

## SITUATIONS D'APPRENTISSAGES TYPE POUR LE C.M.1

NIVEAUX	ENTREES	DEPLACEMENTS	RESPIRATION	IMMERSIONS	EQUILIBRES
Départ	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 seule inspiration à la surface	faire le "poirier" au fond du bassin	remontée passive contrôlée à 1 m
intermédiaire	plongeon a genoux	déplacement avec un matériel dans les mains au dessus de l'eau sur 12,5 m	la tête au dessus de l'eau	plongeon canard avec matériel	remontée passive à 2 m suivi d'un maintien vertical de 5 sec
Final	plongeon debout	remorquage avec du matériel (frite) -> rétropédalage avec les jambes	la tête au dessus de l'eau	plongeon canard puis chercher un objet lesté à 1,4m	stabilisation d'une personne avec une frite