

## NATATION CYCLE 2 : PROPOSITION DE PROGRESSION

### NIVEAU 3

ENTREE DANS L'ACTIVITE  
En moyenne Profondeur

SITUATION DE REFERENCE

COMPETENCES

SITUATION D'APPRENTISSAGE

SITUATION D'EVALUATION  
En grande profondeur

PARCOURS AMENAGE :

**Entrée dans l'eau**

→ Entrer pied en avant

**Déplacements :**

- progresser le long d'une ligne d'eau
- Récupérer une planche et se déplacer en ligne droite (10m)
- Monter et descendre d'un gros tapis
- Se déplacer en suivant les bords d'un gros tapis en récupérant un objet au départ et en le posant à l'arrivée

**Immersion :**

→ pêcher le plus d'objets au fond

**ENTRER DANS L'EAU**

- *Etre capable de rechercher des postures de plus en plus structurée (entrée dans l'eau)*

**S'IMMERGER**

- *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 se déplacer sous l'eau.*

**CONTROLLER SA RESPIRATION**

- *Etre capable de maintenir une respiration de type aquatique : inspiration buccale brève, expiration longue*

**ETRE EFFICACE DANS TOUT LE VOLUME 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.*
- *Etre capable de se déplacer sur 15m*

- Debout par le pied, la tête
- D'une hauteur : plot, plongeoir
- Dans un cerceau, au dessus d'une perche, avec élan ...
- La bombe, la plume, la pierre...
- Diverses postions esthétiques : de face, en arrière, à deux, en enfilade, etc...

Evoluer en eau profonde :

- Le pêcheur de perles
- Le culbuto : glisser et remonter pour se hisser vers un tapis placé à 1,5m
- Sauter et effectuer un geste en l'air
- Le slalom ou tunnel sous marin

Gérer sa respiration :

- Le Grand bleu
- La torpille tournante
- La course de planches : pousser avec la tête
- Tir à la tête : ballon

PARCOURS AMENAGE :

**Entrée dans l'eau :**

→ Sauter/plonger du plot

**Déplacements :**

- Récupérer un ballon et le pousser jusqu'à un but
- Avec un frite, nager sur le ventre puis sur le dos
- Nager 15 mètres pour rejoindre le bord et sortir
- Nager 30 mètres (au cycle 3)

**Immersion :**

- Passer sous une ligne d'eau et franchir une série de cerceaux flottants
- ...Vers des activités du type : natation synchronisée, water polo, sauvetage

Coordonner l'action bras et jambe, rechercher des modes de propulsion à l'aide des bars et des jambes :

- La torpille
- La guerre du tapis
- Le moulin : déplacement avec les bras
- Le moulin avec une planche : ventre et dos
- Le ballon : enchaîner l'équilibre ventral et dorsal
- Le requin : déplacement avec le jambes
- Déplacements équilibrés (sur une grande distance)
- Enchaînement synchro : les jumelles, le train, la queue leu-leu, le bousse-bousse (bied touché)... puis l'enchaînement.