

Pour apprendre, l'élève acquiert des connaissances, des capacités et des attitudes

	CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES	
Le bon usage de soi et son équilibre	Maîtriser et maintenir un équilibre propice au déplacement. Utiliser la dissociation articulaire pour gérer l'état d'équilibre et de flottaison.	Principe d'équilibration. Principe de flottabilité, de mise en oeuvre de la poussée d'Archimède.	Analyser et faire des hypothèses à partir de la mise en relation des différents principes.	CMS4 CMS3
Le bon usage de soi et sa propulsion	Orienter ses surfaces propulsives. Créer et identifier des appuis. Utiliser des surfaces d'appui les plus grandes possibles.	Principe de propulsion, d'optimisation des actions motrices : rôle prioritaire des bras, amplitude des trajets moteurs, continuité des actions propulsives. Principe de gestion : fréquence optimale des cycles de bras.	Rester attentif tout au long de l'activité sur les indicateurs à recueillir.	CMS4 CMS3
Le bon usage de soi et sa respiration	Utiliser diverses solutions pour s'immerger en variant les formes et le débit de la respiration. Coordonner respiration et propulsion.	Principe de respiration : expiration aquatique active, et complète. Principe de gestion : identifier et connaître son adaptation respiratoire à l'activité menée.	Vouloir exploiter ses possibilités.	CMS4 CMS3

PRINCIPES	LE BON USAGE DE SOI
Principe d'équilibration	Prise de conscience des conséquences de la mobilité de la tête et des membres sur la gestion de l'équilibre aquatique pour une bonne adaptation au milieu aquatique.
Principe de propulsion	Création et utilisation d'appuis solides et larges pour une bonne propulsion dans le milieu aquatique.
Principe de respiration	Adaptation respiratoire pour une bonne autonomie dans le milieu aquatique.