

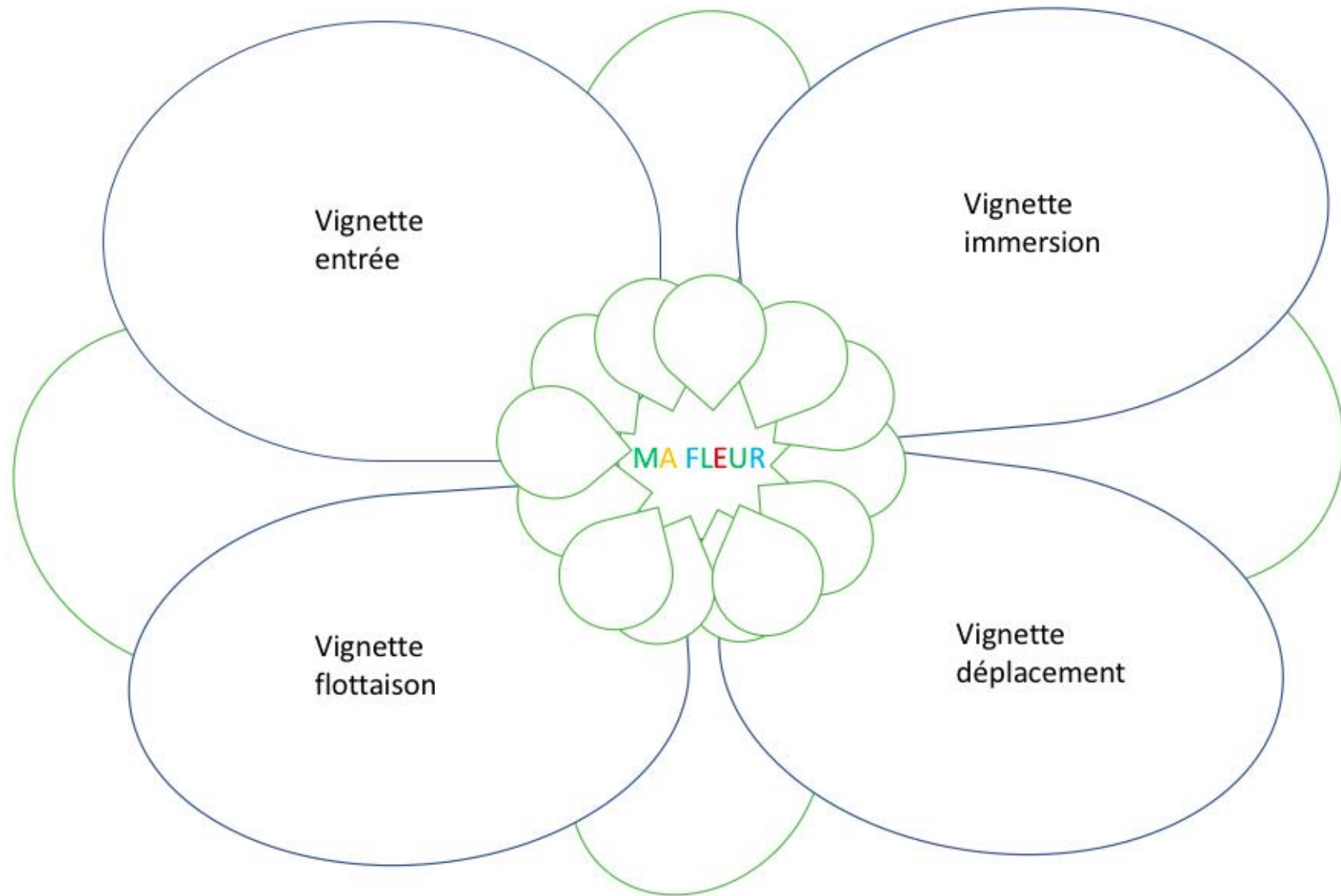
Et toi, Comment sera ta fleur ?



- Colorie les pétales des fleurs quand tu réussis des exercices pour connaître les défis qu'il te reste à relever.
- Choisi un pétale de chaque fleur...
 - Entrées
 - Immersions
 - Flottaisons
 - Déplacements

...pour réaliser ta propre fleur à 4 pétales en collant les vignettes de ton plan d'action.

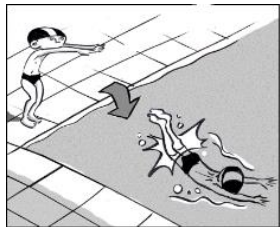
Mon projet d'action : dans les 4 cases, je peux coller les images des actions que je vais réaliser à la piscine. Je dois réussir ce projet au moins 2 fois sur 3. J'ai le droit de modifier mon projet à la piscine si je m'aperçois qu'il est trop facile ou trop difficile.



ENTREES

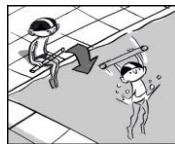
Je plonge, départ debout.

C'est réussi si mes mains entrent les premières dans l'eau.

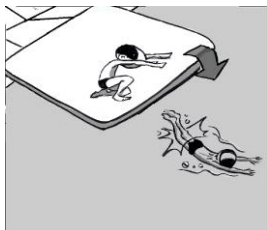


J'entre dans l'eau à l'échelle ou assis à partir du bord.

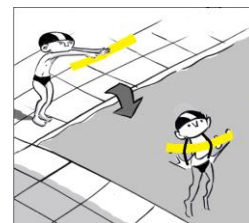
C'est réussi si mon corps est dans l'eau jusqu'aux épaules.



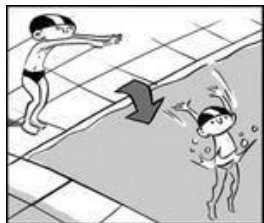
Je plonge départ à genoux par le tapis.



Je saute dans l'eau avec une aide (perche ou frite).



Je saute au moyen bain ou au grand bain.



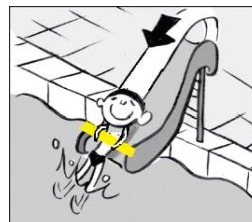
C'est réussi si mon corps disparaît complètement sous la surface. Je ne m'accroche à aucun support fixe (mur, ligne d'eau).

J'entre dans l'eau par le toboggan sans aide.



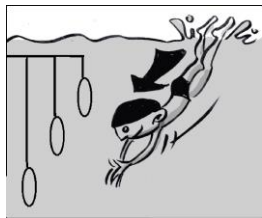
C'est réussi si mon corps disparaît complètement sous la surface. Je ne m'accroche à aucun support fixe (mur, ligne d'eau).

J'entre dans l'eau par le toboggan avec aide.



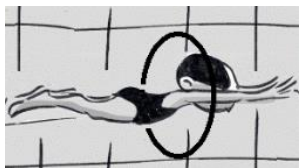
J'enchaîne le passage à travers au moins deux cerceaux immergés à des profondeurs différentes sans aucune aide.

C'est réussi si je passe de l'autre côté de l'obstacle que je me suis fixé.



Je passe sous le deuxième ou troisième cerceau immergé sans aucune aide.

C'est réussi si je passe de l'autre côté de l'obstacle que je me suis fixé.

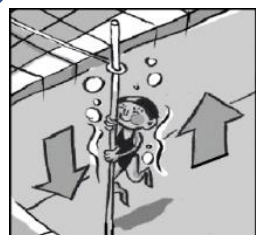


Je passe à travers un cerceau ou un tunnel immergé à 50 centimètres sans aucune aide.



Je descends à la perche en m'immergeant complètement et je lâche mes mains pour me laisser remonter.

C'est réussi si j'atteins la profondeur visée et je remonte sans rien faire.



IMMERSIONS

Je passe sous un petit obstacle posé sur l'eau : ligne d'eau, barreau de l'échelle flottante ou tapis à trou, en m'accrochant si besoin.

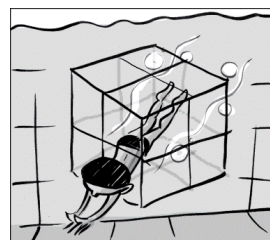
C'est réussi si je passe de l'autre côté.



Je passe à travers des barreaux de la cage.

C'est réussi si je passe de l'autre côté de l'obstacle que je me suis fixé.

Je passe sous l'échelle posée sur l'eau.



Je flotte sur le dos sans aucune aide pendant au moins 10 secondes.

C'est réussi si je flotte le temps prévu en respectant la flottaison choisie.

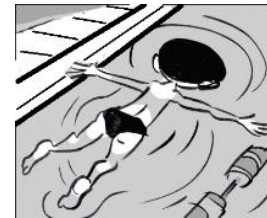
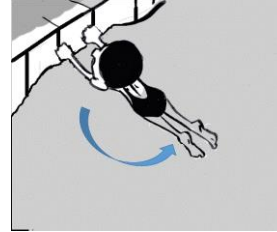
Je flotte sur le ventre ou sur le dos sans aucune aide pendant au moins 5 secondes.

Je flotte sur le ventre ou sur le dos, tête dans l'eau, sans aucune aide pendant au moins 3 secondes.

C'est réussi si je flotte le temps prévu en respectant la flottaison choisie.

Je flotte sur le ventre ou sur le dos, tête dans l'eau en me tenant à une frite ou une planche.

FLOTTAISONS



En me tenant au bord, je laisse remonter mes jambes à la surface (ma tête est hors de l'eau).

C'est réussi si je m'allonge le plus possible.

Je flotte sur le ventre, tête dans l'eau, en me tenant au bord.

C'est réussi si je flotte le temps prévu en respectant la flottaison choisie.

Je flotte sur le ventre ou sur le dos, tête dans l'eau, en me tenant à une ligne d'eau.

Je nage sans aide sur le ventre et/ou sur le dos sur 25 mètres (je traverse toute la zone).

C'est réussi si je réalise la distance que je me suis fixé. Je respecte les modalités de déplacements prévues (sur le ventre ou sur le dos, utilisation des bras, respiration, coulée...)

Je nage sans aide sur le ventre et/ou sur le dos sur plus de 15 mètres (je dépasse l'échelle).



Je me déplace sans aide et sans appui sur le ventre ou sur le dos sur 15 mètres (jusqu'à l'échelle).

C'est réussi si je réalise la distance que je me suis fixé. Je respecte les modalités de déplacements prévues (sur le ventre ou sur le dos, utilisation des bras, respiration, coulée...)

Je me déplace sans aide sur quelques mètres (moins de 15 mètres).

DEPLACEMENTS



Je me déplace en tenant le mur.

C'est réussi si je réalise la distance que je me suis fixé. Je respecte les modalités de déplacements prévues (sur le ventre ou sur le dos, utilisation des bras, respiration, coulée...)

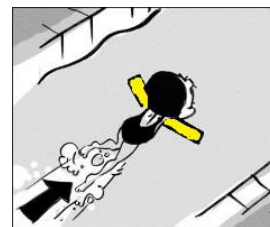


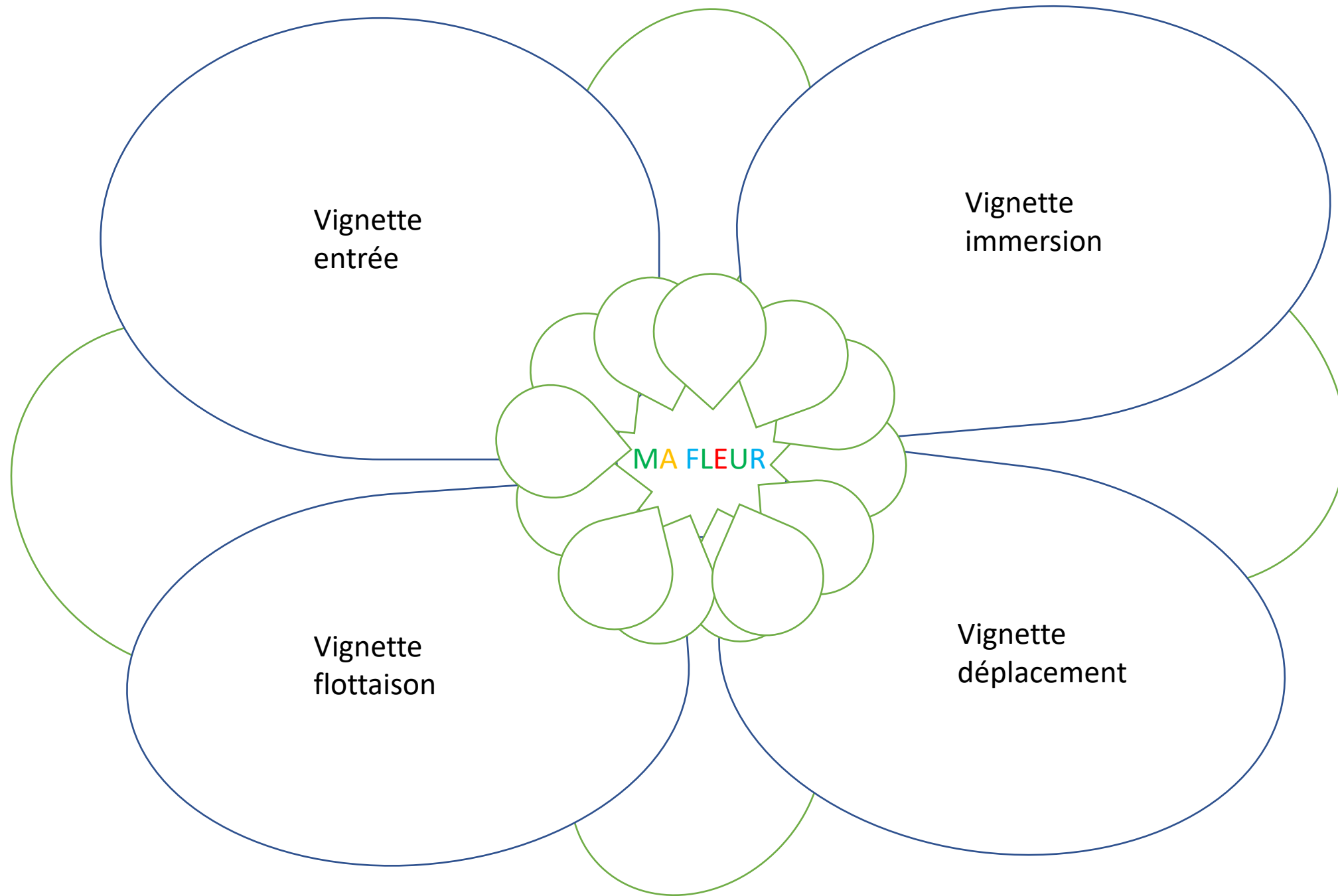
Je me déplace en tenant la ligne d'eau.



Je me déplace allongé avec du matériel.

C'est réussi si je réalise la distance que je me suis fixé. Je respecte les modalités de déplacements prévues (sur le ventre ou sur le dos, utilisation des bras, respiration, coulée...)





Vignette
entrée

Vignette
immersion

MA FLEUR

Vignette
flottaison

Vignette
déplacement