

Fin de GS

ou à l'issue d'un module de 8 à 12 séances

IMMERSION Equilibre	Chat mouillé (immerger le visage 3")
DEPLACEMENT Equilibre	Battements de pieds, mains accrochées au bord
DEPLACEMENT Immersion	Descendre en MP avec l'aide d'une perche, puis remonter 1 objet immergé
EQUILIBRE	Etoile avec 2 frites
Autres ...	Souffler en surface

Fin de CP
ou à l'issue de 2 modules soit 16 à 24 séances

Fin de CP
ou à l'issue de 2 modules soit 16 à 24 séances

Fin de CP
ou à l'issue de 2 modules soit 16 à 24 séances

Fin de CP
ou à l'issue de 2 modules soit 16 à 24 séances

Fin de CP
ou à l'issue de 2 modules soit 16 à 24 séances

IMMERSION Equilibre	GP, toucher les pieds d'un partenaire en descendant le long de l'échelle	Utiliser la perche pour aller chercher une pince à linge de couleur	Entrer dans l'eau par le toboggan en sautant: d'un tapis (bord + eau), ou du bord assis	Entrer dans l'eau départ assis (toboggan +difficile étape suivante)	Sauter dans l'eau droit comme un i
DEPLACEMENT Equilibre	Déplacement avec frite	Déplacement avec frite	Se déplacer avec une planche, frite sur 10 m	Se déplacer sur 10 m av matériel de flottaison	Se déplacer en MP, avec ceinture (pas de planche) pr l'équilibre et sur 15 m
DEPLACEMENT Immersion	Passer dans un cerceau lesté	Traverser en immersion la cage à écureuils	Passer dans 2 ou 3 cerceaux ou dans cage ou ramasser un objet au fond de l'eau en PP	Passer dans des cerceaux lestés sous forme de relais (taper la main d'un camarade) en MP	Passer dans un cerceau lesté dans un petit bassin
EQUILIBRE	S'allonger avec l'aide de 2 objets flottants	Etoile avec 2 planches			Utilisation du bord ou de la goulotte mains ou pieds pour s'allonger
Autres ...					