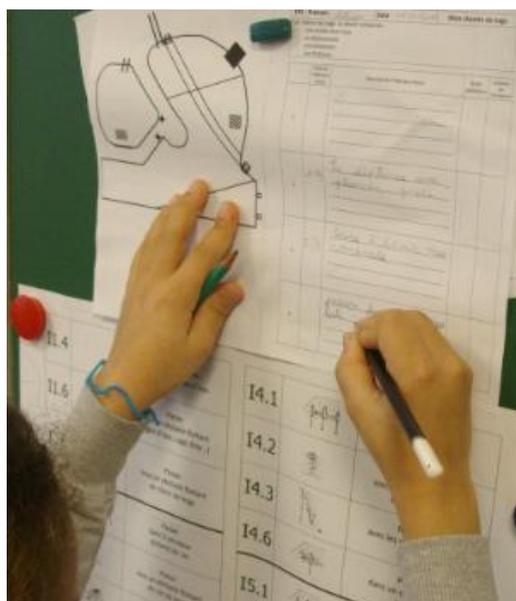


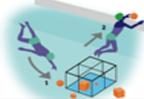
Le savoir-nager à l'école



Le parcours de nage

Par groupes de 3, les élèves créent leurs parcours en autonomie à l'aide de cartes support.



Carte	S'IMMERGER : niveau 3	I3
S'entraîner afin de réussir 3 des 4 tâches.		
I3.a		Récupérer un objet lesté avec aide (échelle, cage, perche) au fond en grande profondeur.
I3.b		S'allonger au fond en moyenne profondeur avec remontée passive.
I3.c		Toucher le fond avec les pieds en grande profondeur avec aide (échelle, cage, perche) puis remontée passive.
I3.d		Passer entre les jambes d'un camarade en moyenne profondeur.

Carte	S'IMMERGER : niveau 4	I4
S'entraîner afin de réussir 3 des 4 tâches.		
I4.a		Passer dans dancants de 3 prof
I4.b		Ramasser avec en grande prof
I4.c		S'asseoir en moyenne p expi
I4.d		Ps dans un c en grande

Sommaire

Référence au socle commun et aux programmes p 2

Planification de l'unité d'apprentissage p 3

ANNEXE 1 : Les cartes

Les cartes entrer p 7

Les cartes s'immerger p 9

Les cartes se déplacer..... p 12

Les cartes flotter p 14

ANNEXE 2 : les fiches synthèses

Les fiches entrer p 17

Les fiches s'immerger p 18

Les fiches se déplacer..... p 19

Les fiches flotter..... p 20

ANNEXE 3 : la fiche repère p 21

ANNEXE 4 : la fiche parcours p 22

ANNEXE 5 : les conseils pour progresser p 23

REFERENCE AU SOCLE COMMUN DE CONNAISSANCES ET DE COMPETENCES
ET AUX PROGRAMMES (novembre 2015)

Éléments du socle travaillés

Domaine 1 : les langages pour penser et communiquer

Compétence générale : développer sa motricité et construire un langage du corps

- Adapter sa motricité à des situations variées.
- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.
- Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.

Domaine 2 : les méthodes et outils pour apprendre

Compétence générale : s'approprier seul ou à plusieurs, par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.
- Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.

Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen

Compétences générales : partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble.

- Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements.
- Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.

Domaine 4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques

Compétences générales : apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

- Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être
- Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.

Champs d'apprentissage travaillés dans les programmes

Adapter ses déplacements à des environnements variés

Attendus de fin de cycle visés

Cycle 2 → Attendus de fin de cycle 2 :

- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.
- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

Cycle 3 → Valider d'attestation scolaire du savoir-nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015.

PLANIFICATION DE L'UNITE D'APPRENTISSAGE : le parcours de nage.

L'objectif : permettre aux élèves de construire des parcours de nage afin de valider l'attestation scolaire « savoir nager » (ASSN) ou les attendus de fin de cycle 2.

Le projet se déroule en groupes autonomes de 3 ou 4 élèves. Il nécessite des préparations en classe qui permettront, sur le temps de piscine, à l'enseignant, les maîtres-nageurs et les parents agréés de se rendre disponibles pour conseiller, rassurer, aider, encourager, valider.

Les élèves, acteurs de leurs apprentissages, motivés par le projet du groupe, progressent à leur vitesse.

Ils évolueront en réalisant des actions (proposées sur des cartes) de manière progressive en respectant 5 niveaux proposés dans 4 fondamentaux : ENTRER, S'IMMERGER, SE DEPLACER, FLOTTER (s'équilibrer).

Ce projet se déroule en 4 phases : de découverte / de référence / d'entraînement / de bilan.

Conseil pour l'enseignant : prendre connaissance des cartes, ([entrer](#), [s'immerger](#), [se déplacer](#), [flotter](#) : ANNEXE 1) des fiches synthèse ([entrer](#), [s'immerger](#), [se déplacer](#), [flotter](#) : ANNEXE 2) de la fiche repère ([fiche repère](#) : ANNEXE 3) et de la fiche parcours ([fiche parcours](#) : ANNEXE 4) avant de lire le projet.

Le principe de ce projet : chaque carte comporte 4 items et 1 défi de groupe.

Dans les phases d'entraînement, le groupe s'accorde pour réaliser au moins 3 des 4 items ainsi que le défi pour faire valider la carte par un adulte et ainsi passer dans le niveau supérieur.

A la piscine, le groupe met en place et expérimente en autonomie les items choisis en classe ainsi que le défi.

Lorsque les élèves du groupe pensent avoir réussi ces items, ils proposent de les montrer à un adulte pour validation (imposer 3 réussites avant de venir voir l'adulte). Une [fiche repère](#) garde la mémoire des cartes validées par chaque groupe.

Dans les phases de référence : les groupes proposent des parcours qui reprennent les items validés lors des phases d'entraînement.

Tout élève d'un groupe proposant un parcours avec des items de niveau 4 pourra aisément réaliser le test de validation de l'attestation scolaire « savoir nager » (ASSN).

Tout élève d'un groupe proposant un parcours avec des items de niveau 3 pourra aisément répondre aux attendus de fin de cycle 2.

Note technique

Les cartes peuvent être imprimées et plastifiées pour être utilisées au bord de l'eau (20 cartes).

Lexique : « moyenne profondeur » signifie que l'élève à pied, « Grande profondeur », il n'a pas pied.

Conseils de réussite pour les élèves : pour conseiller vos élèves des [règles d'actions pour progresser](#) : (ANNEXE 5) vous sont proposées.

Ce que l'élève va apprendre	Situation dans la piscine	Le projet dans la classe Le cahier du nageur
Phase de découverte : séance 1		
<p>- Se familiariser avec les conditions de fonctionnement de l'activité : lieu, matériel, règles, rôles...</p> <p>- Se confronter aux différents fondamentaux de l'activité.</p> <p>- Construire un projet individuel et collectif.</p> <p>- Ajuster la complémentarité des groupes.</p>	<p>Objectif : je montre à l'enseignant ce que je sais faire à partir des cartes choisies en classe.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ S'entraîner pour réaliser 3 des 4 items proposés ainsi que le défi en groupe. Pour la première carte. ➤ Montrer après 3 réussites chacun les 3 items et le défi à l'enseignant ou le maître-nageur qui valide. ➤ Idem avec la 2^{ème} carte. <p>L'enseignant et le MNS se partagent les groupes pour la séance. Les élèves sont autonomes, les adultes sont disponibles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le maître présente les cartes de niveau 1 et 2 pour des GS/CP/CE1, dans les 4 fondamentaux. (de niveaux 2 et 3 pour des CE1/CE2) (de niveaux 3 et 4 pour des CE2/CM). Et explique le fonctionnement. ➤ Des élèves qui pensent pouvoir réaliser les mêmes items se mettent ensemble : (groupes de 3 ou 4). Prévoir 2 jeux de 20 cartes. ➤ Les élèves choisissent par groupe : 2 cartes qu'ils pensent pouvoir réaliser lors de la première séance de piscine (répartir les cartes entre les groupes). ➤ Chaque groupe prend connaissance de ses cartes, des tâches à réaliser et éventuellement du matériel à préparer. ➤ Au retour, la fiche repère est présentée pour y inscrire la progression du groupe. Elle peut également être emmenée à la piscine en grand format. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><u>Cahier du nageur : propositions.</u> Le plan de la piscine. Le règlement de la piscine (connaissances et attitudes, hygiène et sécurité) Les représentations de chacun.</p> </div>

Phase de référence : notre parcours. Séance 2		
<p>- Comprendre ce qu'est un parcours : un enchaînement de tâches choisies dans les 4 fondamentaux.</p> <p>- Prendre connaissance des actions de la situation de référence.</p> <p>- Prendre conscience de son niveau de compétences sur ces différentes actions.</p>	<p>Objectif : comprendre le parcours et l'enchaînement des tâches qui est attendu pour l'attestation scolaire du savoir nager.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par groupe, les élèves vont s'entraîner en autonomie pour réaliser un parcours préparé en classe. Il comprend au moins une entrée, un déplacement, une immersion, un équilibre. ➤ Après au moins 3 réussites le chemin est présenté aux adultes pour validation. ➤ (Si temps) continuer à travailler sur des cartes choisies en classe. (Idem séance de découverte) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les groupes choisissent au moins 1 item dans chaque fondamental qu'ils devront enchaîner (leur parcours). ➤ Ils préparent leur parcours en classe (ordre des items, nombre et place sur le plan) voir fiche parcours. ➤ Prévoir en plus 2 cartes à valider parmi les fondamentaux non traités en séance de découverte. (phase d'entraînement si temps). <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><u>Cahier du nageur : propositions.</u> La fiche parcours.</p> </div>

Phase d'entraînement : les cartes de niveau 1 à 5. Séances 3, 4, 5.

Travail en autonomie des élèves. Des liens conduisent aux fiches.

Entrer	S'immerger	Se déplacer	Flotter
<u>Cartes E</u>	<u>Cartes I</u>	<u>Cartes D</u>	<u>Cartes F</u>
<u>Fiches synthèse E</u>	<u>Fiches synthèse I</u>	<u>Fiches synthèse D</u>	<u>Fiches synthèse F</u>
<p>- Travailler et expérimenter des tâches de plus en plus complexes.</p> <p>- Acquérir de nouvelles compétences.</p> <p>- Mesurer ce qu'il reste à apprendre pour valider les attendus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ On procède avec la même organisation que lors de la phase de découverte dans l'eau mais cette fois avec des cartes allant jusqu'au niveau 5 ➤ A chaque séance les élèves s'entraînent pour validation d'au moins 2 cartes. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Un bilan est fait sur la fiche repère de la classe pour chaque groupe (en autonomie ou accompagné) après les séances avec choix de cartes pour la séance suivante. (maximum 3 cartes dans 3 fondamentaux différents). ➤ Les cartes sont choisies dans le niveau juste supérieur à celles déjà validées. ➤ Refaire les cartes non validées. (voir « règles d'actions pour progresser ») 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><u>Cahier du nageur : propositions.</u> La fiche repère peut être affichée collectivement. Le cahier garde la mémoire des acquisitions. (Cahier de cycle) Cocher sur les 4 fiches synthèse les items validés.</p> </div>

Retour à la phase de référence : notre parcours. Séance 6

<p>- Mesurer sa progression.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les groupes expérimentent leur nouveau parcours et le proposent à l'adulte pour validation. (avec au moins 1 item de chaque fondamental). ➤ (Si temps) continuer à travailler sur des cartes choisies en classe. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Proposer une nouvelle séance de parcours au bout de 3 ou 4 séances où les items proposés seront de niveau supérieur à la phase de référence. ➤ Préparer sa fiche parcours. ➤ Prévoir 1 ou 2 cartes pour la séance (si temps.) 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><u>Cahier du nageur : propositions.</u> Continuer la fiche synthèse/fiche de progression. Insérer la fiche parcours.</p> </div>
----------------------------------	---	---	---

Phase d'entraînement : les cartes de niveau 1 à 5. Séances 7, 8, 9.

Travail en autonomie des élèves.

Idem séances 3, 4, 5

Phase bilan et validation. Séance 10.

- Evaluer ses progrès par rapport à la situation de référence.
- Franchir les niveaux qui permettront de valider l'ASSN les années suivantes.

- Les élèves proposent le parcours le plus complexe possible en fonction des possibilités du groupe, comprenant au moins 2 items de chaque fondamental.
- Les élèves s'exercent sur le parcours préparé en classe puis, quand ils sont prêts, présentent leur chemin à l'adulte référent.
- Même principe : le réussir 3 fois avant de le montrer à l'adulte.

Construire son parcours final :

- En fonction des réussites notées sur la feuille repère, le groupe choisit des items, dans chaque fondamental et niveau que le groupe a validé et construit ainsi son parcours.
- Ce chemin comprend au moins 2 tâches dans chacun des 4 fondamentaux (le nombre de tâches peut varier).
- Un parcours dont tous les items seront de niveau 4 (voire plus) permettra aux élèves de valider aisément les étapes de l'ASSN.

Cahier du nageur : propositions.

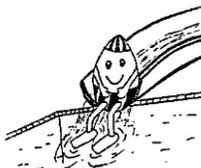
Le cahier garde la mémoire des acquisitions.
(Cahier de cycle)

Remarques : si vous ne disposez que de 8 séances de piscine, vous pouvez envisager de ne proposer que 4 séances d'entraînement au lieu de 6.

Évaluation du « savoir-nager » vers l'attestation scolaire du savoir-nager

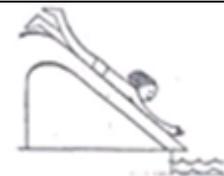
Un document d'aide à l'évaluation du savoir-nager en lien étroit avec l'attestation scolaire du même nom est disponible en téléchargement dans la section « Documents complémentaires » de la page consacrée au savoir-nager sur l'espace web de la DSDEN 53, rubrique « Ressources pédagogiques > Éducation Physique et Sportive » :

http://www.ia53.ac-nantes.fr/vie-pedagogique/ressources-pedagogiques/education-physique-et-sportive/le-savoir-nager-a-l-ecole-884148.kjsp?RH=53_RPEps/#docs_comp

Carte	ENTRER dans l'eau : niveau 1		E1
S'entraîner afin de réussir 3 des 4 tâches.			
E1.a		Descendre par l'échelle.	
E1.b		Sauter assis, du bord avec l'aide de quelqu'un.	
E1.c		Entrer à plat ventre par les marches (faire le crocodile)	
E1.d		Glisser sur un toboggan en petite ou moyenne profondeur.	

Le défi E1	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
Sauter ensemble à partir d'un départ assis du bord.	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

Carte	ENTRER dans l'eau : niveau 2		E2
S'entraîner afin de réussir 3 des 4 ateliers.			
E2.a		Sauter du bord. Avec l'aide de quelqu'un.	
E2.b		Sauter du bord pour rattraper un objet flottant.	
E2.c		Glisser sur un toboggan pieds en premier en moyenne profondeur.	
E2.d		Glisser sur un toboggan tête la première en moyenne profondeur.	

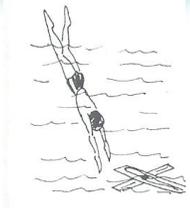
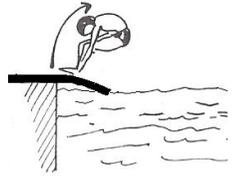
Le défi E2	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
Sauter du bord en cascade. (avec présence d'un adulte)	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

Carte	ENTRER dans l'eau : niveau 3		E3
S'entraîner afin de réussir 3 des 4 tâches.			
E3.a		Sauter au-delà d'un objet flottant.	
E3.b		Rouler sur un tapis.	
E3.c		Sauter corps tendu (en bouteille) en moyenne profondeur.	
E3.d		Basculer en avant en position accroupie.	

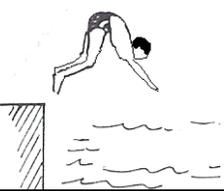
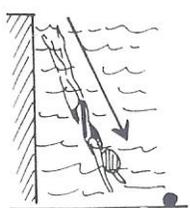
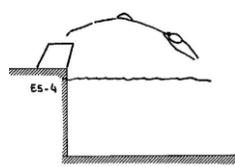
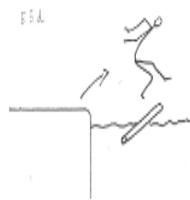
Le défi E3	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
Sauter ensemble en bouteille en moyenne profondeur.	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

Carte	ENTRER dans l'eau : niveau 4		E4
S'entraîner afin de réussir 3 des 4 tâches.			
E4.a		Basculer tête la première à partir d'une position à genou sur un tapis.	
E4.b		Entrer par la tête pour aller chercher un objet en moyenne profondeur.	
E4.c		Sauter du bord pour aller chercher un objet situé à 2m.	
E4.d		Basculer en arrière à partir d'un tapis.	

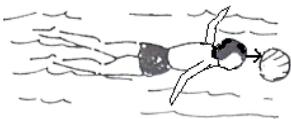
Le défi E4	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
Basculer en arrière du bord en cascade.	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

Carte	ENTRER dans l'eau : niveau 5		E5
S'entraîner afin de réussir 3 des 4 tâches.			
E5.a		Sauter en réalisant une figure.	
E5.b		Plonger du bord pour ramasser directement un objet immergé.	
E5.c		Plonger du plot.	
E5.d		Sauter au-delà d'une frite à 1,5m	

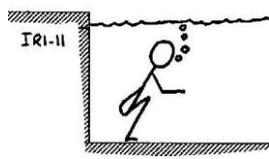
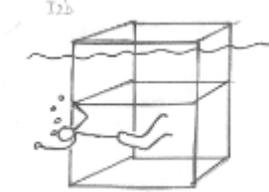
Le défi E5	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
Plonger ensemble pour rapporter chacun son objet.	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

Carte	S'IMMERGER : niveau 1		I1
S'entraîner afin de réussir 3 des 4 tâches.			
I1.a		Souffler dans l'eau, à l'aide d'un tuyau pour faire des bulles.	
I1.b		Souffler dans l'eau avec la bouche pour faire des bulles.	
I1.c		Pousser un ballon avec le visage.	
I1.d		Passer sous une ligne d'eau.	

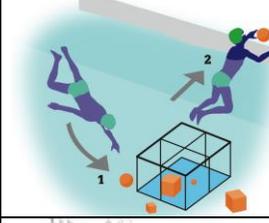
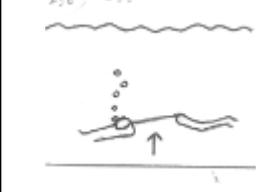
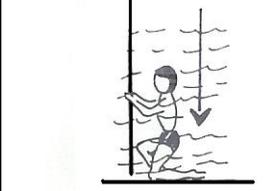
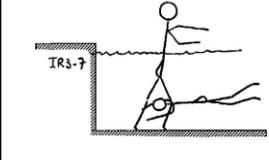
Le défi I1	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
A 3 faire le plus de bulles possible.	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

Carte	S'IMMERGER : niveau 2		I2
S'entraîner afin de réussir 3 des 4 tâches.			
I2.a		S'immerger complètement la tête en soufflant dans l'eau. Compter jusqu'à 5.	
I2.b		Passer sous une barre immergée de la cage.	
I2.c		Ramasser des objets avec les mains en moyenne profondeur.	
I2.d		S'asseoir au fond en moyenne profondeur avec une remontée passive.	

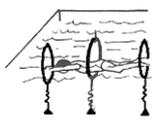
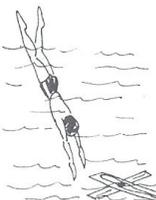
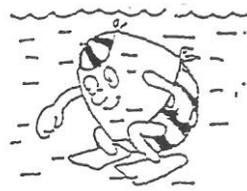
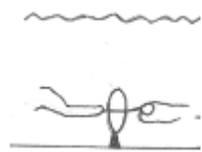
Le défi I2	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
Ramasser 20 objets avec les mains en moyenne profondeur.	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

Carte	S'IMMERGER : niveau 3		I3
S'entraîner afin de réussir 3 des 4 tâches.			
I3.a		Récupérer un objet lesté avec aide (échelle, cage, perche) au fond en grande profondeur.	
I3.b		S'allonger au fond en moyenne profondeur avec remontée passive.	
I3.c		Toucher le fond avec les pieds en grande profondeur avec aide (échelle, cage, perche) puis remontée passive.	
I3.d		Passer entre les jambes d'un camarade en moyenne profondeur.	

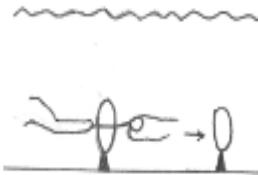
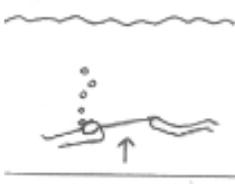
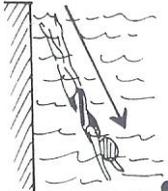
Le défi I3	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
Traverser le bassin en moyenne profondeur en relais entre les jambes (type saute-mouton).	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

Carte	S'IMMERGER : niveau 4		14
S'entraîner afin de réussir 3 des 4 tâches.			
I4.a		Passer dans des cerceaux distants de 3m en moyenne profondeur.	
I4.b		Ramasser avec les mains un objet, en grande profondeur sans aide.	
I4.c		S'asseoir au fond 3s en moyenne profondeur après expiration.	
I4.d		Passer dans un cerceau lesté en grande profondeur.	

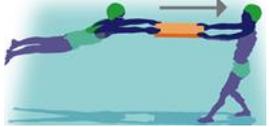
Le défi 14	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
S'asseoir au fond en rond 3 secondes en se donnant la main en moyenne profondeur.	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

Carte	S'IMMERGER : niveau 5		15
S'entraîner afin de réussir 3 des 4 tâches.			
I5.a		Passer dans des cerceaux lestés distants de 5m en grande profondeur.	
I5.b		S'allonger au fond en grande profondeur puis remontée passive.	
I5.c		Ramasser un objet lesté à 5 m du bord en oblique après un plongeon.	
I5.d		Ramasser un objet en plongeon canard en grande profondeur.	

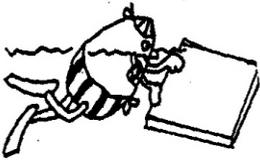
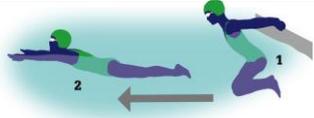
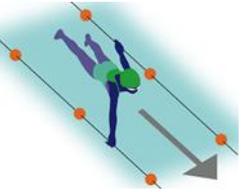
Le défi 15	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
Faire 15m sous l'eau sous forme de relais.	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

Carte	SE DEPLACER : niveau 1		D1
S'exercer afin de réussir 3 des 4 tâches.			
D1.a		Se déplacer à l'aide d'appuis au sol de différentes manières (sur le côté, en avant, en arrière)	
D1.b		Pousser un objet sans utiliser les mains en moyenne profondeur.	
D1.c		Se laisser tirer par un camarade.	
D1.d		Se déplacer avec une frite en lâchant les appuis plantaires sur une courte distance.	

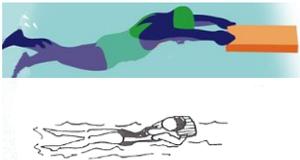
Le défi D1	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
Traverser la moyenne profondeur en se laissant tirer par un camarade, changer les rôles.	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

Carte	SE DEPLACER : niveau 2		D2
S'exercer afin de réussir 3 des 4 tâches.			
D2.a		Se déplacer sur 8m sur le ventre avec une planche ou frite en battant des pieds.	
D2.b		Se déplacer sur 8m à l'aide des pieds : le ventre et les bras sur un tapis.	
D2.c		Réaliser une glissée ventrale à l'aide du bord sur 8 m en moyenne profondeur.	
D2.d		Se déplacer 15m A l'aide d'une ligne d'eau ou d'un rail.	

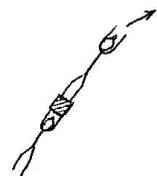
Le défi D2	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
Traverser à 3, le bassin en moyenne profondeur sur un tapis.	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

Carte	SE DEPLACER : niveau 3		D3
S'exercer afin de réussir 3 des 4 tâches.			
D3.a		Faire une glissée dorsale en poussant sur le bord sur 8m en battant des pieds.	
D3.b		Avec une planche enchaîner 8m sur le ventre puis 8m sur le dos.	
D3.c		Se déplacer 15m sur le ventre avec une frite en regardant le fond de l'eau.	
D3.d		Se déplacer 15 m sans aide à la flottaison.	

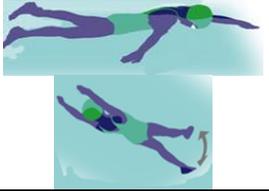
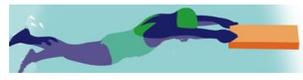
Le défi D3	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
A 3, faire une glissée ventrale sur 8m en regardant le fond.	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

Carte	SE DEPLACER : niveau 4		D4
S'exercer afin de réussir 3 des 4 tâches.			
D4.a		Se déplacer sur 15m sur le ventre avec un pull boy entre les jambes.	
D4.b		Le poisson géant : Se déplacer à 2 en étant relié par un 8. Celui de devant se propulse avec les bras celui derrière avec les jambes.	
D4.c		Se déplacer 15m sur le dos	
D4.d		Se déplacer 25m sur le ventre avec une planche bras tendus.	

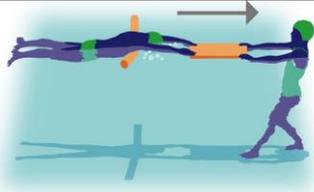
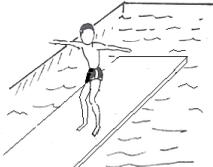
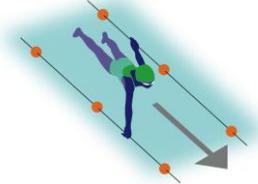
Le défi D4	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
Traverser le bassin à 3 avec le 8 en passant chacun dans les 2 rôles.	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

Carte	SE DEPLACER : niveau 5		D5
S'exercer afin de réussir 3 des 4 tâches.			
D5.a		Se déplacer 10 m sur le ventre puis après un virage contre un mur 10 m sur le dos.	
D5.b		Se déplacer 5 m sur le ventre avec une planche bras tendus en apnée. enchaîner 3 fois.	
D5.c		Se déplacer 15 m sur le dos avec un pull boy entre les jambes.	
D5.d		Se déplacer 25m sans aide à la flottaison.	

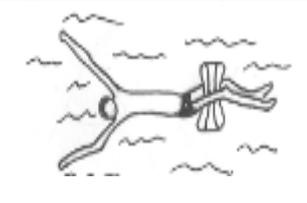
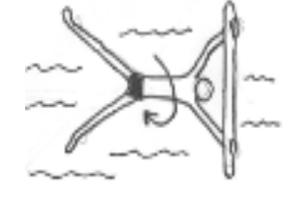
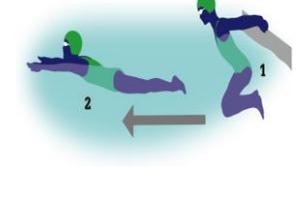
Le défi D5	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
Réaliser un relais de 3 fois 25m sans aide à la flottaison.	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

Carte	FLOTTER (s'équilibrer) : niveau 1		F1
S'exercer afin de réussir 3 des 4 tâches.			
F1.a		S'appuyer sur une frite avec les bras.	
F1.b		Rester, tête dans l'eau, en position allongée avec l'aide d'un camarade ou du bord.	
F1.c		Tenir debout sur un tapis pendant 10 secondes.	
F1.d		Se déplacer le long de 2 cordes en moyenne profondeur.	

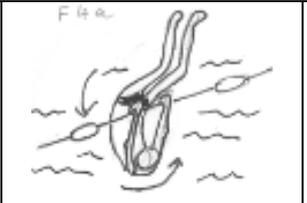
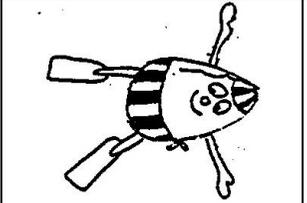
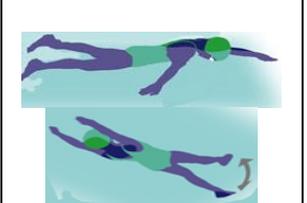
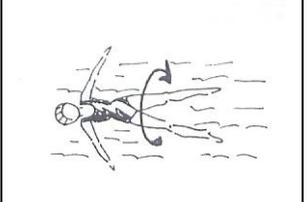
Le défi F1	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
Tenir à 3 debout sur un tapis pendant 10s.	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

Carte	FLOTTER (s'équilibrer) : niveau 2		F2
S'exercer afin de réussir 3 des 4 tâches.			
F2.a		Faire l'étoile de mer en se tenant au mur.	
F2.b		Réaliser l'étoile dorsale en Y avec un pull boy entre les jambes.	
F2.c		Enchaîner étoile ventrale et dorsale avec des frites.	
F2.d		Glissée ventrale : pousser le bord avec les pieds sans changer de position.	

Le défi F2	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
Réaliser une étoile ventrale à 3 en se tenant par la main.	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

Carte	FLOTTER (s'équilibrer) : niveau 3		F3
S'exercer afin de réussir 3 des 4 tâches.			
F3.a		Réaliser une culbute avant autour d'une ligne d'eau.	
F3.b		Réaliser une étoile dorsale pendant 15s	
F3.c		Faire un déplacement ventral de 3,5m et revenir avec un déplacement dorsal sans reprise d'appuis.	
F3.d		Se retourner pour passer d'une position dorsale à une position ventrale	

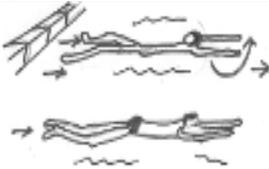
Le défi F3	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
Réaliser une étoile dorsale à 3 en se touchant les pieds.	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

Carte	FLOTTER (s'équilibrer) : niveau 4		F4
S'exercer afin de réussir 3 des 4 tâches.			
F4.a		Réaliser une culbute arrière autour d'une ligne d'eau.	
F4.b		Réaliser du surplace pendant 15s.	
F4.c		Transporter un objet sans le mouiller sur 10m en moyenne ou grande profondeur.	
F4.d		Glissée dorsale : pousser le bord avec les pieds sans changer de position.	

Le défi F4	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
Tenir une ronde 10s en grande profondeur.	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

Carte	FLOTTER (s'équilibrer) : niveau 5		F5
S'exercer afin de réussir 3 des 4 tâches.			
F5.a		Réaliser un surplace pendant 10s en ayant les bras croisés.	
F5.b		Réaliser un surplace pendant 10s avec un objet non flottant entre les jambes.	
F5.c		Enchaîner une glissée dorsale et une glissée ventrale.	
F5.d		Enchaîner glissée ventrale, culbute avant et reprise d'une position ventrale équilibrée.	

Le défi F5	<i>Pour valider le niveau, présenter en groupe, la tâche.</i>
Passer d'une ronde en équilibre vertical à une étoile de mer sans lâcher les mains.	

Equipe E.P.S.1 de la Mayenne, 2017

EPS	Fiche synthèse	ENTRER dans l'eau	Code : E
-----	----------------	-------------------	----------

Consigne : je coche ou colorie les tâches réalisées.

E1.a	<u>Descendre</u> par l'échelle.	
E1.b	<u>Sauter</u> assis du bord avec l'aide de quelqu'un.	
E1.c	<u>Entrer à plat ventre</u> par les marches (faire le crocodile)	
E1.d	<u>Glisser</u> sur un toboggan en petite ou moyenne profondeur.	
Défi E1	Sauter ensemble à partir d'un départ assis du bord.	
E2.a	<u>Sauter</u> du bord avec l'aide de quelqu'un.	
E2.b	<u>Sauter</u> du bord pour rattraper un objet flottant.	
E2.c	<u>Glisser</u> sur un toboggan pieds en premier en moyenne profondeur.	
E2.d	<u>Glisser</u> sur un toboggan tête en première en moyenne profondeur.	
Défi E2	Sauter du bord en cascade (avec présence d'un adulte)	
E3.a	<u>Sauter</u> au-delà d'un objet flottant.	
E3.b	<u>Rouler</u> sur un tapis.	
E3.c	<u>Sauter corps tendu</u> (en bouteille) en moyenne profondeur.	
E3.d	<u>Basculer</u> en avant en position accroupie.	
Défi E3	<u>Sauter corps</u> tendu (en bouteille) ensemble en moyenne profondeur.	
E4.a	<u>Basculer tête la première</u> à partir d'une position à genou sur un tapis.	
E4.b	<u>Entrer par la tête</u> pour aller chercher un objet en moyenne profondeur.	
E4.c	<u>Sauter du bord</u> pour aller chercher un objet flottant situé à 2m.	
E4.d	<u>Basculer en arrière</u> à partir d'un tapis.	
Défi 4	<u>Basculer en arrière du bord</u> en cascade.	
E5.a	<u>Sauter</u> en réalisant une figure.	
E5.b	<u>Plonger du bord</u> pour ramasser un objet immergé dans la continuité.	
E5.c	<u>Plonger</u> du plot.	
E5.d	<u>Sauter</u> au-delà d'une frite à 1,5m.	
Défi 5	Plonger ensemble pour remonter chacun son objet.	

EPS	Fiche synthèse	S'IMMERGER	Code : I
------------	-----------------------	-------------------	-----------------

Consigne : je coche ou colorie les tâches réalisées.

I1.a	Souffler dans l'eau, à l'aide d'un tuyau, pour faire des bulles.	
I1.b	Souffler dans l'eau, avec la bouche pour faire des bulles.	
I1.c	Pousser un ballon avec le visage.	
I1.d	Passer sous une ligne d'eau.	
Défi I1	A trois faire le plus de bulles possible.	
I2.a	S'immerger complètement la tête, en soufflant dans l'eau, compter jusqu'à 5.	
I2.b	Passer sous une barre immergée de la cage	
I2.c	Ramasser des objets avec les mains, en moyenne profondeur.	
I2.d	S'asseoir au fond en moyenne profondeur avec remontée passive.	
Défi I2	Ramasser 20 objets avec les mains en moyenne profondeur.	
I3.a	Récupérer un objet lesté avec aide (échelle, cage, perche) au fond en grande profondeur.	
I3.b	S'allonger au fond en moyenne profondeur avec remontée passive.	
I3.c	Toucher le fond avec les pieds, en grande profondeur avec aide (échelle, perche, cage) puis remontée passive.	
I3.d	Passer entre les jambes d'un camarade, en moyenne profondeur.	
Défi I3	Traverser le bassin en moyenne profondeur en relais entre les jambes (type saute-mouton)	
I4.a	Passer dans des cerceaux distants de 3m en moyenne profondeur.	
I4.b	Ramasser avec les mains un objet, en grande profondeur sans aide.	
I4.c	S'asseoir au fond 3 secondes en moyenne profondeur après expiration.	
I4.d	Passer dans un cerceau lesté, en grande profondeur.	
Défi I4	S'asseoir au fond en rond 3 secondes en se donnant la main en moyenne profondeur.	
I5.a	Passer dans des cerceaux lestés distants de 5m en grande profondeur.	
I5.b	S'allonger au fond en grande profondeur puis remontée passive.	
I5.c	Ramasser un objet lesté à 5 m du bord en oblique après un plongeon.	
I5.d	Ramasser un objet après un plongeon canard, en grande profondeur.	
Défi I5	Faire 15m sous l'eau en relais.	

EPS	Fiche synthèse	SE DEPLACER	Code : D
<i>Consigne : je coche ou colorie les tâches réalisées.</i>			

D1.a	Se déplacer à l'aide d'appuis au sol de différentes manières (sur le côté, en avant, en arrière)	
D1.b	Pousser un objet sans utiliser les mains en moyenne profondeur.	
D1.c	Se laisser tirer par un camarade.	
D1.d	Se déplacer avec une frite en lâchant les appuis plantaires sur une courte distance.	
Défi D1	Traverser la moyenne profondeur en se laissant tirer par un camarade, changer de rôle.	
D2.a	Se déplacer 8m sur le ventre avec une planche ou une frite en battant des pieds.	
D2.b	Se déplacer 8m à l'aide des pieds : le ventre et les bras sur un tapis.	
D2.c	Réaliser une glissée ventrale à l'aide du bord sur 8 m en moyenne profondeur.	
D2.d	Se déplacer 15m à l'aide d'une ligne d'eau ou d'un rail.	
Défi D2	Traverser à 3 le bassin en moyenne profondeur sur un tapis.	
D3.a	Faire une glissée dorsale sur 8m en battant des pieds, en poussant sur le bord.	
D3.b	Avec une planche enchaîner 8m sur le ventre puis 8m sur le dos.	
D3.c	Se déplacer 15m sur le ventre avec une frite en regardant le fond de l'eau.	
D3.d	Se déplacer 15 m sans aide à la flottaison.	
Défi D3	A 3, faire une glissée ventrale sur 8m en regardant le fond.	
D4.a	Se déplacer 15m sur le ventre avec un pull boy entre les jambes	
D4.b	Le poisson géant : Se déplacer à 2 en étant relié par un 8. Celui de devant se propulse avec les bras celui derrière avec les jambes.	
D4.c	Se déplacer 15m sur le dos.	
D4.d	Se déplacer 25m sur le ventre avec une planche bras tendus.	
Défi D4	Traverser le bassin à 3 avec le 8 en passant chacun dans les 2 rôles.	
D5.a	Se déplacer 10 m sur le ventre puis après un virage contre un mur 10 m sur le dos	
D5.b	Se déplacer 5 m sur le ventre avec une planche bras tendus en apnée. enchaîner 3 fois.	
D5.c	Se déplacer 15 m sur le dos avec un pull boy entre les jambes.	
D5.d	Se déplacer 25m sans aide à la flottaison.	
Défi D5	Réaliser un relais de 3 fois 25m sans aide à la flottaison.	

EPS	Fiche synthèse	FLOTTER (s'équilibrer)	Code : F
-----	----------------	------------------------	----------

Consigne : je coche ou colorie les tâches réalisées.

F1.a	S'appuyer sur une frite avec les bras.	
F1.b	Rester tête dans l'eau en position allongé avec l'aide d'un camarade ou du bord.	
F1.c	Tenir debout sur un tapis pendant 10 secondes.	
F1.d	Se déplacer le long de 2 cordes en moyenne profondeur.	
Défi F1	Tenir à 3 debout sur un tapis.	
F2.a	Faire l'étoile de mer en s'aidant du mur.	
F2.b	Réaliser une étoile dorsale en Y avec un pull boy entre les jambes.	
F2.c	Enchaîner étoile ventrale et dorsale avec des frites.	
F2.d	Glissée ventrale : pousser le bord avec les pieds sans changer de position.	
Défi F2	Faire une étoile ventrale à 3 en se tenant la main.	
F3.a	Réaliser une culbute avant autour d'une ligne d'eau.	
F3.b	Réaliser une étoile dorsale.	
F3.c	Faire un déplacement ventral de 3,5m et revenir avec un déplacement dorsal sans reprise d'appuis.	
F3.d	Se retourner pour passer d'une position dorsale à une position ventrale	
Défi F3	Réaliser une étoile dorsale à 3 en se touchant les pieds.	
F4.a	Réaliser une culbute arrière autour d'une ligne d'eau.	
F4.b	Réaliser du surplace pendant 15s.	
F4.c	Transporter un objet sans le mouiller sur 10m en moyenne ou grande profondeur.	
F4.d	Glissée dorsale : pousser le bord avec les pieds sans changer de position.	
Défi F4	Tenir une ronde 10s en grande profondeur.	
F5.a	Réaliser un surplace pendant 10s en ayant les bras croisés.	
F5.b	Réaliser du surplace pendant 10s avec un objet non flottant entre les jambes.	
F5.c	Enchaîner une glissée dorsale et une glissée ventrale.	
F5.d	Enchaîner glissée ventrale, culbute avant et reprise d'une position ventrale équilibrée.	
Défi F5	Passer d'une ronde en équilibre vertical à une étoile de mer sans lâcher les mains.	

Fiche repère : le parcours	Les groupes entourent les fiches validées, et proposent les fiches à valider pour la séance suivante. Prévoir des fondamentaux différents d'une séance à l'autre. (équilibrer le remplissage du tableau).																			
Groupe de trois (ou 4) élèves	ENTRER					FLOTTER (s'équilibrer)					S'IMMERGER					SE DEPLACER				
	E1	E2	E3	E4	E5	F1	F2	F3	F4	F5	I1	I2	I3	I4	I5	D1	D2	D3	D4	D5
	E1	E2	E3	E4	E5	F1	F2	F3	F4	F5	I1	I2	I3	I4	I5	D1	D2	D3	D4	D5
	E1	E2	E3	E4	E5	F1	F2	F3	F4	F5	I1	I2	I3	I4	I5	D1	D2	D3	D4	D5
	E1	E2	E3	E4	E5	F1	F2	F3	F4	F5	I1	I2	I3	I4	I5	D1	D2	D3	D4	D5
	E1	E2	E3	E4	E5	F1	F2	F3	F4	F5	I1	I2	I3	I4	I5	D1	D2	D3	D4	D5
	E1	E2	E3	E4	E5	F1	F2	F3	F4	F5	I1	I2	I3	I4	I5	D1	D2	D3	D4	D5
	E1	E2	E3	E4	E5	F1	F2	F3	F4	F5	I1	I2	I3	I4	I5	D1	D2	D3	D4	D5
	E1	E2	E3	E4	E5	F1	F2	F3	F4	F5	I1	I2	I3	I4	I5	D1	D2	D3	D4	D5
	E1	E2	E3	E4	E5	F1	F2	F3	F4	F5	I1	I2	I3	I4	I5	D1	D2	D3	D4	D5
	E1	E2	E3	E4	E5	F1	F2	F3	F4	F5	I1	I2	I3	I4	I5	D1	D2	D3	D4	D5
	E1	E2	E3	E4	E5	F1	F2	F3	F4	F5	I1	I2	I3	I4	I5	D1	D2	D3	D4	D5
	E1	E2	E3	E4	E5	F1	F2	F3	F4	F5	I1	I2	I3	I4	I5	D1	D2	D3	D4	D5
	E1	E2	E3	E4	E5	F1	F2	F3	F4	F5	I1	I2	I3	I4	I5	D1	D2	D3	D4	D5
	E1	E2	E3	E4	E5	F1	F2	F3	F4	F5	I1	I2	I3	I4	I5	D1	D2	D3	D4	D5
	E1	E2	E3	E4	E5	F1	F2	F3	F4	F5	I1	I2	I3	I4	I5	D1	D2	D3	D4	D5
	E1	E2	E3	E4	E5	F1	F2	F3	F4	F5	I1	I2	I3	I4	I5	D1	D2	D3	D4	D5
	E1	E2	E3	E4	E5	F1	F2	F3	F4	F5	I1	I2	I3	I4	I5	D1	D2	D3	D4	D5
	E1	E2	E3	E4	E5	F1	F2	F3	F4	F5	I1	I2	I3	I4	I5	D1	D2	D3	D4	D5
	E1	E2	E3	E4	E5	F1	F2	F3	F4	F5	I1	I2	I3	I4	I5	D1	D2	D3	D4	D5

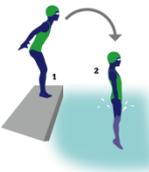
<h2 style="margin: 0;">Fiche parcours</h2> <p style="margin: 0;">Choisir entre 4 et 8 items pris dans les 4 fondamentaux.</p>	<p>→ Choisir des items dans les cartes validées.</p> <p>→ Prévoir, tracer et coder le parcours sur le plan de la piscine.</p> <p>→ Compléter cette fiche.</p> <p>→ A la piscine, s'exercer à le faire et le présenter pour qu'il soit validé par un adulte.</p>
---	---

Fondamentaux ENTRER, FLOTTER, S'IMMERGER, SE DEPLACER	Code	Illustration	Consigne/règles d'action
.....

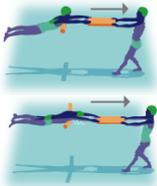
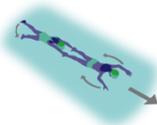
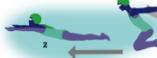
Nageur 1 :	Nageur 2 :	Nageur 3 :	Nageur 4 :
Matériel : oui non			
Nombre d'arrêts :			
Validé : oui non			

Coller le plan de la piscine.

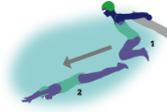
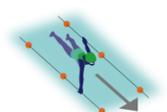
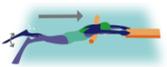
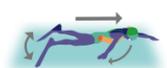
Les règles d'action pour progresser

	Atelier	Consignes		Règles d'action pour y parvenir
ENTRER DANS L'EAU	Le bigliss	Entrer dans l'eau, par le toboggan, le corps tendu, les pieds en avant.		Mettre le dos en contact avec le bigliss. Mettre les bras le long du corps. Conservé le corps tonique. Se laisser couler, une fois dans l'eau à partir du bigliss et souffler.
	Le tapis	Entrer dans l'eau, par le tapis, le corps tendu, la tête en avant.		Mettre le ventre en contact avec le tapis. Mettre les bras en avant du corps. Conservé le corps tonique. Aligner la tête avec le corps au moment de l'entrée dans l'eau (menton poitrine). Se laisser couler le plus loin possible une fois dans l'eau et souffler.
	Le saut bouteille	Entrer dans l'eau, en saut de bouteille, le corps tendu.		Regarder devant soi. Conservé le corps tonique. Mettre les bras le long du corps ou dans le prolongement du corps. Entrer dans l'eau sans éclabousser. Se laisser couler. Remonter doucement.
	Le plongeon	Entrer dans l'eau en plongeant par la tête.		Mettre les bras contre les oreilles au départ, et les y laisser durant tout le plongeon. Entrer dans l'eau par les doigts. Garder la tête alignée dans le prolongement du corps. Conservé le corps tonique. Garder les jambes tendues. Se laisser couler le plus loin possible une fois dans l'eau.
	L'acrobate	Entrer dans l'eau en réalisant une figure gymnique.		Conservé le corps tonique. Entrer dans l'eau sans éclabousser. Remonter doucement.

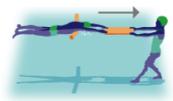
Les règles d'action pour progresser

	Atelier	Consignes		Règles d'action pour y parvenir
SE DEPLACER	Le tracteur (ventre et dos)	<p>Me faire tracter par un camarade debout, sur le ventre et le dos, le corps à l'horizontal.</p> <p><i>Matériel de flottaison :</i> - déplacement ventral (matériel sur le dos) - déplacement dorsal (matériel sur le ventre)</p>		<p>Equilibrer la frite sous le grand axe du corps.</p> <p>Allonger les bras devant.</p> <p>Laisser traîner les jambes derrière.</p> <p>Regarder le fond du bassin.</p> <p>Equilibrer la frite sous les aisselles quand on est sur le ventre.</p> <p>Equilibrer la frite sous la poitrine, le ventre ou les cuisses quand on est sur le dos.</p> <p>Allonger les bras devant.</p> <p>Laisser traîner les jambes derrière.</p> <p>Fléchir la tête vers le fond de la piscine quand on est sur le ventre.</p> <p>Regarder le plafond de la piscine quand on est sur le dos.</p>
	Le tracteur et sa remorque	<p>Me laisser traîner par un camarade nageur, le corps à l'horizontal.</p> <p><i>Matériel de flottaison :</i> Utiliser une frite pour chaque enfant.</p>		<p>Pour le nageur remorqué :</p> <p>Adopter une attitude tonique</p> <p>Regarder le fond ou le plafond de la piscine en fonction du type de glissée.</p> <p>Conserver les bras et jambes dans l'alignement du corps</p> <p>Battre alternativement des jambes en ayant une action de bas en haut.</p> <p>Pour le nageur tracteur :</p> <p>Utiliser les bras pour avancer.</p> <p>Laisser les jambes droites et toniques.</p>
	La glissée	<p>Prendre appui sur le mur pour faire une glissée, sur le ventre et le dos (tête et épaules au niveau de l'eau).</p>		<p>Conserver la tête (menton poitrine) et les épaules au niveau de l'eau.</p> <p>Mettre les pieds contre le mur au niveau du bassin</p> <p>Fléchir les jambes et pousser fort et longtemps contre le mur avec les pieds.</p> <p>Allonger les bras toniques vers l'avant</p> <p>Mettre la tête (menton poitrine) dans les bras (bras au-dessus des oreilles) et la conserver dans cette position.</p>

Les règles d'action pour progresser

Atelier	Consignes		Règles d'action pour y parvenir
La coulée	Prendre appui sur le mur pour faire une coulée sur le ventre et le dos (s'immerger complètement sous l'eau).		<p>Immerger la tête et les épaules sous l'eau.</p> <p>Mettre les pieds contre le mur au niveau du bassin.</p> <p>Fléchir les jambes et pousser fort et longtemps contre le mur avec les pieds.</p> <p>Allonger les bras toniques vers l'avant.</p> <p>Mettre la tête dans les bras et la conserver dans cette position.</p>
Les rails	Traverser le bassin en s'aidant d'une double ligne.		<p>Regarder le fond du bassin.</p> <p>Aller chercher loin avec les mains la corde.</p> <p>Battre des jambes alternativement du haut vers le bas.</p>
Le 15 m planche	Me déplacer sans m'arrêter avec une frite et une planche.		<p>Tenir la planche bras tendu quand on se déplace sur le ventre. Tenir la planche sur le ventre ou tendu derrière quand on se déplace sur le dos.</p> <p>Positionner la frite sous les aisselles, quand on se déplace sur le ventre et sous la nuque quand on est en dos.</p>
Le 15 m frite	Puis me déplacer sans m'arrêter avec une frite (sans la planche).		<p>Conserver la tête dans l'eau en soufflant et inspirer en levant la tête.</p> <p>Battre des jambes en ayant une action des jambes de haut en bas (appuyer sur la pointe des pieds).</p> <p>Conserver la tête dans l'eau en soufflant et inspirer en levant la tête.</p> <p>Tirer sur l'eau de l'avant vers l'arrière en ayant les appuis mains le plus proche possible de l'axe de déplacement.</p>

Les règles d'action pour progresser

	Atelier	Consignes		Règles d'action pour y parvenir
	La godille	Me déplacer en faisant des mouvements de godille avec les mains.		<p>Ne pas sortir les bras de l'eau, utiliser de petits mouvements de bras, près du bassin.</p> <p>Garder le corps tonique.</p> <p>Orienter le regard vers le plafond.</p> <p>Aligner les segments bras-tête-tronc jambes.</p> <p>Placer son bassin en rétroversion (basculer le bassin vers le haut).</p>
S'IMMERGER	Les objets coulants	Aller chercher des objets au fond de l'eau .		<p>Fléchir et garder le menton sur la poitrine.</p> <p>Souffler et bloquer.</p> <p>S'aider des barreaux de la cage pour descendre.</p> <p>Pousser avec le pied au fond pour remonter.</p>
	Souffler dans l'eau	Souffler longtemps et complètement dans l'eau .		<p>Positionner la tête vers le fond du bassin.</p> <p>Souffler, doucement, complètement dans l'eau (expiration longue).</p> <p>Appuyer sur ses bras pour sortir la tête hors de l'eau.</p> <p>Inspirer rapidement.</p>
	Coule sous la frite	Me laisser couler à la verticale (la frite reste en surface).		<p>Expirer fort et profondément de façon continue, sans s'arrêter durant l'immersion.</p> <p>Attendre que le corps descende (bloquer la respiration quand le corps descend)..</p> <p>Regarder devant soi et conserver le corps tonique.</p> <p>Pousser doucement avec les pieds au fond de la piscine pour remonter à la verticale.</p>
SURPLACE	La godille	Rester debout dans l'eau, sans avoir pieds.		<p>Regarder devant soi.</p> <p>Battre des jambes avec ses palmes d'avant en arrière doucement.</p> <p>Repousser l'eau vers le bas avec ses appuis mains et les déplacer le plus près possible du corps.</p>