

## **PROGRESSION NATATION « MATERNELLE » :**

### **Objectifs :**

Enrichir son répertoire d'actions motrices inhabituelles en acceptant la perte des appuis plantaires.

Connaître l'eau comme « milieu étranger » et « l'appivoiser ».

Comprendre les règles de sécurité de la piscine et le comportement dans l'eau.

L'enfant accepte d'entrer dans l'eau, de se laisser porter par l'eau, de s'immerger.

L'enfant sait s'immerger totalement.

### **ENTREE DANS L'EAU**

Descendre par les escaliers.

Sauter deux marches.

Assis sur le bord, sauter dans les bras d'un adulte, saisir les deux mains tenues par un adulte, en tenant une main tendue par un adulte.

Assis sur le bord, descendre avec un support (frite), attraper une frite dans l'eau devant soi sauter en tenant une perche, attraper une perche devant soi.

Debout idem.

Sur un tapis posé sur le bord.

Sur un pont flottant, marcher puis se laisser glisser dans l'eau.

**Fin GS Debout sur le bord, sauter.**

### **IMMERSION**

Tête sous la douche.

S'éclabousser.

Faire des vaguelettes à la surface de l'eau.

Accroché à la goulotte, je mets une partie de mon visage dans l'eau.

Ouvrir les yeux (avec lunettes si nécessaire) pour se repérer sous l'eau.

Je glisse sur le toboggan sur les fesses et je tombe dans l'eau

**Fin GS Passer sous une corde ou une ligne d'eau.**

**Fin GS Faire des bulles en soufflant bouche dans l'eau (même chose en ouvrant les yeux).**

### **EQUILIBRE**

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.

Se déplacer en marchant en formation : chaîne, ronde, chenille...

Se déplacer en marchant en poussant un objet.

Se déplacer le long du bord en quittant ses appuis plantaires.

Prendre appui sur une frite avec les bras et monter les genoux le plus haut possible (puis sans matériel).

Prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes remonter en surface.

Rester tête dans l'eau, en position allongée à la surface, avec l'aide d'un camarade.

**Fin GS Rester en position allongée dorsale et ventrale en utilisant du matériel (frites, planches, haltères...).**

**Fin GS Faire l'étoile de mer ventrale.**

## **PROGRESSION NATATION « MATERNELLE » :**

### **PROPULSION**

Se déplacer seul avec de l'eau jusqu'au menton.

En position ventrale – en position dorsale - se laisser tirer en avant – à reculons.

Se déplacer le long du bord.

Se déplacer en se tirant à l'aide des bras à une ligne d'eau tendue.

A plusieurs sur un tapis, battre des pieds pour avancer.

Accepter de quitter le bord pour atteindre un objectif (court déplacement).

Se déplacer avec la frite en avant.

**Fin GS Accepter de quitter le bord pour se déplacer sans matériel.**

**Fin de GS Les élèves sont capables de :**

**Debout sur le bord, sauter dans l'eau.**

**Passer sous une corde ou une ligne d'eau.**

**Faire des bulles en soufflant bouche dans l'eau (même chose en ouvrant les yeux).**

**Faire l'étoile de mer ventrale.**

**Accepter de quitter le bord pour se déplacer.**