

# Les activités aquatiques - cycle 1

## Les compétences à construire

### • Psycho-socio affectif :

- Maîtriser ses appréhensions, voire ses peurs
- Oser s'engager dans le milieu aquatique dans toutes les dimensions : sur/sous l'eau
- Prendre des risques mesurés
- Prendre plaisir à s'investir dans les situations proposées

### • Cognitif :

- Construire des nouveaux repères perceptifs dans et hors de l'eau
- Reproduire un effet obtenu en tâtonnant
- Expérimenter les propriétés du milieu aquatique : la poussée d'Archimède, la pesanteur,...

### • Moteur :

- Modifier les repères du terrien (équilibres, repères perceptifs/kinesthésiques)
- S'immerger
- Construire le "corps flottant" en perdant ses appuis solides
- Construire un corps qui glisse et se propulse en petite et moyenne profondeurs en construisant des appuis solides sur l'eau
- Répéter les efforts

## Se déplacer

- Se **déplacer en marchant, en courant, en rampant** (petite profondeur PP)
- **Quitter la verticalité** et se **déplacer** de manière de + en + **horizontale**, en utilisant **bras/jambes avec/sans l'aide d'objets qui facilitent la flottaison** (MP)
- Effectuer des **glissées/coulées ventrales** (PP/MP)
- **Se déplacer sous l'eau** pour aller chercher des objets immergés (PP/MP)
  - Jeux : chat/souris, course à deux (E1 traîne E2),...
  - Jeu de la fusée : se propulser + loin possible

## S'immerger

- **Regarder sous l'eau** avec/sans masque (PP/MP)
- **Souffler** dans l'eau (PP/MP)
- **S'immerger** totalement en **apnée respiratoire** puis en **soufflant dans l'eau** (PP/MP)
  - Le filet des pêcheurs

## Entrer dans l'eau

- Entrer dans l'eau par les **marches/l'échelle** (PP)
- Entrer dans l'eau **avec aide puis sans en sautant** (MP)
- Entrer dans l'eau **en glissant sur un toboggan** (MP)

## S'équilibrer

- Se laisser **flotter à l'horizontale dos/ventre tête émergée/immergée** (PP/MP)
- **Vivre d'autres équilibres**, en boule (PP/MP)
- Vivre la **poussée d'Archimède** en expérimentant la **remontée passive** (MP)
- Se rééquilibrer en passant **de l'horizontalité à la verticalité** (PP/MP)

## Attentes fin du cycle 1

**" Adapter ses équilibres et déplacements à des environnements ou contraintes variés."**

- S'engager dans le milieu aquatique dans toutes ses dimensions en toute sécurité
- Construire des appuis solides dans l'eau afin de se déplacer sur et sous l'eau en petite et moyenne profondeur
- Maîtriser ses appréhensions en connaissant le milieu aquatique