

OBJECTIF	SITUATION	CONSIGNES	VARIANTES	OBSERVATION/ EVALUATION
perte d'équilibre	Chute av/ar/côté	se laisser tomber	bras écartés/bras serrés.yeux ouverts/yeux fermés	5 sec en étoile
équilibre ventral+respiration	fusée	bras flèche/tête rentrée sans propulsion	torpille / bras-cuisse	le + de distance possible sans reprise d'appui
respi-immersion	tout-boule	dos rond/tête rentrée/main sur chevilles	à deux se faire tourner	en PB : toucher le fond/ tenir 10sec
respi-immersion	descendre le long de la perche	essayer de faire remonter la perche	souffler avec bouche ou nez/apnée au fond	toucher le fond et souffler
équilibre sur place	assis sur la planche	être assis sur la planche et ce déplacer avec les bras	(avec ordre de direction)av/ar/côtés	se déplacer sur 5 M
contrôle d'équilibre	bascule av/ar	on part de la position allongée en se regroupant, on arrive dans la position sur le ventre	avec 1 frite / sans frite	le faire 2 fois de suite
équilibration	glissée les uns à côté des autres	coulée ventrale suivie de battements	départ du mur/du toboggan...	déplacement sur 2/3m travail de trajectoire
équilibration	travail en fusée	battements sur le ventre	avec planche/frite ou sans planche/frite	trajectoire. Déplacement sur 5m
respiration	souffler très fort ou souffler doucement	battements en soufflant dans l'eau	avec planche devant, côté, longtemps	le visuel sur les bulles
propulsion	tourner les bras en continu	moulin	vite	fluidité du geste
propulsion	cheval	déplacement assis sur la frite	doigts fermés/ouverts	tenir sur sa frite
propulsion	ratrapé	un bras après l'autre	1 bras, deux bras, touché cuisse, loin devant	voir le touché du bras
respiration	chant	compter les temps	comptine sur 1, 2, 3 temps	bon positionnement de la tête
propulsion	nage complète	bras + jambes	avec ceinture, pull buoy	efficacité : le plus longtemps possible : + de distance sans reprise d'appuis
propulsion + respiration	nage complète	bras + jambes	retour aérien près du corps (toucher aisselle, laisser traîner les doigts)	
propulsion + respiration	nage complète	bras + jambes	relais, water-polo	
propulsion	torpille dorsale	glissée dorsale suivie de battements	départ du mur/du toboggan...	position de la tête qui reste dans l'axe avec le retournement
propulsion	travail de fusée	battements sur le dos	avec planche/frite ou sans planche/frite	tenir le plus longtemps possible dans la position
équilibration	piano	piano (doigts jouant sur le ventre)	mains en l'air, un bras en l'air	garder le ventre à la surface

propulsion	rattrapé	un bras après l'autre	1 bras, deux bras, toucher cuisse, loin devant	une main chasse l'autre
propulsion	nage complète	bras + jambes	avec ceinture, pull buoy	embarque le plus longtemps possible : + de distance possible
propulsion	nage complète	jeu collectif	relais, water-polo (réception balle)	endurance