|  |
| --- |
| **Projet 1** |
| **Entrer seul dans l’eau** | **D:\Utilisateurs\lbonnet3\Documents\luc.bonnet\GERSA 3\outils numériques\vignettes\entree_echelle.gif** | **Mes épaules doivent être dans l’eau** |
| **Se déplacer en tenant le bord** |  | **Mes épaules doivent être dans l’eau** |
| **Sortir seul de l’eau** |  | **Je dois sortir seul de l'eau** |

|  |
| --- |
| **Projet 2 - Palier 1** |
| **Entrer seul dans l’eau** |  | **Mes épaules doivent être dans l’eau** |
| **Se déplacer en immersion totale** |  | **Ma tête doit être dans l'eau** |
| **Sortir seul de l’eau** |  | **Je dois sortir seul de l'eau** |

|  |
| --- |
| **Projet 3** |
| **Sauter ou glisser au toboggan avec aide** |  | **Mes pieds doivent toucher l'eau en premier sans lâcher la frite** |
| **Se déplacer avec une main au bord** |  | **Ma tête doit être dans l'eau** |
| **Flotter d'une ou plusieurs façons avec aide** |  | **Je dois rester immobile et garder chaque position 5 secondes à la surface** |
| **Passer sous une perche** |  | **Je dois passer seul de l’autre côté de la perche** |
| **Sortir seul de l'eau** |  | **Je dois sortir seul de l'eau** |

|  |
| --- |
| **Projet 4 - Palier 2** |
| **Sauter ou chuter dans l’eau** |  | **Je dois entrer dans l'eau sans aide** |
| **Se laisser remonter** |  | **Je remonte à la surface sans bouger pendant 5 secondes** |
| **Flotter de différentes façons sans matériel** |  | **Je dois rester immobile et garder chaque position 5 secondes à la surface** |
| **Passer sous un tapis** |  | **Je dois passer seul de l'autre côté du tapis** |
| **Regagner le bord et sortir seul de l’eau** |  | **Je dois rejoindre le bord sans aide et sortir seul de l'eau.** |

|  |
| --- |
| **Projet 5** |
| **Descendre par le toboggan sans aide** |  | **Je dois aller jusqu'à la ligne d'eau sans aide**  |
| **Se retourner et flotter sans matériel avec l'aide du mur sur le dos** |  | **Je dois rester immobile et garder la position 5 secondes**  |
| **Parcourir 5 m sur le ventre sans aide, tête immergée ou 10m avec frite**  |  | **Je dois effectuer toute la distance sans m'arrêter et sans toucher ni la ligne ni le sol** |
| **Récupérer un anneau dans la cage (au moyen bain) avec la main** |  | **Je dois prendre un anneau et le sortir de l'eau** |

|  |
| --- |
| **Projet 6 - Palier 3** |
| **Entrer dans l’eau par la tête et remonter à la surface** |  | **Je dois rejoindre le bord sans aide et sortir seul de l'eau.** |
| **Parcourir 10m en position ventrale, la tête immergée** |  | **Je remonte à la surface sans bouger pendant 5 secondes** |
| **Se retourner et flotter sur le dos avec le bassin en surface** |  | **Je me déplace 10m sans tenir le bord** |
| **Descendre à la perche et se laisser remonter sans bouger** |  | **Je reste immobile à la remontée pendant 5 secondes** |
| **Regagner le bord et sortir seul de l’eau.** |  | **Je dois rejoindre le bord sans aide et sortir seul de l'eau.** |

|  |
| --- |
| **Projet 7** |
| **Plonger** |  | **Je dois rejoindre le bord sans aide et sortir seul de l'eau.** |
| **Se déplacer 12,5m sur le ventre puis 12,5m sur le dos** |  | **Je dois effectuer toute la distance sans m'arrêter et sans toucher ni la ligne ni le sol** |
| **Enchaîner une étoile de mer ventrale puis une étoile de mer dorsale** |  | **J'enchaîne les deux étoiles sans poser les pieds au sol et sans me tenir** |
| **Faire un plongeon canard (au moyen bain) et attraper un objet** |  | **Je dois prendre un anneau et le sortir de l'eau avec la main** |