QUELQUES REPERES POUR LES DIFFERENTES ACTIONS EN NATATION

1) Entrées

Etapes	**Niveau 1 : l'élève n'entre pas dans l'eau.**	**Niveau 2 : l'élève entre dans l'eau avec aide à la flottaison.**	**Niveau 3 : l'élève entre dans l'eau de manière autonome.**
1	Descendre dans le bassin par les marches.	Marcher (ou courir) sur un tapis pour sauter dans l'eau.	Sauter dans l'eau à partir d'un ponceau (tapis souple).
2	Assis sur le bord / accroupi au bord / en glissant sur un tapis posé au bord, entrer dans l'eau avec l'aide d'un adulte.	Rouler sur le tapis pour entrer dans l'eau.	Départ à genoux (d'un tapis), chuter dans l'eau, tête la première.
3	Debout au bord, entrer dans l'eau avec l'aide d'un adulte.	Glisser assis sur le toboggan.	Départ accroupi, pieds au bord, chuter dans l'eau, tête la première à travers un cerceau flottant.
4	Sauter dans l'eau avec l'aide de la perche.	Glisser à plat ventre sur le toboggan.	Départ accroupi, lever les fesses jusqu'au déséquilibre pour se laisser chuter.
5	Entrer dans l'eau en glissant sur le toboggan avec l'aide d'un adulte. Sauter dans l'eau en s'agrippant à un objet flottant.	Sauter du bord, d'un plot et se laisser remonter passivement.	Départ en fente, poids sur la jambe avant, jambe arrière tendue entraînée pour se laisser chuter.

2) Immersions

Etapes	**Niveau 1 : l'élève accepte difficilement le contact de l'eau.**	**Niveau 2 : l'élève passe sous une perche en se tenant au bord.**	**Niveau 3 : l'élève s'immerge pour aller passer sous un objet flottant.**
1	Faire des bulles dans l'eau.	S'immerger totalement pendant 5 secondes.	Sauter pour toucher le fond et se laisser remonter passivement.
2	Immerger brièvement la tête (en se tenant au mur, en poussant un ballon…).	Aller chercher un objet dans la cage aquatique en s'aidant des barreaux.	Coulée ventrale : pousser contre le mur pour passer sous un objet flottant.
3	Immerger brièvement la tête pour passer sous un objet flottant.	Aller chercher un objet en se tenant à une perche (tenue par un adulte).	Coulée dorsale : pieds groupés au mur, fesses contre le mur, basculer en arrière, lâcher les mains, bras le long du corps et pousser.
4	Immerger complètement la tête (pour faire des bulles, pour crier dans l'eau…).	Descendre le long d'une perche et la lâcher pour se laisser remonter.	S'immerger et se déplacer pour ressortir au-delà d'un tapis, d'une planche… en traversant ou non un cerceau lesté.
5	Descendre le long de l'échelle, de la perche en augmentant la profondeur.	Aller chercher, sans aide, un objet en moyenne profondeur (1,20 m).	

3) Equilibres

Etapes	**Niveau 1 : l'élève s'équilibre comme un terrien.**	**Niveau 2 : l'élève s'équilibre à l'aide d'un matériel de flottaison.**	**Niveau 3 : l'élève se laisse flotter de 2 à 4 secondes de manière autonome.**
1	En très petite profondeur, se déplacer à plat ventre en appuis sur les mains et le menton dans l'eau.	Faire l'étoile ventrale en se repoussant du mur.	Rechercher un équilibre ventral ou dorsal en variant la position des bras et des jambes.
2	Rechercher différents équilibres en se tenant au bord, à une perche, à une ligne d'eau.	S'allonger sur le dos, les pieds posés sur le bord en regardant le plafond et en maintenant le nombril à la surface.	Faire la méduse (menton – poitrine).
3	Se laisser tirer par un adulte par les 2 mains.	En ronde, un élève sur 2 se laisse porter en position ventrale ou dorsale.	Enchaîner l'étoile et la méduse.
4	S'allonger à l'aide de planches, frites.	Effectuer une étoile ventrale ou dorsale (2 à 4 secondes) en lâchant le matériel de flottaison.	Passer d'un équilibre dorsal à un équilibre ventral.
5	Faire l'étoile ventrale en se tenant au mur, à un camarade, au matériel de flottaison.		Sauter en grande profondeur, se laisser remonter (méduse, alignement du corps…) et attendre qu'un équilibre s'installe.

4) Déplacements

Etapes	**Niveau 1 : l'élève se déplace uniquement avec des appuis solides.**	**Niveau 2 : l'élève se déplace avec du matériel de flottaison.**	**Niveau 3 : l'élève se déplace sans matériel de flottaison.**
1	Se déplacer le long du mur en se tenant avec les 2 mains au bord.	Se déplacer, une frite dans les mains, avec un mouvement alterné des jambes.	Se déplacer, avec matériel, sur la longueur en battements de jambes.
2	Se déplacer le long du mur en se tenant avec une seule main au bord.	En serrant une planche contre son ventre, se déplacer sur le dos en battements de jambes.	Se déplacer, avec matériel, sur la longueur avec mouvements des bras.
3	Se déplacer en tenant une ligne d'eau avec une seule main.	Après une glissée ventrale, se déplacer à l'aide des bras uniquement.	Sans matériel, se déplacer sur le dos en battements de jambes.
4	Se déplacer avec du matériel de flottaison en battant des pieds.	Se déplacer sur 15 m avec matériel de flottaison.	Sans matériel, se déplacer sur une quinzaine de mètres.
5	Se déplacer, en position allongée, avec du matériel de flottaison en battant des pieds.		Se déplacer sur une quinzaine de mètres avec mouvements des bras et battements des jambes.