

Réaliser une performance mesurée	Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec des matériels variés, dans des types d'efforts variés (différentes allures, rapport entre vitesse, distance, durée), de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Identifier, stabiliser, améliorer sa performance.				
	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Natation <input type="checkbox"/> Activités aquatiques	<p>Se déplacer</p> <ul style="list-style-type: none"> - en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée ; - en s'aidant d'une frite et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frite, en s'aidant d'un bras) ; - avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau ; - en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras, battre les pieds) ; - en autonomie sans reprise d'appuis ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 mètres). <p>S'équilibrer</p> <ul style="list-style-type: none"> - chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions en ventral et en dorsal. <p>Enchaîner des actions</p> <ul style="list-style-type: none"> - se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprises d'appuis (hors appuis plantaires) ; - chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis. 	<p>Se déplacer</p> <ul style="list-style-type: none"> - en position ventrale, voies respiratoires immergées ; - en position dorsale avec si besoin un support ; - en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance). <p>S'équilibrer</p> <ul style="list-style-type: none"> - trouver des équilibres, aller vers l'alignement tête-tronc ; - rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau. <p>Enchaîner des actions</p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaîner plusieurs actions, par exemple, sauter dans l'eau, remonter passivement en boule puis se déplacer sur une dizaine de mètres en ventral avec un passage sur le dos ; - se fixer un projet d'action, se confronter à sa réalisation et l'ajuster en fonction de ses possibilités. <p><input type="checkbox"/> Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.</p>	<p>Connaître et utiliser plusieurs formes d'appui et de propulsion dans l'eau. Coordonner respiration et propulsion pour nager vite ou nager longtemps</p> <p>Propulsion / respiration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aligner et maintenir son corps dans l'axe du déplacement. - Utiliser une « respiration aquatique » avec immersion des voies respiratoires. - Adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue). - Améliorer l'efficacité des mouvements propulsifs (amplitude, fréquence...). - Utiliser plusieurs types de nage (sur le ventre, sur le dos) et d'actions des bras (alternées, simultanées). - Se déplacer en n'utilisant que les bras ou que les jambes, mouvements alternés ou simultanés. <p>Enchaîner des actions</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner plusieurs actions, coulée, déplacement ventral sur 25 mètres, passage sur le dos, virage... - Varier son allure y compris en réalisant des surplaces dans diverses situations, jeux, relais... <p><input type="checkbox"/> Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.</p>		

<p style="text-align: center;">Adapter ses déplacements à différents types d'environnement</p>	<p>Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, s'immerger...), dans des milieux variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bassin...), sur des engins (ou montures) instables (bicyclette, roller, ski, poney...), dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, plan d'eau...).</p>				
	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
<p>Activités aquatiques</p> <p><input type="checkbox"/> Natation</p>	<p>En moyenne ou en grande profondeur, choisir son entrée dans l'eau, son déplacement, son immersion dans le cadre d'un projet personnel de déplacement.</p> <p>Entrer dans l'eau avec ou sans aide</p> <ul style="list-style-type: none"> - en glissant, en se laissant tomber, en sautant ; - en entrant par les pieds, par la tête ; - dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant. <p>S'immerger pour réaliser quelques actions simples</p> <ul style="list-style-type: none"> - en passant sous un obstacle flottant ; - en descendant à l'aide d'une perche, d'une cage ; - en touchant le fond avec différentes parties du corps ; - en prenant une information visuelle ; - en ramassant un objet lesté ; - en remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive 	<p>En moyenne ou en grande profondeur, maîtriser une entrée dans l'eau active et effectuer un déplacement comprenant un temps d'immersion.</p> <p>Entrer dans l'eau sans aide</p> <ul style="list-style-type: none"> - en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer... ; - en sautant au-delà d'un objet flottant ; - en entrant par les pieds, par la tête, pour aller au fond (corps tendu). <p>S'immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique</p> <ul style="list-style-type: none"> - en traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés ; - en prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade ; - en ramassant plusieurs objets lestés, selon une couleur donnée ; - en remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos. <p><input type="checkbox"/> Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.</p>			<p>Réaliser un projet de déplacement sur une distance et selon des modalités choisies.</p> <p>Doser ses efforts. Enchaîner diverses actions en grande profondeur sans reprise d'appui.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter ou plonger en allant de plus en plus loin ou de plus en plus en profondeur. - Réaliser des parcours subaquatiques amenant à aller au fond, à varier l'orientation du regard, à franchir des obstacles immergés, à ramasser des objets lestés. - Remonter un objet immergé en moyenne profondeur à partir d'un plongeon canard. - Réaliser des parcours amenant à franchir plusieurs obstacles disposés à la surface, avec un départ dans l'eau. - Enchaîner une remontée passive et un surplace en utilisant différentes positions de flottaison, ventrale, dorsale, verticale. - Passer alternativement d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal sans reprise d'appuis. <p><input type="checkbox"/> Enchaîner, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un surplace de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.</p>