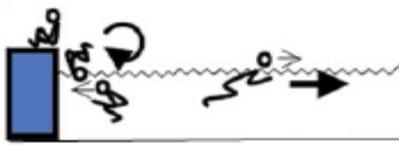
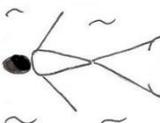
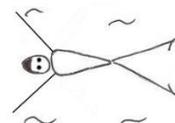
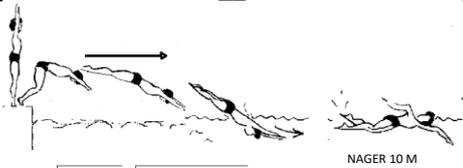


Attestation de réussite – Aisance aquatique, repères et paliers d'acquisitions

Réf. BO N° 9 du 3 mars 2022 – à partir de l'annexe 3

Envisagée comme un continuum ouvert d'acquisitions, l'aisance aquatique est particulièrement visée pour les enfants de moins de 7 ans.

NOM Prénom élève		ECOLE		Enseignant		PISCINE	
Palier 1 : Cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau	S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion		Passer de l'appui à la suspension		S'immerger		Date
					S'immerger de plus en plus longtemps		
	1) Entrer seul dans l'eau		3) Se déplacer avec les épaules immergées (sans matériel)		4) Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes		
2) Sortir seul de l'eau							
Palier 2 : Cette seconde étape nécessite de sauter ou chuter dans l'eau, à se laisser remonter, à flotter de différentes manières, à regagner le bord et à sortir seul.	Accepter l'action de l'eau sur son corps		Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau				Date
	5) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur taille avec le bras levé)			À partir d'un saut : 7) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur minimum taille avec le bras levé)			
	Enchaînement 6) Puis se laisser remonter passivement			Enchaînement 8) Puis se laisser remonter passivement			
Palier 3 : Cette dernière étape consiste à entrer dans l'eau par la tête, à remonter à la surface, à parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, à flotter sur le dos avec le bassin en surface, à regagner le bord et à sortir seul.	Accepter le déséquilibre et le changement de direction						Date
	9) Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos						
	Enchaînement 10) Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur						
	Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons						Date
	11) S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes						
12) S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires							
13) Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager						Date	
14) Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide							
Enseignant				ou		BEESAN	