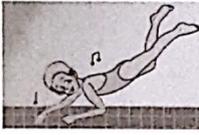
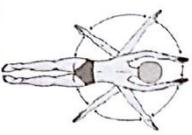
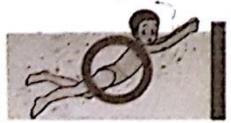


# Les activités aquatiques – CE1

## Documents

ÉQUILIBRE	RESPIRATION	PROPULSION
<p><b>FLOTTAISON / RESPIRATION</b> Si je vide mes poumons, en expirant...</p>  <p>... alors je suis lourd comme une pierre et je descends au fond</p>	<p><b>EXPIRATION – INSPIRATION</b> Si je suis bien décontracté...</p>  <p>... alors je peux tenir longtemps en immersion</p>	<p><b>DIRECTION DU DÉPLACEMENT</b> Si j'agis avec mes bras ou mes jambes dans une direction...</p>  <p>... alors je vais me déplacer dans la direction opposée.</p>
<p><b>FLOTTAISON/ RELÂCHEMENT</b> Si mon corps est horizontal, étalé, relâché, poumons pleins...</p>  <p>...alors je flotte, allongé en surface.</p>		<p><b>IMMERSION / DÉCONTRACTION</b> Si j'ai bien expiré, vidé mes poumons, en immersion...</p>  <p>...alors je peux inspirer rapidement, lorsque je sors la tête de l'eau.</p>
<p><b>ÉQUILIBRE</b> Si je change la position de ma tête, mon bassin, mes bras, mes jambes...</p>  <p>...alors je change la position de mon corps dans l'eau</p>		

D'après une production académique des CPC-CPD Indre et Loire, 2011

## Énoncé

En vous appuyant sur ce document, dites ce qu'est « savoir nager ».

Décrivez une situation d'apprentissage pour progresser dans un des trois principes énoncés ; situez-la au niveau d'une classe de CE1.