


















Paliers	1 Entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et sortir seul de l'eau.				2 Sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul.				3 Entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface, parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface, regagner le bord et sortir seul.					
														
Continuum d'acquisitions	Entrer seul dans l'eau.	Sortir seul de l'eau.	Se déplacer avec les épaules immergées.	Immerger complètement la tête.	Toucher le fond avec les pieds,	Puis se laisser remonter passivement.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds,	Puis se laisser remonter passivement.	Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos,	Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur.	S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras.	S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps.	Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager.	Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide.
														
Commentaires	Avoir une intention.	Comprendre qu'on peut se mettre en sécurité.	Mieux éprouver la flottaison.	Apprendre le blocage des voies respiratoires (apnées courtes).	Eprouver la difficulté à descendre (poumons gonflés). Vaincre la peur de rester au fond.	Eprouver la portance de l'eau. Garder les poumon gonflés.	Se rendre indéformable pour aller en profondeur. Garder les poumon gonflés.	Garder les poumon gonflés.	Avoir une intention de déplacement. Accepter le déséquilibre. Accepter la remontée passive.	Jouer avec les orientations. Percévoir l'espace aquatique.	Jouer avec les équilibres.	Jouer avec les équilibres. Décaler son centre de gravité pour flotter.	Se rendre indéformable pour éprouver la glisse.	Gagner de l'autonomie dans l'eau. Se propulser essentiellement par les bras.
				Pendant plusieurs secondes.	Profondeur taille avec le bras levé.	À enchaîner avec l'entrée.	Profondeur minimum taille avec le bras levé.	À enchaîner avec l'entrée.		À enchaîner avec l'entrée.	Quelques secondes.	Le temps de plusieurs échanges ventilatoires.		