

SITUATIONS D'APPRENTISSAGES TYPE POUR LE C.E.1

NIVEAUX	ENTREES	DEPLACEMENTS	RESPIRATION	IMMERSIONS	EQUILIBRES
Départ	En sautant du bord sans matériel	Sur 5 mètres en position ventrale, avec bras "petit chien", jambes "battements"	Pendant le déplacement enchaîner une expiration dans l'eau avec le nez et une reprise d'air avec la bouche	Descendre à l'aide d'une perche et ramasser un objet à 1 mètre	Etoiles de mer ventrale et dorsale sans matériel + 5 secondes
intermédiaire	En sautant d'un plot	Sur + 5 mètres sur le dos et sur le ventre, avec bras "grand chien", jambes "battements"	Pendant le déplacement enchaîner une expiration dans l'eau avec le nez et une reprise d'air avec la bouche minimum 2 fois de suite	Départ en sautant aller chercher en autonomie un objet lesté à + 1 mètre	Glissée ventrale et dorsale
Final	En sautant en "bouteille" (dans 25m ou 50m)	Sur 12,5 mètres avec bras "grand chien" retour aérien, jambes "battements"	Pendant le déplacement effectuer au minimum 2 reprises d'air sur le côté	Départ dans l'eau aller chercher en autonomie un objet lesté à + 1 mètre	Coulées ventrale et dorsale