Projet pédagogique Scolaire / Aisance Aquatique - 2022/2023 - PISCINE SIRENIA MAJ 17/11/22

ECOLE :
JOUR :
HEURE :
NIVEAU :
ENCADRANT :

		OURSIN					PALIER D'ACQUISITION 1*	MEDUSE					PALIER D'ACQUISITION 2*	ALLIGATOR					PALIER D'ACQUISITION 3*	BARRACUDA					MARLIN					ASNS *
		Entrer dans l'eau au grand bassin par l'échelle et ressortir seul au mur	Effectuer une étoile de mer ventrale et dorsale **avec matériel**	Effectuer une étoile de mer ventrale et dorsale **sans matériel**	Passer, en suspension, sous un obstacle posé sur l'eau et faire des bulles pendant 5 secondes	Entrer dans l'eau, s'immerger et faire la boule		Rechercher un anneau en petite profondeur (>1,2m)	Effectuer une glissée ventrale et une glissée dorsale	Se déplacer sur le dos(5m) et sur le ventre(5m) **avec matériel** au grand bain	Se déplacer sur le dos(5m) et sur le ventre (5m)**sans matériel** au petit bain	Sauter en grande profondeur (1m80) et se laisser remonter passivement puis revenir au bord		Rechercher un anneau en moyenne profondeur(1,5m)	Se déplacer 15m sur le ventre puis 15m sur le dos sans matériel	Effectuer un saut bouteille et se laisser remonter passivement au grand bain	Entrer dans l'eau par les mains, à l'aide ou non d'un tapis	Effectuer une sustentation verticale pendant 5s		Rechercher un anneau en grande profondeur(1,8m)	Nager 25 m en Dos (codifié)	Nager 25 m en Crawl ou en Brasse (codifié)	Chute arrière	Plonger de la position debout	Rechercher un anneau en grande profondeur(2m)	Nager 50 m en Dos (codifié)	Nager 50 m en Crawl ou en Brasse (codifié)	Se maintenir en surface à la verticale 15s	Enchaîner un plongeon(du plot), une coulée(3m) et une reprise de nage ventrale et rapide(10m)	
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
13																													
14																													
15																													
16																													

PAYS RHIN-BRISACH
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

A *= Atteint*

PA *= Partiellement atteint* ***NA*** *= Non atteint*

** Le test ASNS ainsi que les paliers sont des enchainements d'actions et ne sont valides qu'après réussite du parcours dans sa totalité.*