

SITUATIONS D'APPRENTISSAGES TYPE POUR LE C.E.2

NIVEAUX	ENTREES	DEPLACEMENTS	RESPIRATION	IMMERSIONS	EQUILIBRES
Départ	En sautant en "bouteille" (dans 25m ou 50m)	Sur 12,5 mètres avec bras "grand chien" retour aérien, jambes "battements" (crawl)	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	Coulée ventrale et dorsale
intermédiaire	roulade avant, chute costal, chenille	bras "pommes coupées" battements (bras de brasse)	expiration sous l'eau et une seul inspiration à la surface	passage dans un cerceau immergé	maintien vertical 5 sec sans mouvement
Final	Chute arrière	12,5 m avec nages simultanée et alternée (vue CE1)	<u>Nages alternées:</u> organiser sa respiration de façon régulière <u>Nages simultanées:</u> expiration sous l'eau et une seul inspiration à la surface	faire le "poirier" au fond du bassin	remontée passive contrôlée à 1m