
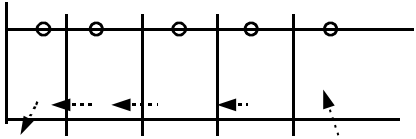
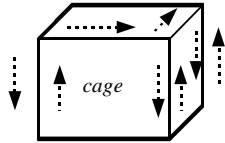
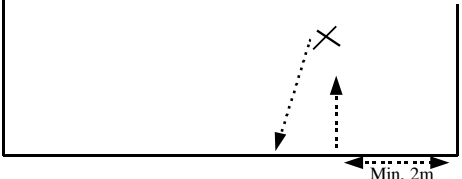
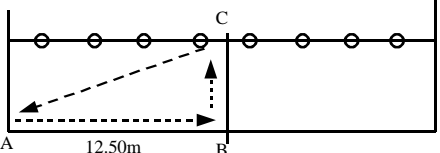
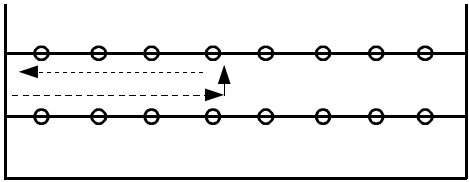
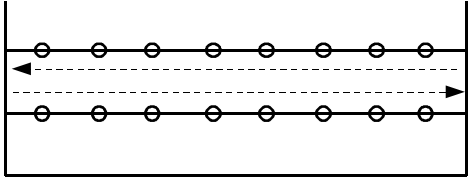


**SITUATIONS TESTS EN NATATION - CYCLE 2 / CYCLE 3 - CONDITIONS DE PASSAGE : Grand Bain sans accessoire de flottaison**

	 <b>TACHES</b>	<b>DISPOSITIF</b>	<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	<b>CAPACITES REVELEES</b>
1	Passer sous les barres		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser le parcours en mettant la tête sous chaque barre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter d'entrer en eau profonde,</li> <li>- Accepter de s'y déplacer,</li> <li>- Accepter de mettre la tête sous l'eau de manière répétée.</li> </ul>
2	Descendre au fond du grand bain		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poser le pied au fond,</li> <li>- Descendre puis remonter le long de <b>3 barres</b> verticales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter de s'éloigner du bord,</li> <li>- Pouvoir se rééquilibrer,</li> <li>- Accepter de s'enfoncer dans le milieu,</li> <li>- Réaliser des apnées répétées.</li> </ul>
3	Rester immobile puis rejoindre le bord		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrée Libre dans l'eau,</li> <li>- Flotter pendant 5 secondes (sans mouvement),</li> <li>- Rejoindre seul le bord.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser la portance de l'eau,</li> <li>- Avoir confiance dans l'eau,</li> <li>- Pouvoir transformer son équilibre.</li> </ul>
4	Revenir au départ en nageant.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Déplacement libre de A à B et de B à C (appui solide possible),</li> <li>- Retour de C à A sans appui.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter de lâcher les appuis solides,</li> <li>- Se déplacer en eau profonde sur une courte distance (revenir au bord).</li> </ul>
5	Sauter dans l'eau puis se déplacer sur le ventre et sur le dos, jambes seules		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire <b>l'Aller-Retour</b>,</li> <li>- Ne pas prendre d'appuis solides pendant le retour.</li> <li>- N'utiliser que les jambes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter d'entrer dans l'eau à partir du bord,</li> <li>- Pouvoir se déplacer dans des équilibres différents donc accepter une bascule de la tête et un déplacement, tête dans l'eau,</li> <li>- Savoir expirer volontairement et relever la tête pour prendre de l'air</li> </ul>
6	Plonger puis nager : 1 longueur sur le ventre 1 longueur sur le dos.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toucher le bord avant le retour, sans s'arrêter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter de pénétrer, tête la première dans l'eau,</li> <li>- Coordonner l'action des jambes et des bras dans les types de nage ventral et dorsal,</li> <li>- Synchroniser la respiration sur l'action des bras,</li> <li>- Démontrer une autonomie en eau profonde.</li> </ul>