

## CONNAISSANCES DE L'ACTIVITE NATATION

### ➤ LES SAVOIRS DEVELOPPES

PRINCIPES RETENUS	SAVOIRS VISES
<b>FLOTTAISON</b> : Le principe d'Archimède	L'enfant accepte d'entrer dans l'eau, de se laisser porter par l'eau, de s'immerger
<b>EQUILIBRE</b> : équilibre par combinaison des forces	L'enfant maîtrise des équilibres variés, associés ou non à différentes prises d'appui
<b>GLISSE</b> : minimiser la résistance au déplacement	L'enfant sait allonger son corps dans l'axe de son déplacement
<b>RESPIRATION</b> : structuration respiration/motricité	L'enfant sait s'immerger totalement (apnée) et expirer sous l'eau avec ou sans déplacement L'enfant est amené à contrôler inspiration/expiration lors d'un déplacement
<b>PROPULSION</b> : organisation et optimisation des actions motrices	L'enfant sait orienter ses appuis, les surfaces sur l'eau, en maîtrisant leur amplitude

### ➤ LES REPERES DE PROGRESSION

ACTIONS MOTRICES	REPERES DE TRANSFORMATION
<b>Entrée dans l'eau</b>	De l'entrée dans l'eau assistée ..... au plongeon autonome
<b>S'immerger</b>	Du refus total ..... à l'immersion totale
<b>S'équilibrer</b>	De l'équilibre vertical avec appuis ..... à l'équilibre horizontal sans appuis ..... aux équilibres variés
<b>Respirer</b>	De l'apnée ..... aux séries d'expirations aquatiques maîtrisées
<b>Se déplacer</b>	De la marche ..... à la propulsion en position horizontale

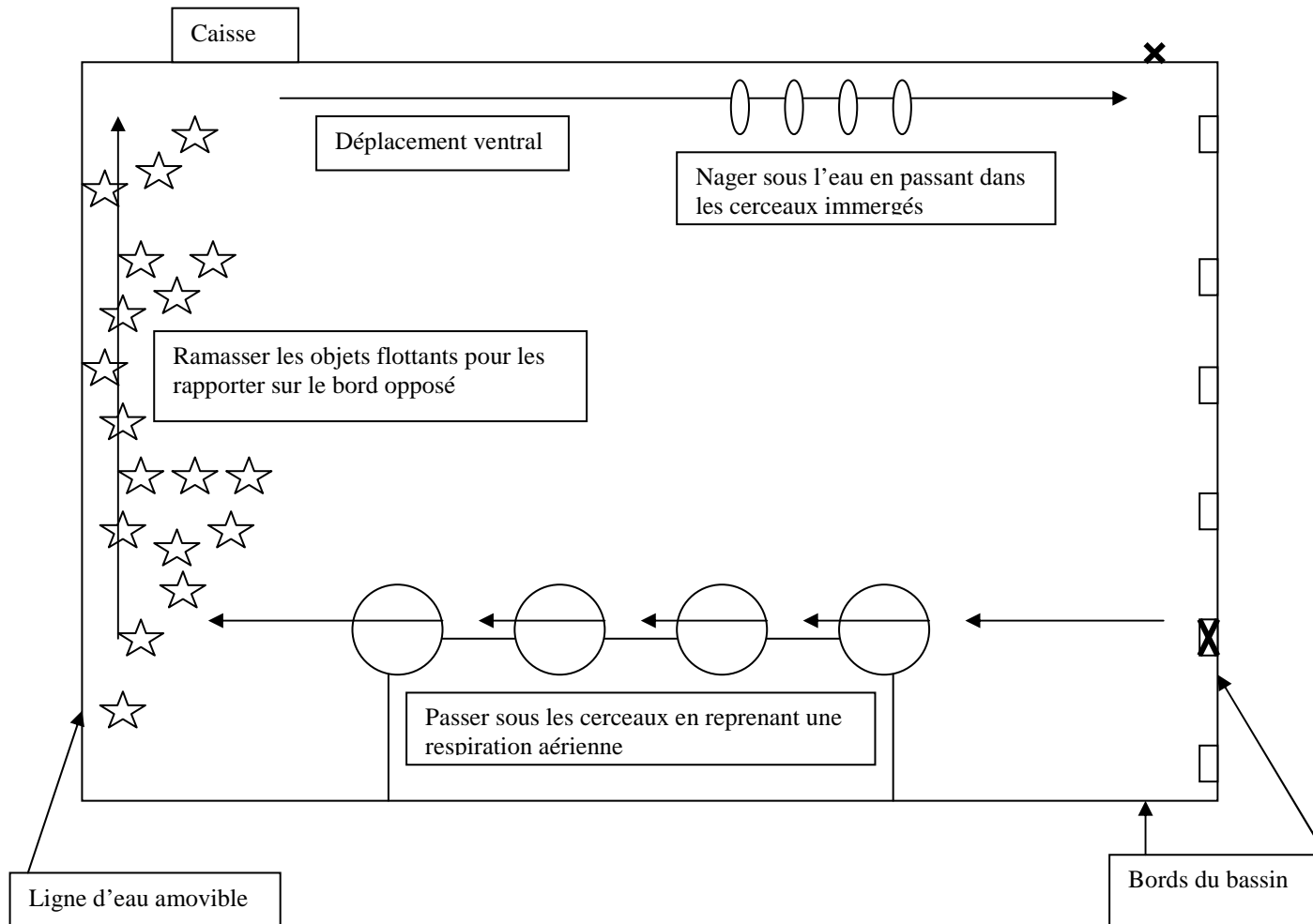
## NIVEAU 3

### LE PARCOURS DU GRAND DAUPHIN : situation de référence

Entrée dans l'eau (GP) : En recherchant des postures différentes.

Déplacements : Rechercher un équilibre horizontal, nage ventrale ou dorsale, regard orienté.

Immersion : Se déplacer sous l'eau, contrôler sa respiration aquatique.



### LES COMPETENCES :

Entrer dans l'eau

S'immerger volontairement

Contrôler sa respiration

Etre efficace dans tout le volume aquatique

⇒ Nager 15 m sans appui et sans aide

### LES ELEMENTS OBSERVABLES :

- Etre capable de rechercher des postures de plus en plus structurée (entrée dans l'eau)
- Etre capable de maintenir une respiration de type aquatique : inspiration buccale brève, expiration longue
- Etre capable de passer d'un équilibre horizontal à un équilibre dorsal sans matériel et inversement.
- Etre capable de contrôler et d'optimiser un équilibre horizontal : allongement du corps, tête rentrée, respiration aquatique
- Etre capable de combiner des déplacements avec intention, en surface, immergé, regard orienté correctement.
- Etre capable d'optimiser le déplacement en amplitude et en vitesse gestuelle : jambes équilibratrices et propulsives, bras propulseurs, appuis aquatiques orientés.