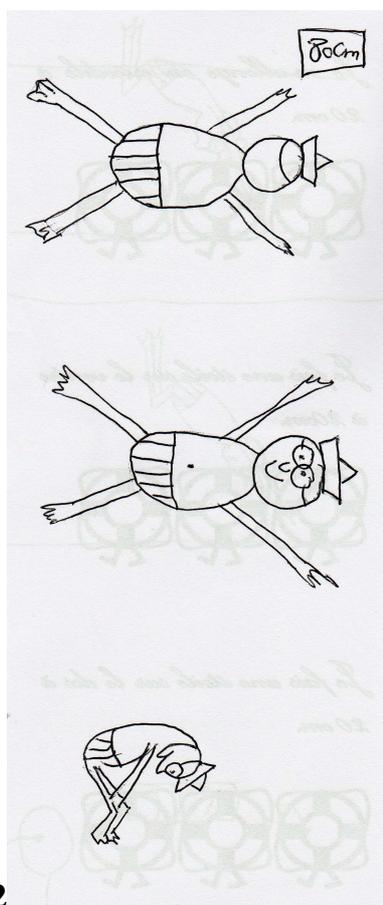
8. Faire la pierre qui coule vite
 Faire la pierre qui coule doucement
 Se mettre en appui sur les mains en petite profondeur

9. Faire un plongeon canard en petite profondeur
 Faire un plongeon canard en grande profondeur
 Faire un parcours subaquatique

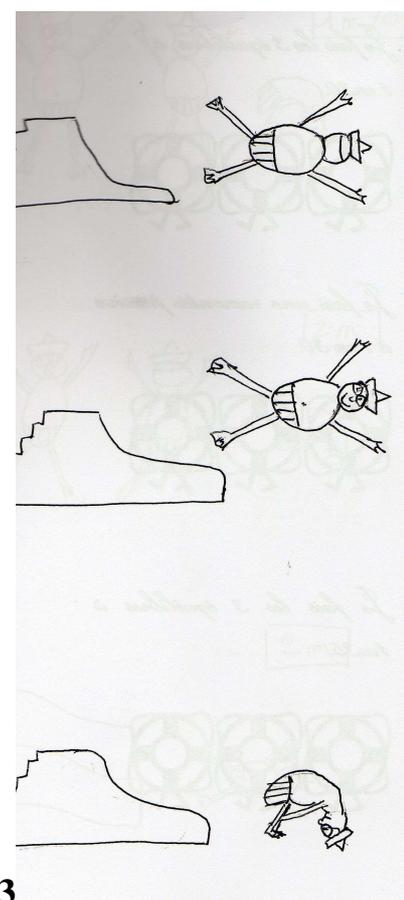
ÉQUILIBRES



1



2

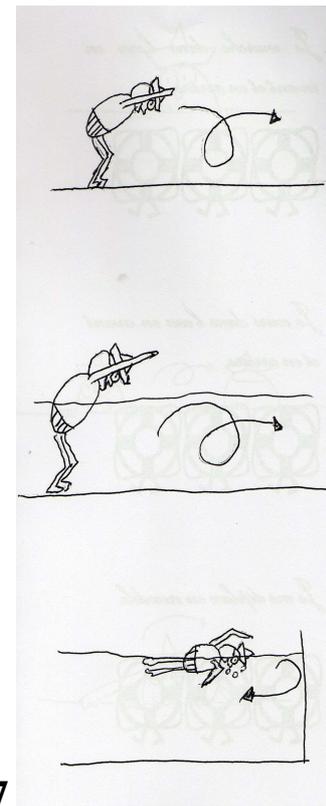
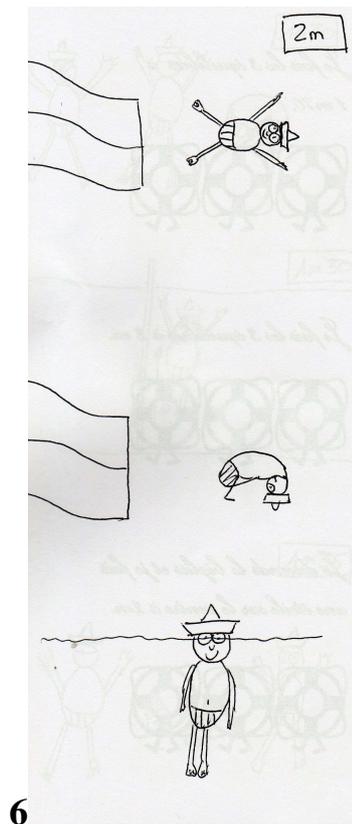
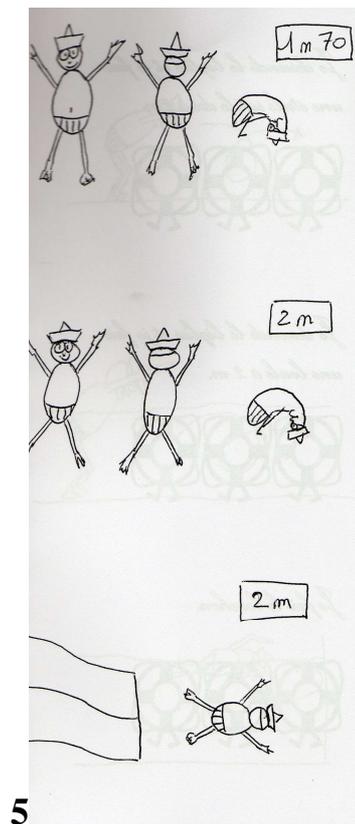


3

1. S'allonger en crocodile à 20 cm
Faire une étoile sur le ventre à 20 cm
Faire une étoile sur le dos à 20 cm

2. Faire une étoile sur le ventre à 80 cm
Faire une étoile sur le dos à 80 cm
Faire la boule à 80 cm

3. Descendre le toboggan et faire une étoile sur le ventre à 80 cm
Descendre le toboggan et faire une étoile sur le dos à 80 cm
Descendre le toboggan et faire la boule à 80 cm



4. Faire les 3 équilibres à 1m30

Faire une remontée passive à différentes profondeurs

Faire les 3 équilibres à 1m35

5. Faire les 3 équilibres à 1m70

Faire les 3 équilibres à 2m

Descendre le bigliss et faire une étoile sur le ventre à 2m

6. Descendre le bigliss et faire une étoile sur le dos à 2m

Descendre le bigliss et faire la boule à 2m

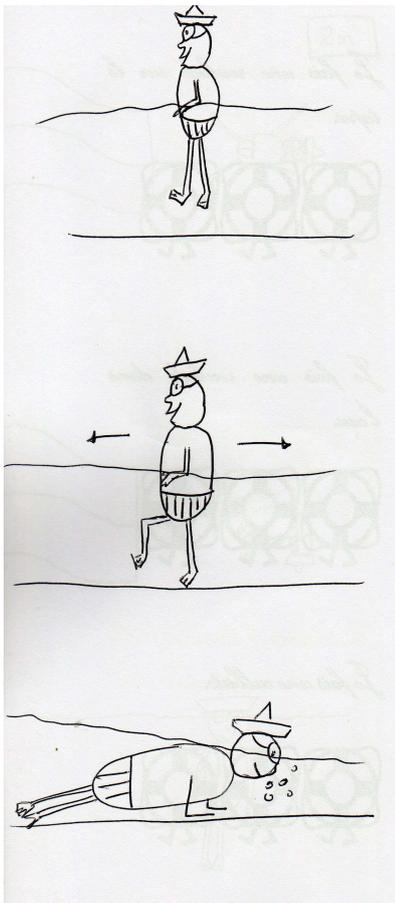
Faire le bouchon

7. Faire une roulade sur le tapis

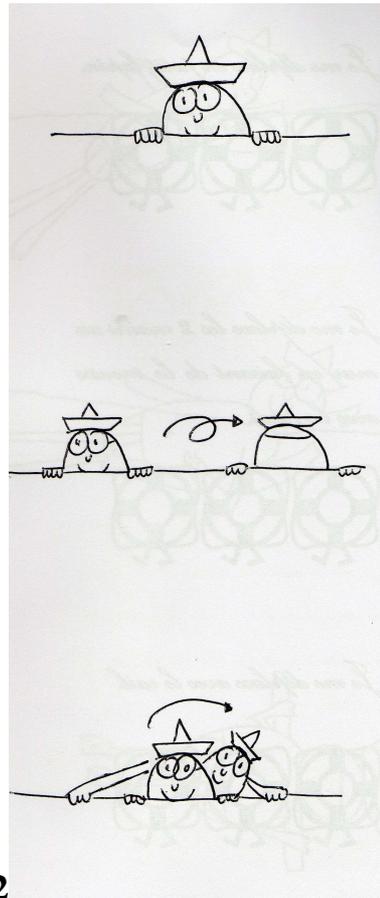
Faire une roulade dans l'eau

Faire une culbute

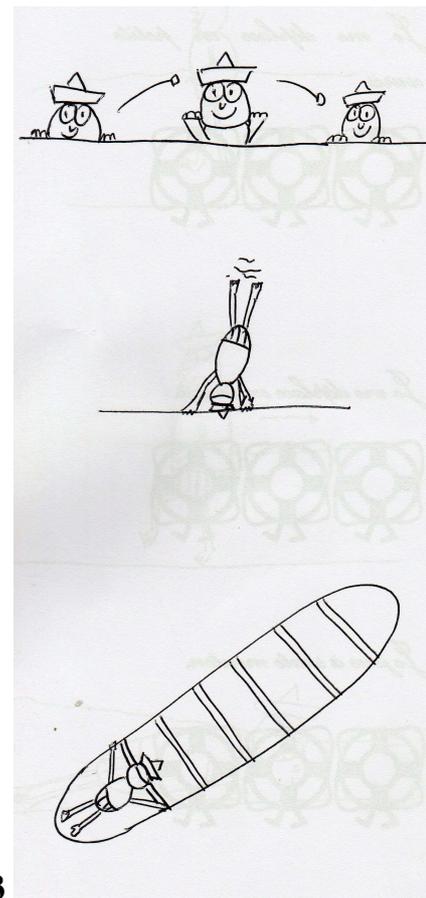
DÉPLACEMENTS



1



2

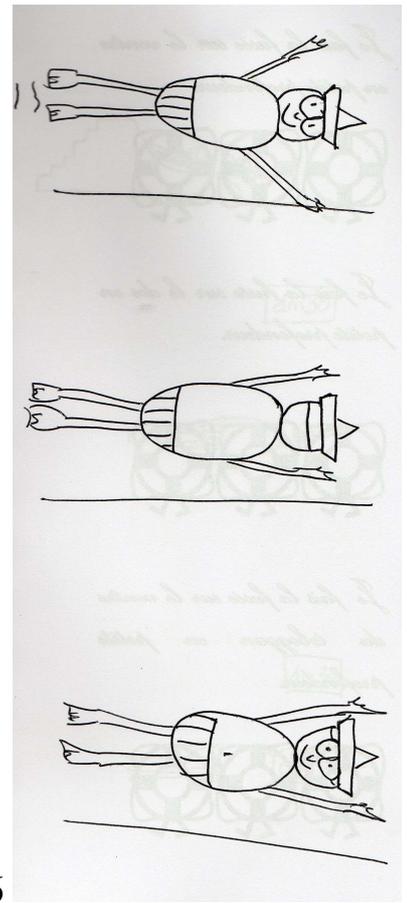


3

1. Marcher dans l'eau en avant et en arrière
Courir dans l'eau en avant et en arrière
Se déplacer en crocodile

2. Se déplacer en petite souris
Se déplacer en toupie
Jouer à saute mouton

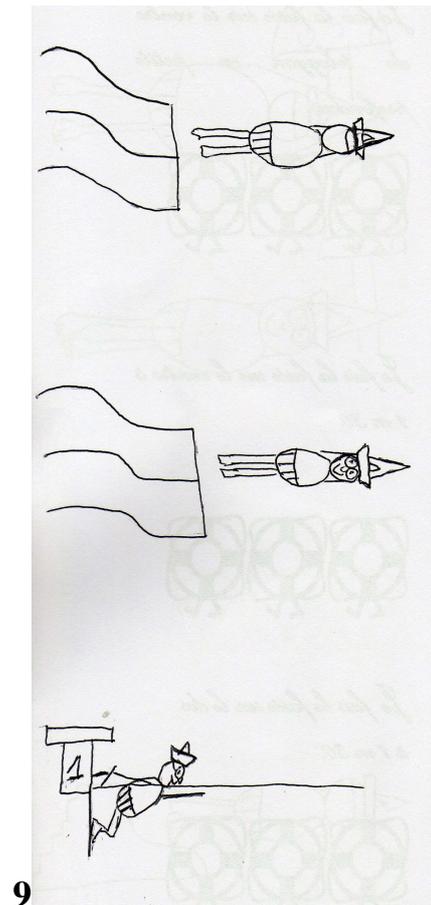
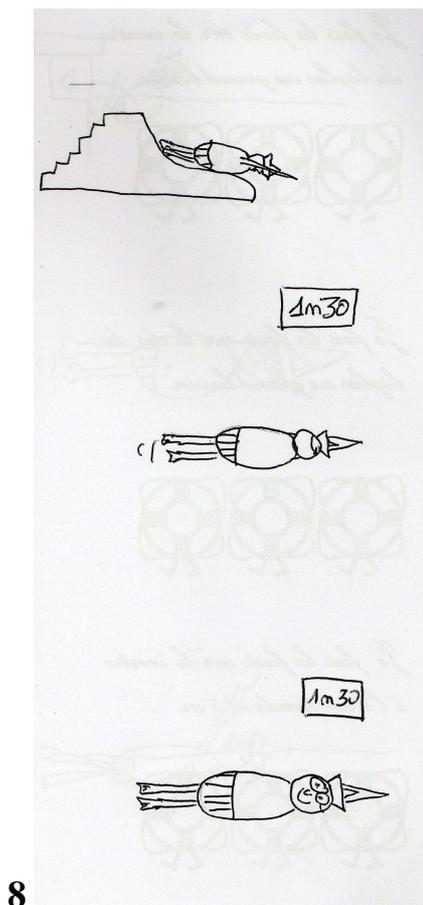
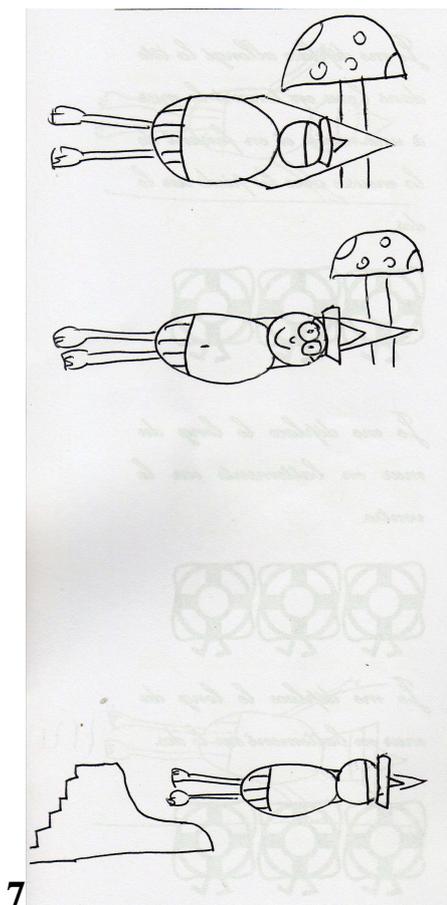
3. Se déplacer en petit lapin
Se déplacer les deux mains au mur en faisant de la mousse avec les pieds
Se déplacer avec le rail



4. Se déplacer avec 2 frites sur le ventre
 Se déplacer avec 2 frites sur le dos
 Se déplacer avec 1 frite sur le ventre
 Se déplacer avec 1 frite sur le dos

5. Se déplacer allongé la tête dans l'eau, en tenant le mur à une main
 Se déplacer sur le ventre, allongé la tête dans l'eau, en tenant le mur à une main, en faisant de la mousse avec les pieds

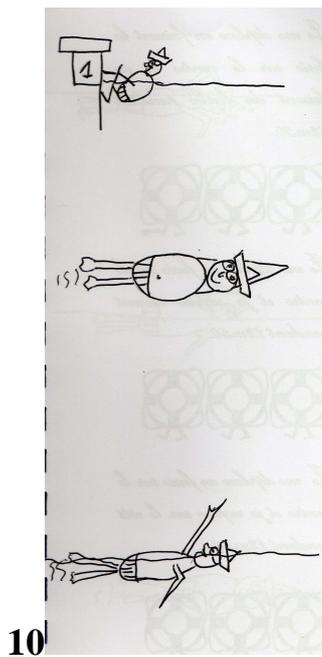
6. Se déplacer sur le dos, les oreilles dans l'eau, en tenant le mur à une main, en faisant de la mousse avec les pieds
 Se déplacer sur le ventre le long du mur, en battements
 Se déplacer sur le dos le long du mur, en battements



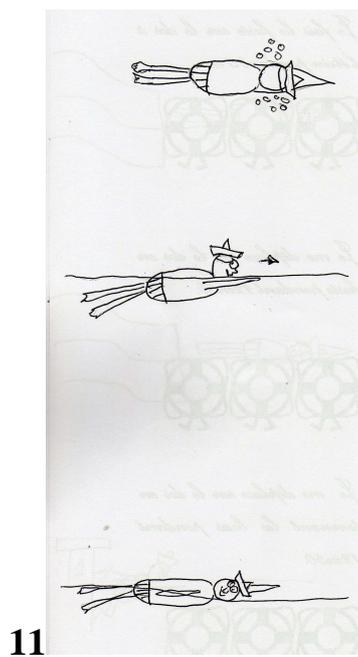
7. Faire la fusée sur le ventre en petite profondeur
 Faire la fusée sur le dos en petite profondeur
 Faire la fusée sur le ventre, sur le toboggan, à 80 cm

8. Faire la fusée sur le ventre, sur le toboggan, à 1m30
 Faire la fusée sur le ventre à 1m30
 Faire la fusée sur le dos à 1m30

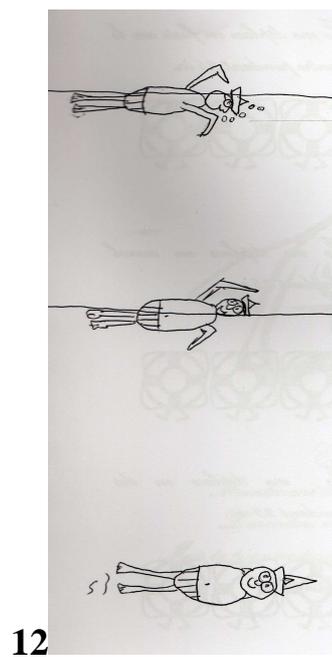
9. Faire la fusée sur le ventre, du bigliss au grand bassin
 Faire la fusée sur le dos, du bigliss au grand bassin
 Faire la fusée sur le ventre, à l'étrier, sur 5m



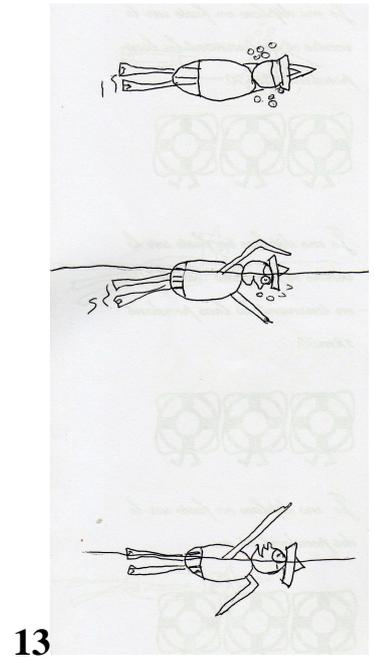
10



11



12



13

10. Faire la fusée sur le dos à l'étrier, sur 5m
 Se déplacer sur le dos en fusée sur 15m
 Se déplacer sur le dos en tournant les bras sur 15m

11. Se déplacer sur le ventre en fusée, en faisant des bulles, sur 15m
 Se déplacer sur le ventre en fusée, en respirant devant, sur 15m
 Se déplacer sur le ventre en fusée, en respirant sur le côté, sur 15m

12. Se déplacer sur le ventre en fusée, en tournant les bras, sur 15m
 Se déplacer sur le ventre en fusée, en respirant sur le côté et en tournant les bras, sur 15m
 Se déplacer sur le dos en fusée sur 30m

13. Se déplacer sur le ventre en fusée sur 30m
 Se déplacer en crawl sur 30m
 Se déplacer en dos sur 30m