**ANNEXE 3 DECLINAISON DES ACTIONS OBSERVABLES, REPERES DE PROGRESSIVITE**

|  |
| --- |
| ENTREES |
| Descendre | Sauter | Basculer | Plonger |
| Par l’échelle | En tenant une perche | A partir d’un point situé à ras de l’eau | Départ à genoux sur une planche / Un seul genou à terre |
| Du bord de la piscine | En tenant une frite | D’un tapis posé sur l’eau | Accroupi, du bord |
| D’un tapis  | Du bord ou d’un point plus élevé sans aucune aide à la flottaison | Du bord élevé de la piscine | Debout, du bord/du plot |
|  | D’un point plus élevé (plot) sans aide à la flottaison |  | A partir d’un toboggan |

|  |
| --- |
| IMMERSIONS |
| S’immerger avec aide matérielle | S’immerger en autonomie (sans aucune aide matérielle) |
| En se tenant à un matériel tout au long de l’immersion | En lâchant tout appui matériel à la remontée (remontée passive) | En s’alourdissant et en se profilant pour rejoindre le fond progressivement | En se renversant à la verticale, bras et tête dirigés vers le fond |
| Pour immerger tout ou partie du visage et de la tête | Et en restant corps vertical | Pour passer sous un obstacle horizontal (perche unique, ligne d’eau, etc.) | Pour passer sous un obstacle horizontal (espace délimité par deux perches par exemple) |
| Pour passer sous un obstacle unique (cerceau posé à plat sur l’eau, perche, etc.) | Et en adoptant une position autre au cours de la remontée (boule)  | Pour passer à travers un cerceau vertical | Pour passer à travers un cerceau vertical |
| Pour descendre à une profondeur marquée par un repère ou un objet | Et en conservant cette position pendant quelques secondes une fois arrivé en surface  | Pour passer à travers plusieurs cerceaux verticaux successifs | Pour passer à travers plusieurs cerceaux verticaux successifs positionnés à des profondeurs différentes |

|  |
| --- |
| FLOTTAISONS / MAINTIEN d’une POSITION |
| Avec aide à la flottaison | Sans aide à la flottaison |
| Flotter en se tenant à un appui plus ou moins solide (mur, ligne d’eau, frite) | Flotter sans aucune aide matérielle | Flotter de différents façons et se maintenir sur place | Maintenir sa position verticale |
| En se tenant au mur à 2 mains, à une main | Soit en dorsal, soit en ventral | Changer de face au cours de la flottaison (d’une flottaison ventrale tenue 5 sec. à une flottaison dorsale tenue 5 sec. ou vice versa) | Au moins 15 sec., tout en étant capable d’avancer  |
| En se tenant à la ligne d’eau | …..pendant un temps de plus en plus long (jusqu’à 10 sec en ventral et 15 secondes en dorsal) | Maintenir une position verticale pendant 5, 7, 10 sec. | Au moins 15 sec., tout en étant capable de changer d’orientation |
| En se tenant à une frite |  |  | Au moins 15 sec., tout en étant capable de reculer |

|  |
| --- |
| DEPLACEMENTS |
| Se déplacer en se tenant à un appui plus ou moins solide | Se déplacer sans aide matérielle |
| En se tenant à un appui plus ou moins solide (mur, ligne d’eau, frite) | Sur une distance de 5 m en ventral ou en dorsal en jambes seules | Sur une distance de 15 m en ventral ou en dorsal, en bras et jambes | Sur une distance de 30 m en alternant 15 m en ventral et 15 m en dorsal avec synchronisation ventilation / propulsion |
| En se tenant au mur à 2 mains, à une main | Sur une distance de 10 m en ventral ou en dorsal en jambes seules  | Sur une distance de 20 m en ventral ou en dorsal, en bras et jambes | Sur une distance de 30 m en alternant 15 m ventral et 15 m en dorsal avec synchronisation ventilation / propulsion |
| En se tenant à la ligne d’eau | Sur une distance de 15 m en ventral ou en dorsal en jambes seules  | Sur une distance de 30 m en ventral ou en dorsal, en bras et jambes | Sur une distance de 50 m en alternant 25 m ventral et 25 m en dorsal avec synchronisation ventilation / propulsion |
| En se tenant à une frite | Sur une distance de 15 m en jambes seules, en alternant ventral et dorsal | Sur une distance de 30 m en alternant 15 m en ventral et 15 m en dorsal |  |

|  |
| --- |
| SORTIES |
| A l’aide de l’échelle | En prenant appui sur les bords au ras de l’eau du bassin  |  A l’aide d’un tapis sur lequel il faut monter pour sortir | En prenant appui sur les bords élevés du bassin |