

Natation : proposition de progression de situations d'apprentissage.

Indications sur le niveau attendu en fin de cycle	<u>ENTRER DANS L'EAU</u>	<u>S'ÉQUILIBRER</u>	<u>S'IMMERGER RESPIRER</u>	<u>SE DÉPLACER</u>
	Descendre par les escaliers.	Se déplacer en marchant : seul – en avant – à reculons – en pas chassés - à grandes enjambées – à pieds joints - à deux - en se tenant par 1 main – par les 2 mains.		
	Sauter deux marches.	Se déplacer en marchant en formation : chaîne, ronde, chenille...	Tête sous la douche.	Marcher en se tenant au mu
	De la position assise au bord du bassin : saisir les deux mains tenues par un adulte - tenir une main tendue par un adulte - sauter dans les bras d'un adulte	Se déplacer en marchant en poussant un objet (un tapis).	S'éclabousser.	Se déplacer seul avec de l'eau jusqu'au menton
	Descendre par l'échelle.	Se déplacer le long du bord en quittant ses appuis plantaire	Faire des vaguelettes à la surface de l'eau	Se déplacer le long du bord.
	Assis sur le bord, descendre avec un support (frite) - descendre seul dans l'eau,		Accroché à la goulotte, je mets une partie de mon visage dans l'eau	
	Entrer par un tapis posé à cheval sur le bord	Prendre appui sur une frite avec les bras et monter les genoux le plus haut possible	Ouvrir les yeux (avec lunettes si nécessaire) pour se repérer sous l'eau.	
	Sur un pont flottant, marcher puis se laisser	Prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes		

	glisser dans l'eau	remonter en surface		
	Entrer dans l'eau par le toboggan	Rester immobile horizontalement bras au mur	Je glisse sur le toboggan sur les fesses et je tombe dans l'eau	
	Sauter en tenant une perche	Rester tête dans l'eau, en position allongée à la surface, avec l'aide d'un camarade.	S'immerger et bloquer sa respiration	Suivre une ligne d'eau tendue en travers du bassin avec reprise d'appuis
	Sauter pour attraper une perche devant soi.	S'allonger sur le ventre, oreilles dans l'eau, chaque bras posé sur une planche	Passer sous une corde ou une ligne d'eau	
	Sauter avec une frite	Etoile de mer ventrale avec 2 frites	Faire des bulles en soufflant bouche dans l'eau (même chose en ouvrant les yeux).	
				En position ventrale se laisser tirer en avant – à reculons.
				Se déplacer avec une frite ou une planche avec reprise d'appuis
				A plusieurs sur un tapis, battre des pieds pour avancer.
Fin de C2	Entrer dans l'eau par un saut	Faire l'étoile de mer ventrale.	Se déplacer sous l'eau	Se déplacer en équilibre ventral sur une quinzaine de mètres
		Debout dans le petit bain, se laisser tomber en avant en tenant une planche et s'allonger	Faire des bulles par le nez	Se déplacer sur le ventre en tenant une planche, sans reprise d'appuis
			Ouvrir les yeux, tête immergée pour identifier un objet	Se propulser sur le dos, les bras le long du corps (sans support)
			Passer dans un cerceau	Se propulser sur le dos, les bras dans le prolongement du corps (sans support)
			Descendre en grande profondeur par l'échelle ou la perche pour toucher le fond	Se déplacer sur le dos avec passage alternatif des bras
	Sauter, puis attraper une frite	Assis sur le bord du bassin, se laisser tomber en avant en tenant une planche et s'allonger	Descendre sans aide pour remonter un (des) objet(s) situés à 1m 50 de profondeur	Se déplacer 15 mètres sur le dos
	Sauter vers un tapis pour l'attraper	Assis sur le bord du bassin, se laisser tomber en avant et s'équilibrer	Descendre en « canard » à 1m 50 de profondeur pour toucher le fond - pour	

		en étoile	déplacer un objet sur quelques mètres	
	Sauter bras le long du corps		Nager au fond de la piscine sur environ 5 mètres en ramassant 4 objets non alignés	Se propulser en position ventrale, par des battements de jambes, talons dans l'eau, bras tendus, face immergée
	Sauter de différentes façons		Travailler la respiration latérale, une main sur la planche, l'autre le long du corps, en battement	
	Se laisser tomber du bord dans différentes positions		Placer la respiration en sortie de bras, travailler un bras puis l'autre	
	Glisser d'un toboggan, tête la première en position ventrale			Passer alternativement de la nage ventrale à la nage dorsale, tous les 3 mouvements de bras
	Rouler d'un tapis posé à cheval sur le bord			Se propulser en position ventrale ou dorsale à l'aide de mouvements de bras et de jambes alternés
	Accroupi sur le bord, poser les mains sur l'eau pour y entrer, debout jambes fléchies - jambes tendues			
	Basculer vers l'avant, bras devant en partant d'une position assise – accroupie - debout			
	Plonger sans impulsion (sur un déséquilibre avant)			
	Plonger avec impulsion des jambes			
Fin de C3	Sauter ou plonger en grande profondeur			Se déplacer sur une 25 mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis
	Plonger vers la profondeur			
	Plonger de contre haut			
	Plonger loin			