SITUATION D'APPRENTISSAGE POUR CHAQUE PROBLÈME

Palier 1 à 2

PROBLÈME	SITUATION D'APPRENTISSAGE
N'arrive pas à se déplacer d'un endroit à un autre	Se déplacer le long du mur à l'aide des bras et sans temps d'arrêts
N'arrive pas à s'immerger	Traverser le bassin dans sa largeur en passant sous des obstacles (frites) ou Descendre au fond du bassin pour chercher des objets au fond de la piscine
Pas assez gainé pour construire le corps projectile	Sauter dans l'eau et toucher le fond de la piscine avec les pieds
N'arrive pas à se laisser porter par l'eau	Maintenir 5sec sur place ventrale et dorsale sans se tenir au bord

Palier 2 à 3

PROBLÈME	SITUATION D'APPRENTISSAGE
Poussée désorganisée et mal orientée	Aller chercher un objet en passant dans un cerceau en poussant sur le mur, sans aucun mouvement
Coulée ventrale qui diminue	Coulée ventrale en poussant sur le mur, sans mouvement de bras et de jambes puis enchainer 3 mouvements de bras

Palier 3 à 4

PROBLÈME	SITUATION D'APPRENTISSAGE
Équilibre de nage rompu en crawl lors de la respiration	Poussée contre le mur et longueur en crawl en faisant le moins de coups de bras possibles ou 2 fois 25m en crawl ou Crawl avec palmes et se centrer sur le moment où il doit inspirer en perturbant le moins possible son équilibre
Propulsion faible	4 fois 50m en moins de 25 CB/25m ou 6 fois 25m en se centrant sur le trajet des bras

ma maîtresse