

Projet départemental natation scolaire

Fiches repères départementales

	Corps flottant	Corps projectile	Corps propulseur
Des repères référence pour montrer l'acquisition de chaque corps.	Saut dans l'eau puis remontée passive suivie d'un surplace dorsal plus ou moins horizontal durant quelques secondes ⇒ <i>acceptation de la portance de l'eau sans mouvement, maîtrise des voies respiratoires, apnée, acceptation de la perte des repères sensoriels</i>	Après une coulée ventrale, réalisation de la plus longue distance avec passage sous un tapis en immersion complète jusqu'à arrêt puis rééquilibration pour réaliser un surplace dorsal ⇒ <i>rééquilibration, gainage, corps indéformable, corps profilé, corps aligné dans l'eau</i>	Déplacement ventral sans appui solide sur une distance nécessitant des reprises respiratoires avec contournement d'une balise et retour dorsal en recherchant le profilage optimal pour gagner de la vitesse ⇒ <i>voies respiratoires immergées et mise en place de la respiration aquatique, appuis efficaces dans l'eau, rôle équilibreur des jambes, propulsion bras</i>

	Corps flottant		Corps projectile		Corps propulseur	
	<i>Situation à atteindre</i>	<i>Observables</i>	<i>Situation à atteindre</i>	<i>Observables</i>	<i>Situation à atteindre</i>	<i>Observables</i>
Immersion	Immersion complète en descendant volontairement le long d'une perche jusqu'à 1,5 m de profondeur pour attraper un objet et se laisser remonter passivement	- Immersion des voies respiratoires en apnée - Regard vers le fond - Pas de précipitation (accepter l'immersion prolongée)	Fusée en profondeur après impulsion contre le mur pour effectuer une longue distance ventrale sans mouvement	- Corps gainé jambes resserrées, bras resserrés jusqu'à arrêt total - Corps grandi (bras devant, tête dans les bras, regard vers le fond) jusqu'à arrêt total - Faible résistance de l'eau sur le corps	Parcours sans arrêt d'une distance de 30 m avec une coulée ventrale après le virage et la mise en place de la respiration aquatique	- Le visage est davantage de temps dans l'eau qu'hors de l'eau (l'expiration se fait dans l'eau) - L'inspiration est brève (hors de l'eau)
Equilibre	- Equilibres statiques différents en se laissant porter par l'eau (boule, étoile, méduse) - Avec maintien au niveau des pieds, réalisation d'une « étoile dorsale » maintenue 3 à 5''	<u>En ventral :</u> - Tête immergée regard vers le fond - Alignement du corps - Equilibre horizontal sans mouvement maintenu de 3 à 5'' <u>En dorsal :</u> - Tête posée sur l'eau et oreilles immergées regard à la verticale - Corps aligné - Maintien en surface de 3 à 5'' sans perturbation de l'équilibre	Après une entrée dans l'eau à partir du bord, enchaînement d'une suite d'équilibres dans l'ordre suivant : ventral, boule, vertical et dorsal	<u>En ventral et dorsal</u> - La tête reste alignée avec le corps - Aucune déformation de l'alignement du corps - Passage d'une position à une autre sans action propulsive des bras ou des jambes	Enchaînement en nage alternée de manière rectiligne et continue de deux parcours de 15 m en ventral puis dorsal en grande profondeur	<u>En ventral :</u> - Corps à plat, regard vers le fond - Actions des jambes provoquant un léger remous - Corps restant à l'horizontal et aligné lors de l'inspiration ou de l'action des bras <u>En dorsal :</u> - Idem mais regard vers le plafond
Entrée dans l'eau	Saut pieds joints dans l'eau en moyenne profondeur sans matériel puis atteinte du tapis (à 1,5m) en autonomie	- Immersion totale - Remontée à la surface sans réaliser de mouvement	Entrée dans l'eau par la tête pour aller le plus loin possible	- Corps gainé (aligné et solide) - Entrée à l'oblique - Peu d'éclaboussures	Exécution d'un plongeon pour produire de la vitesse au déplacement nagé	- Plongeon vers l'avant (jambes produisant une poussée) - Orientation choisie - Entrée dans l'eau avec maintien de la vitesse - Continuité avec la reprise de nage (pas de ralentissement)
Déplacement	Poussée à partir du mur pour rejoindre la première ligne d'eau et déplacement le long d'une ligne d'eau sur 15 m	- Corps qui s'horizontalise - Déplacement prioritairement par traction des bras - Présence éventuelle de légers battements de jambes	Traction avec une planche (tirée par un camarade ou attachée à une corde) en situation d'équilibre ventral ou dorsal sur une distance de 15 m en grande profondeur	- Placement de tête dans les bras et succession d'apnées - Jambes dans l'alignement mais inactives - Corps gainé, jambes resserrées, bras tendus	Après démarrage à l'arrêt dans l'eau en position verticale, réalisation de 15 m en ligne droite et retour en zigzag sur un parcours déterminé	- Pas ou peu de perte de vitesse dans les changements de direction - Le corps reste horizontal sur tout le parcours - Déplacement dans un axe choisi (sans dériver)

Entrée dans l'eau

→ Progression	Corps flottant			Corps projectile			Corps propulseur		
	<i>Situation constat</i> <i>Ce que je peux voir</i>	<i>Situation à atteindre</i> <i>Ce que je devrais voir</i>	<i>Situation constat</i> <i>Ce que je peux voir</i>	<i>Situation à atteindre</i> <i>Ce que je devrais voir</i>	<i>Situation constat</i> <i>Ce que je peux voir</i>	<i>Situation à atteindre</i> <i>Ce que je devrais voir</i>			
Situations	Entrée à partir du bord	Saut pieds joints dans l'eau en moyenne profondeur sans matériel puis atteinte du tapis (à 1,5 m) en autonomie	Entrée dans l'eau (à partir d'un saut bouteille) pour aller toucher le fond en grande profondeur (max 2 m)	Entrée dans l'eau par la tête pour aller le plus loin possible	Exécution d'un plongeon pour se laisser glisser jusqu'à arrêt complet	Exécution d'un plongeon pour produire de la vitesse au déplacement nagé			
Observables	- Recherche immédiate de l'appui solide du bord (corps qui se retourne vers un élément solide en sautant/peur de ne pas pouvoir revenir) - Essai de maintien de la tête hors de l'eau (maintien des voies aériennes hors de l'eau) - Ecartement bras et jambes (pour éviter d'aller en profondeur/peur de l'immersion)	- Immersion totale - Remontée à la surface sans réaliser de mouvement	- Corps qui se désarticule pendant le saut : pas d'alignement, corps pas droit et tonique (gainage)	- Corps gainé (aligné et solide) - Entrée à l'oblique	- Plongeon vers le fond - Orientation subie - Entrée dans l'eau freinant la vitesse - Redressement trop rapide	- Plongeon vers l'avant (jambes produisant une poussée) - Orientation choisie - Entrée dans l'eau avec maintien de la vitesse - Continuité avec la reprise de nage (pas de ralentissement)			
Situations de remédiation	Descendre à l'échelle et attraper une perche pour revenir au bord	Sauter avec une frite	Sauter vers une frite	Sauter dans un cerceau de différentes manières sans le toucher	Dans une profondeur maximale de 1,50 m, accroupi sur le bord, basculer vers l'avant pour glisser	Les pieds légèrement décalés, les jambes fléchies, lever la jambe arrière et se laisser basculer, bras en extension pour aller le plus loin possible	Plonger dans un cerceau pour aller vers le fond	Plonger par-dessus une frite pour aller loin	Plonger en gardant les mains vers l'avant et enchaîner 3 mouvements de bras

Immersion

→ Progression	Corps flottant			Corps projectile			Corps propulseur		
	<i>Situation constat Ce que je peux voir</i>	<i>Situation à atteindre Ce que je devrais voir</i>	<i>Situation constat Ce que je peux voir</i>	<i>Situation à atteindre Ce que je devrais voir</i>	<i>Situation constat Ce que je peux voir</i>	<i>Situation à atteindre Ce que je devrais voir</i>			
Situations	Immersion du corps en restant accroché au bord du bassin	Immersion complète en descendant volontairement le long d'une perche jusqu'à 1,5 m de profondeur pour attraper un objet et se laisser remonter passivement	Fusée immergée sous la ligne de surface par une poussée contre le mur avec les pieds	Fusée en profondeur après impulsion contre le mur pour effectuer une longue distance ventrale sans mouvement	Alternance sur 20 m de 3 déplacements de 5 m en surface et de 3 déplacements subaquatiques d'1,5 m	Parcours sans arrêt d'une distance de 30 m avec une coulée ventrale après le virage et la mise en place de la respiration aquatique			
Observables	- Pieds et genoux contre le mur - Epaules et tête hors de l'eau - Avant-bras sur le muret lorsque c'est possible	- Immersion des voies respiratoires en apnée - Regard vers le fond - Pas de précipitation (accepter l'immersion prolongée)	Déplacement très court (l'élève ressort au bout de 1 m) car : - Corps non gainé (manque d'alignement) - Tête relevée ; regard vers l'avant - poussée sur le mur avant d'être correctement placé dans l'axe de déplacement	- Corps gainé jambes resserrées, bras resserrés jusqu'à arrêt total - Corps grandi (bras devant, tête dans les bras, regard vers le fond) jusqu'à arrêt total	Ralentissement ou arrêt au cours de la distance à réaliser causé par : - Temps important d'inspiration hors de l'eau - Le corps qui se redresse (perte de l'horizontalité)	- Le visage est davantage de temps dans l'eau qu'hors de l'eau (l'expiration se fait dans l'eau) - L'inspiration est brève (hors de l'eau)			
Situations de remédiation	Descendre les épaules dans l'eau en moyenne profondeur	Passer sous une ligne d'eau en utilisant une courte apnée	Aller chercher des objets dans une cage en petite profondeur	Se recroqueviller en boule contre le mur	Pousser contre le mur à la surface de l'eau	Pousser contre le mur en suivant le fond de la piscine en petite profondeur	Avec une planche, réaliser 25 m en adoptant une respiration aquatique	Après une distance de 10 m, enchaîner un plongeon canard pour remonter un objet puis reprendre une nage sur 10 m	Réaliser une longueur de 25 m avec pull buoy en inspirant tous les 3 temps

Equilibre

→ Progression	Corps flottant			Corps projectile			Corps propulseur		
---------------	----------------	--	--	------------------	--	--	------------------	--	--

	<i>Situation constat Ce que je peux voir</i>		<i>Situation à atteindre Ce que je devrais voir</i>	<i>Situation constat Ce que je peux voir</i>		<i>Situation à atteindre Ce que je devrais voir</i>	<i>Situation constat Ce que je peux voir</i>		<i>Situation à atteindre Ce que je devrais voir</i>
Situations	Allongement sur le ventre de manière statique en tenant le bord par les mains.		- Equilibres statiques différents en se laissant porter par l'eau (boule, étoile, méduse) - Avec maintien au niveau des pieds, réalisation d'une « étoile dorsale » maintenue 3 à 5''	Redressement vertical après un équilibre horizontal (dorsal ou ventral) tenu quelques secondes		Après une entrée dans l'eau à partir du bord, enchaînement d'une suite d'équilibres dans l'ordre suivant : ventral, boule, vertical et dorsal	En ventral et dorsal, parcours de 15 m, en moyenne profondeur, avec maintien des jambes par planche ou pull-buoy et mouvement alterné des bras		Enchaînement en nage alternée de manière rectiligne et continue de deux parcours de 15 m en ventral puis dorsal en grande profondeur
Observables	- Recherche de redressement du corps avec extension de la tête - Refus d'immersion de la tête - Epaules en dehors de l'eau - Rapprochement du corps vers le bord		<u>En ventral :</u> - Tête immergée regard vers le fond - Alignement du corps - Equilibre horizontal sans mouvement maintenu de 3 à 5'' <u>En dorsal :</u> - Tête posée sur l'eau et oreilles immergées regard à la verticale - Corps aligné - Maintien en surface de 3 à 5'' sans perturbation de l'équilibre	<u>En ventral :</u> - Redressement de la tête - Déformation de l'alignement du corps - Recherche exagérée d'appuis dans tous les sens (mouvements désordonnés dans tous les sens) <u>En dorsal :</u> - Pas d'enroulement de la tête pour se redresser - Idem précédemment concernant l'équilibre		<u>En ventral et dorsal</u> - La tête reste alignée avec le corps - Aucune déformation de l'alignement du corps - Passage d'une position à une autre sans action propulsive des bras ou des jambes	<u>En ventral :</u> - Redressement de la tête pour respiration vers l'avant - Variations importantes dans l'équilibre - Le trajet des mains est surtout dirigé vers le bas <u>En dorsal :</u> - Alignement du corps (le bassin descend par redressement du tronc)		<u>En ventral :</u> - Corps à plat, regard vers le fond - Actions des jambes provoquant un léger remous - Corps restant à l'horizontal et aligné lors de l'inspiration ou de l'action des bras <u>En dorsal :</u> Idem mais regard vers le plafond
Situations de remédiation	S'équilibrer horizontalement sur le ventre avec maintien à la goulotte et aide éventuelle (matérielle ou humaine) à sa réalisation (bassin d'apprentissage puis grand bassin)	Se laisser flotter en se mettant en boule, mains autour des genoux. S'immobiliser à la surface (comme une balle) de 3 à 5''	S'allonger horizontalement (ventral ou dorsal) avec une frite sous chaque bras (visage dans l'eau / corps aligné / maintien de 3 à 5'')	Se redresser après un équilibre ventral ou dorsal	Passer du ventre sur le dos en passant par un équilibre vertical	Se mettre en équilibre après une entrée dans l'eau à partir du bord	Enchaîner une distance de 10 m avec et sans pull buoy en nage alternée	Avec une planche et un pull buoy, réaliser 15 m en rattraper (un bras après l'autre) en nage alternée	Frôler une ligne d'eau en nage complète en ventral et dorsal

Déplacement

→ Progression	Corps flottant			Corps projectile			Corps propulseur		
	<i>Situation constat</i> <i>Ce que je peux voir</i>	<i>Situation à atteindre</i> <i>Ce que je devrais voir</i>	<i>Situation constat</i> <i>Ce que je peux voir</i>	<i>Situation à atteindre</i> <i>Ce que je devrais voir</i>	<i>Situation constat</i> <i>Ce que je peux voir</i>	<i>Situation à atteindre</i> <i>Ce que je devrais voir</i>			
Situations	Déplacement le long du mur en suivant la goulotte sur 10 m	Poussée à partir du mur pour rejoindre la première ligne d'eau et déplacement le long d'une ligne d'eau sur 15 m	Traction avec une planche par autrui en situation d'équilibre ventral ou dorsal sur une distance de 5 mètres en bassin d'apprentissage	Traction avec une planche (tirée par un camarade ou attachée à une corde) en situation d'équilibre ventral ou dorsal sur une distance de 15 m en grande profondeur	Parcours rectangulaire en suivant les bordures sans les toucher	Après démarrage à l'arrêt dans l'eau en position verticale, réalisation de 15 m en ligne droite et retour en zigzag sur un parcours déterminé			
Observables	- Déplacement en crabe face au mur et mouvement main à main - Ecartement des bras étriqué - Mouvement type terrien des jambes (marche)	- Corps qui s'horizontalise - Déplacement prioritairement par traction des bras - Présence éventuelle de légers battements de jambes	- Tête redressée, épaules hors de l'eau ; corps à la verticale - Corps recroquevillé ou trop tendu - Mouvements des jambes pieds vers le fond	- Placement de tête dans les bras et succession d'apnées - Jambes dans l'alignement mais inactives - Corps gainé, jambes resserrées, bras tendus	- Reprise fréquente d'appuis solides (bord du bassin et lignes d'eau) - Les bras agissent essentiellement devant la tête - Redressement pour respirer	- Pas ou peu de perte de vitesse dans les changements de direction - Le corps reste horizontal sur tout le parcours - Déplacement dans l'axe (sans dériver)			
Situations de remédiation	Réaliser des aller-retour sur une courte distance le long de la goulotte en se rapprochant du bord pour enlever les appuis plantaires	Se déplacer le plus vite possible en tractant avec le bras coté mur	Se déplacer dans l'eau en appuis manuels d'un support à un autre (tapis) par action des bras	Se laisser trainer en étant tenu par les bras (ou une frite) par un camarade en petite profondeur	En position allongée avec une planche, se laisser conduire par un camarade qui tient les pieds	Se laisser glisser en ventral d'un toboggan (ou d'un tapis) pour aller le plus loin possible jusqu'à arrêt	Se déplacer sur 15 m sans s'arrêter avec l'aide d'un pull buoy	Réaliser dans un sens puis dans l'autre un triangle de 10 m de côté sans s'arrêter	Réaliser un huit en contournant deux balises



De la GS au CM2



	S'IMMERGER - EXPLORER LA PROFONDEUR - RESPIRER		S'ÉQUILIBRER		ENTRER DANS L'EAU		SE DÉPLACER	
REPÈRE 1 (Les premiers acquis)	Immerger son visage en se tenant au mur en grande profondeur.	IMM 1 ○	S'allonger seul sur le dos et se laisser tracter en petite profondeur.	EQ 1 ○	Sauter au petit bain avec une frite.	ENT 1 ○	Se déplacer sur 10 m avec un U en moyenne profondeur.	DEP 1 ○
REPÈRE 2 (Le corps flottant)	S'immerger complètement en descendant volontairement le long d'une perche jusqu'à 1,5 m de profondeur pour attraper un objet et se laisser remonter passivement.	IMM 2 ○	S'équilibrer différemment en statique en se laissant porter par l'eau (boule, étoile, méduse).	EQ 2a ○	Sauter pieds joints dans l'eau en moyenne profondeur sans matériel puis atteindre le tapis (à 1,5m) en autonomie.	ENT 2 ○	Pousser à partir du mur pour rejoindre la première ligne d'eau et déplacement le long d'une ligne d'eau sur 15 m.	DEP 2 ○
			Avec maintien au niveau des pieds, réaliser une « étoile dorsale » maintenue 3 à 5".	EQ 2b ○				
Saut dans l'eau puis remontée passive suivie d'un surplace dorsal plus ou moins horizontal durant quelques secondes.								
REPÈRE 3 (Le corps projectile)	Effectuer une longue distance ventrale sans mouvement à l'aide d'une fusée en profondeur après impulsion contre le mur.	IMM 3 ○	Après une entrée dans l'eau à partir du bord, enchaîner une suite d'équilibres dans l'ordre suivant : ventral, boule, vertical et dorsal.	EQ 3 ○	Entrer dans l'eau par la tête pour aller le plus loin possible.	ENT 3 ○	Se laisser tracter avec une planche (tirée par un camarade ou attachée à une corde) en situation d'équilibre ventral ou dorsal sur une distance de 15 m en grande profondeur.	DEP 3 ○
	Après une coulée ventrale, réalisation de la plus longue distance avec passage sous un tapis en immersion complète jusqu'à arrêt puis rééquilibration pour réaliser un surplace dorsal.							
REPÈRE 4 (Le corps propulseur niveau 1)	Parcourir sans arrêt une distance de 30 m avec une coulée ventrale après le virage et la mise en place de la respiration aquatique.	IMM 4 ○	Enchaîner en nage alternée de manière rectiligne et continue deux parcours de 15 m en ventral puis dorsal en grande profondeur.	EQ 4 ○	Exécuter un plongeon pour produire de la vitesse au déplacement nagé.	ENT 4 ○	Après démarrage à l'arrêt dans l'eau en position verticale, réaliser 15 m en ligne droite et retour en zigzag sur un parcours déterminé.	DEP 3 ○
	Déplacement ventral sans appui solide sur une distance nécessitant des reprises respiratoires avec contournement d'une balise et retour dorsal en recherchant le profilage optimal pour gagner de la vitesse.							
REPÈRE 5 (L'ASSN)	Dans un parcours, effectuer deux immersions de 1,50 mètre sous un tapis sans le toucher.	IMM 5 ○	Au signal, se maintenir en équilibre vertical pendant 15 sec.	EQ 5a ○	Entrer dans l'eau en chutant en arrière puis enchaîner un déplacement de 3,50 mètres.	ENT 5 ○	Se déplacer sur 25 mètres en position ventrale.	DEP 5a ○
			Au signal, enchaîner équilibre sur le ventre puis sur le dos.	EQ 5b ○			Se déplacer sur 15 mètres en position dorsale.	DEP 5b ○
Test de l'ASSN en continuité								

VERS LE REPÈRE 1



Les premiers acquis

Composantes	Situations d'apprentissage
S'immerger Explorer la profondeur Respirer	Le long de la goulotte, se déplacer en immergeant les épaules. Se déplacer au petit bain en soufflant sur un objet flottant. Pousser un ballon avec le nez puis le front. En se tenant au bord, mettre le visage dans l'eau et souffler pour faire des bulles si besoin. Réaliser de petites apnées le visage dans l'eau—apprendre à faire des bulles et cracher l'eau qui pourrait entrer dans la bouche. Par deux, dans le petit bain, s'immerger pour compter le nombre de doigts présentés par le camarade. Par deux, dans le petit bain, s'immerger pour trouver la couleur, la forme, la nature d'un objet présenté par le camarade. En suivant le bord, passer sous une perche ou une ligne d'eau. REPÈRE : Immerger son visage en se tenant au mur en grande profondeur.
S'équilibrer	S'équilibrer horizontalement sur le ventre avec maintien à la goulotte et aide éventuelle (matérielle ou humaine) à sa réalisation (bassin d'apprentissage puis grand bassin). S'allonger sur le ventre, tête dans l'eau, chaque bras posé sur une frite (largeur). S'allonger sur le dos, oreilles dans l'eau, chaque bras posé sur une frite (largeur). S'allonger sur le ventre, tête dans l'eau, une frite tenue au bout de chaque main. S'allonger sur le dos, oreilles dans l'eau, une frite tenue au bout de chaque main. Se laisser tracter par les mains, allongé sur le dos, par un camarade. Suivre deux lignes d'eau tendues et s'allonger sur le ventre puis sur le dos à chaque repère visuel. REPÈRE : S'allonger seul sur le dos et se laisser tracter en petite profondeur.
Entrer dans l'eau	Descendre par l'échelle. Descendre par le bord du bassin. Descendre le long d'une perche. Sauter en tenant une perche. Sauter dans l'eau avec une ou deux frites. Sauter à partir d'un tapis posé sur l'eau. Sauter vers un tapis pour l'attraper (varier la portance du tapis). REPÈRE : Sauter au petit bain avec une frite.
Se déplacer	Dans l'eau, suivre le bord du bassin avec les deux mains. Dans l'eau, suivre le bord du bassin avec une seule main. Dans l'eau, suivre le bord du bassin et passer autour des camarades accrochés au mur en s'appuyant sur leurs épaules. Réaliser des aller-retour sur une courte distance le long de la goulotte en se rapprochant du bord pour enlever les appuis plantaires. Marcher dans le petit bain en avant, en arrière, courir, bondir. Suivre deux lignes d'eau tendues en travers du bassin. Se déplacer à l'aide de deux frites (une sous chaque bras). Dans une profondeur maximale de 2 mètres, se déplacer sur le ventre avec soutien pour rejoindre le bord. REPÈRE : Se déplacer sur 10 m avec un U en moyenne profondeur.

VERS LE REPÈRE 2



Le corps flottant

Composantes	Situations d'apprentissage
S'immerger Explorer la profondeur Respirer <i>(en faisant varier les profondeurs)</i>	Passer sous des obstacles flottants (un puis plusieurs puis à la suite). Descendre le long de l'échelle pour attraper un objet posé sur une marche. Dans le petit bain, ramasser un objet lesté défini. Aller chercher des objets dans une cage en petite profondeur. Descendre à l'échelle pour aller s'asseoir au fond. Descendre à l'aide d'une perche pour aller toucher le fond et/ou pour ramasser un objet, pour aller s'asseoir au fond, pour aller s'allonger. Descendre le long d'une perche oblique pour toucher le fond avec la main et/ou pour ramasser un objet. Descendre par l'échelle puis remonter par une perche, descendre par une perche remonter par une autre. Descendre par une perche verticale, remonter par une autre, descendre par une perche oblique, remonter par une perche verticale. Descendre le long la perche, toucher le fond de la piscine avec les pieds, lâcher la perche et se laisser remonter sans aucun mouvement. REPÈRE : S'immerger complètement en descendant volontairement le long d'une perche jusqu'à 1,5 m de profondeur pour attraper un objet et se laisser remonter passivement.
S'équilibrer	Debout dans le petit bain, se laisser tomber en avant en tenant une planche et s'allonger (idem en arrière). Debout dans le petit bain, se laisser tomber en avant les bras écartés et se laisser flotter (idem en arrière). En tenant le mur, se mettre sur le dos et ne plus bouger. Depuis un tapis posé sur l'eau, en boule, se laisser glisser en avant et s'allonger sur le ventre (idem en arrière pour s'allonger sur le dos). Se laisser flotter en se mettant en boule, mains autour des genoux. S'immobiliser à la surface (comme une balle) de 3 à 5". S'allonger horizontalement (ventral ou dorsal) avec une frite sous chaque bras (visage dans l'eau / corps aligné / maintien de 3 à 5"). Accroupi depuis le bord du bassin, basculer en avant et s'équilibrer en étoile. En moyenne profondeur, s'allonger sur le ventre en tenant un pain de ceinture dans chaque main. REPÈRE : S'équilibrer différemment en statique en se laissant porter par l'eau (boule, étoile, méduse). Avec maintien au niveau des pieds, réaliser une « étoile dorsale » maintenue 3 à 5".
Entrer dans l'eau	Assis sur le bord, basculer vers l'avant. Accroupi sur le bord, basculer vers l'avant. Assis sur un tapis posé sur l'eau, basculer vers l'avant, vers l'arrière. Accroupi sur un tapis posé sur l'eau, basculer vers l'avant, vers l'arrière. Sauter à l'aide d'une perche et revenir sans. Sauter pour attraper une ligne d'eau tendue. Sauter en bouteille et se laisser remonter. Sauter vers une planche ou une frite. REPÈRE : Sauter pieds joints dans l'eau en moyenne profondeur sans matériel puis atteindre le tapis (à 1,5m) en autonomie.
Se déplacer	En grande profondeur, se déplacer le plus vite possible en tractant avec le bras coté mur. Se déplacer dans l'eau en appuis manuels d'un support à un autre (tapis) par action des bras. Au petit bain, se déplacer avec une frite, se déplacer avec une planche, avec un U. Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, se déplacer avec soutien en équilibre ventral, en équilibre dorsal (une ou deux frites). Dans une profondeur maximale de 2 mètres, se déplacer sur le ventre avec soutien, sans soutien idem sur le dos. Pousser contre le mur avant de commencer un déplacement avec frite. REPÈRE : Pousser à partir du mur pour rejoindre la première ligne d'eau et déplacement le long d'une ligne d'eau sur 15 m.

VERS LE REPÈRE 3



Le corps projectile

Composantes	Situations d'apprentissage
S'immerger Explorer la profondeur Respirer <i>(en faisant varier les profondeurs)</i>	Face au mur, se pousser verticalement vers le fond de la piscine. Se recroqueviller en boule contre le mur. Pousser contre le mur à la surface de l'eau. Depuis le bord, pousser sur le mur pour récupérer deux objets lestés distants de 3 mètres. Pousser contre le mur en suivant le fond de la piscine en petite profondeur. Descendre à l'échelle, pousser sur le mur et se laisser remonter à la surface. REPÈRE : Effectuer une longue distante ventrale sans mouvement à l'aide d'une fusée en profondeur après impulsion contre le mur.
S'équilibrer	Se redresser après un équilibre ventral ou dorsal (en expliquant le rôle important du positionnement de la tête) Allongé sur un tapis, tourner sur le côté pour basculer dans l'eau et atterrir sur le ventre, idem sur le dos. S'allonger sur le ventre en tenant une ligne d'eau puis ramener les jambes sous la ligne pour s'allonger sur le dos (ou tourner sur le côté pour s'allonger sur le dos). Alterner tout au long d'une ligne d'eau, s'allonger sur le ventre, tourner et s'allonger sur le dos. En tenant une frite d'une main, rester en équilibre vertical (idem avec une demie frite entre les jambes). En tenant une frite au dessus de l'eau, rester sur place verticalement et reprendre appui avec la frite si nécessaire. Passer du ventre sur le dos en passant par un équilibre vertical. Se mettre en équilibre après une entrée dans l'eau à partir du bord. Changer de position en ventral (ou dorsal) en restant équilibré sur l'eau. REPÈRE : Après une entrée dans l'eau à partir du bord, enchaîner une suite d'équilibres dans l'ordre suivant : ventral, boule, vertical et dorsal.
Entrer dans l'eau	Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, sauter pour attraper une frite ; sauter puis attraper une frite. Sauter verticalement les bras le long du corps. Sauter dans un cerceau de différentes manières sans le toucher. Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, glisser sur le toboggan sur le ventre, bras et tête en avant. Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, glisser sur le toboggan sur le dos tête en avant et bras le long du corps. Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, accroupi sur le bord, basculer vers l'avant. En grande profondeur, sauter du bord depuis la position accroupie pour atteindre la ligne d'eau la plus proche. Les pieds légèrement décalés, les jambes fléchies, lever la jambe arrière et se laisser basculer, menton au sternum, bras en extension pour aller le plus loin possible. REPÈRE : Entrer dans l'eau par la tête pour aller le plus loin possible.
Se déplacer	Se laisser trainer en étant tenu par les bras (ou une frite) par un camarade en petite profondeur. En position allongée avec une planche, se laisser conduire par un camarade qui tient les pieds. Se laisser glisser en ventral d'un toboggan (ou d'un tapis) pour aller vers le fond (bras devant ou pieds devant). Se laisser glisser en ventral d'un toboggan (ou d'un tapis) pour aller le plus loin possible jusqu'à arrêt. REPÈRE : Se laisser tracter avec une planche (attachée à une corde) en situation d'équilibre ventral ou dorsal sur une distance de 15 m en grande profondeur.



Le corps propulseur

Composantes	Situations d'apprentissage
S'immerger Explorer la profondeur Respirer <i>(en faisant varier les profondeurs)</i>	Allongé en tenant le mur, souffler dans l'eau régulièrement pendant 1'. En s'appuyant sur une ligne d'eau, réaliser une longueur le plus vite possible en respirant par moment. Avec une planche, réaliser 25 m en adoptant une respiration aquatique. Se déplacer sur le ventre en expirant, bras posés sur une planche et passer en équilibre dorsal pour inspirer. Après une distance de 10 m, enchaîner un plongeon canard pour remonter un objet puis reprendre une nage sur 10 m. Passer sous toutes les ligne d'eau pour traverser la largeur du bassin. Réaliser une longueur de 25 m avec pull buoy en inspirant tous les 3 temps. REPÈRE : Parcourir sans arrêt une distance de 30 m avec une coulée ventrale après le virage et la mise en place de la respiration aquatique.
S'équilibrer	Enchaîner une distance de 10 m avec pull buoy en nage alternée (ventrale ou dorsale). Enchaîner une distance de 10 m sans pull buoy en nage alternée (ventrale ou dorsale). Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, se déplacer sur le ventre en tenant une planche devant – idem sur le dos. Avec une planche et un pull buoy, réaliser 15 m en rattraper (un bras après l'autre) en nage alternée. Frôler une ligne d'eau en nage complète en ventral puis en dorsal. Se déplacer entre 2 lignes en expirant à chaque repère visuel. REPÈRE : Enchaîner en nage alternée de manière rectiligne et continue deux parcours de 15 m en ventral puis dorsal en grande profondeur.
Entrer dans l'eau	Sauter verticalement les bras le long du corps. Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, accroupi sur le bord, basculer vers l'avant. Une jambe fléchie, un genou au sol, basculer vers l'avant les bras en extension. Dans une profondeur maximale de 2 mètres, jambes tendues, basculer vers l'avant les bras en extension. Les pieds légèrement décalés, les jambes fléchies, lever la jambe arrière et se laisser basculer, bras en extension. Plonger dans un cerceau pour aller vers le fond. En grande profondeur, sauter du bord depuis la position accroupie pour atteindre la ligne d'eau la plus proche. Plonger par-dessus une frite pour aller loin. Plonger en gardant les mains vers l'avant et enchaîner 3 mouvements de bras. REPÈRE : Exécuter un plongeon pour produire de la vitesse au déplacement nagé.
Se déplacer	Se déplacer sur 15 m sans s'arrêter avec l'aide d'un pull buoy. Avec objet porteur pour les jambes, dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, se déplacer sur une largeur de bassin en position ventrale. Avec objet porteur pour les jambes, dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, se déplacer sur une largeur de bassin en position dorsale. Réaliser dans un sens puis dans l'autre un triangle de 10 m de côté sans s'arrêter. Réaliser un huit en contournant deux balises. REPÈRE : Après démarrage à l'arrêt dans l'eau en position verticale, réaliser 15 m en ligne droite et retour en zigzag sur un parcours déterminé.

S C' S
NAGER I M
V S M
O T R O P L
I R L E



Composantes	Situations d'apprentissage
S'immerger Explorer la profondeur Respirer	S'allonger à plat ventre, le buste à la surface de l'eau puis basculer verticalement avec une aide extérieure qui soulève les jambes. Descendre un toboggan sur le ventre pour passer à l'intérieur d'un cerceau posé sur l'eau ou vertical dans l'eau. Faire un appui tendu renversé dans le petit bain. Rejoindre une ligne d'eau tendue et l'utiliser pour effectuer un plongeon canard. Avec une profondeur d'un mètre, passer sous les jambes d'un ou plusieurs camarades. Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, suivre un parcours de cerceaux lestés à différentes hauteurs. Se déplacer en position ventrale sur 10 mètres en expirant 2 fois dans l'eau. REPERE : Dans un parcours, effectuer deux immersions de 1,50 mètre sous un tapis sans le toucher.
S'équilibrer	Avec pull buoy pour se déplacer, aller d'un repère à un autre, effectuer une étoile ventrale suivie d'une étoile dorsale à chaque repère. Sans matériel, se déplacer d'un repère à un autre en effectuant une étoile ventrale suivie d'une étoile dorsale à chaque repère. Sans matériel, enchaîner déplacement ventral, étoile ventrale, étoile dorsale, déplacement dorsal sur la largeur d'un bassin. D'un repère à un autre se déplacer en arrière une main en dehors de l'eau. À chaque repère, s'arrêter et rester sur place quelques secondes une main en dehors de l'eau. REPERE : Au signal, se maintenir en équilibre vertical pendant 15 sec. Au signal, enchaîner équilibre sur le ventre puis sur le dos.
Entrer dans l'eau	Plonger en avant depuis le bord, les pieds légèrement décalés. En étant tenu par les mains, se laisser tomber en arrière. Du bord du bassin, chuter en arrière et se laisser flotter en revenant vers le départ. D'un tapis, chuter en arrière, se laisser flotter, se retourner et revenir près du bord du côté. REPERE : Entrer dans l'eau en chutant en arrière puis enchaîner un déplacement de 3,50 mètres.
Se déplacer	Se déplacer en position dorsale les bras croisés sur le ventre avec aide ou non d'un petit objet porteur. Se déplacer en position dorsale les mains croisées derrière la tête puis un bras le long du corps, la main opposée sortie de l'eau. Se déplacer en position dorsale en transportant un objet posé sur une planche. Enchaîner plusieurs traversées de 10 mètres avec appuis manuel à chaque virage. Enchaîner une distance de deux longueurs avec quelques points d'appuis possibles intermédiaires. De l'arrêt dans l'eau, se déplacer et s'arrêter à chaque repère. Enchaîner déplacement dans un sens puis dans l'autre sans toucher le mur pour changer de direction. REPERE : Se déplacer sur 25 mètres en position ventrale. Se déplacer sur 15 mètres en position dorsale.