


	Diplômes	ENTREES	DEPLACEMENTS	IMMERSIONS	EQUILIBRES
CE1		En sautant en "bouteille" (dans 25m ou 50m)	Sur 12,5 mètres en déplacement ventral et dorsal	Départ dans l'eau aller chercher en autonomie un objet lesté à + 1 mètre (plongeon canard)	Coulées ventrale et dorsale

Apprentissage :

- Entrées :
 - Descendre par les marches
 - Sauter avec de l'aide (enseignant, matériel...)
 - Pas de plongeurs dans le bassin d'apprentissage
- Déplacements :
 - Déplacement (ventral/dorsal) en s'aidant du bord
 - Déplacement en reprenant appui au bord
 - Effectuer un déplacement en utilisant les bras et les jambes
 - Possibilité d'utiliser du matériel (frites et brassard) selon le niveau de départ
- Immersions :
 - Mettre la tête sous l'eau et compter le nombre d'objet mis sous l'eau
 - Aller chercher un objet dans l'eau en effectuant un saut
 - Aller chercher un objet dans l'eau avec l'aide d'une perche ou cage
- Équilibres :
 - Effectuer une poussée sur le fond de la piscine et se laisser glisser vers l'avant sans bouger.
 - Effectuer une coulée en profondeur

Bassin de 25m et 50m :

- Entrées :
 - Descendre par l'échelle
 - Sauter dans l'eau avec de l'aide (enseignant, matériel, perche...)
 - Descendre par le toboggan
 - Courir sur le ponceau (Long tapis) et sauter dans l'eau
 - Sauter du plot (bassin de 50m)
 - Possibilité d'utiliser du matériel (frites et brassard) selon le niveau de départ
- Déplacements :
 - Effectuer un déplacement (ventral ou dorsal) en s'aidant du bord
 - Effectuer un déplacement (ventral ou dorsal) en reprenant sa respiration en utilisant le bord
 - Se déplacer en utilisant ses bras
 - Possibilité d'utiliser du matériel (frites et brassard) selon le niveau de départ

- Immersion :
 - Aller chercher un objet dans l'eau en effectuant un saut
 - Aller chercher un objet dans l'eau avec l'aide d'une perche ou cage
- Équilibre :
 - Effectuer une poussée sur le fond de la piscine pour remonter à la surface de l'eau en position « flèche »
 - Effectuer une coulée en profondeur
 - Possibilité d'utiliser du matériel (frites et brassard) selon le niveau de départ