

## 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

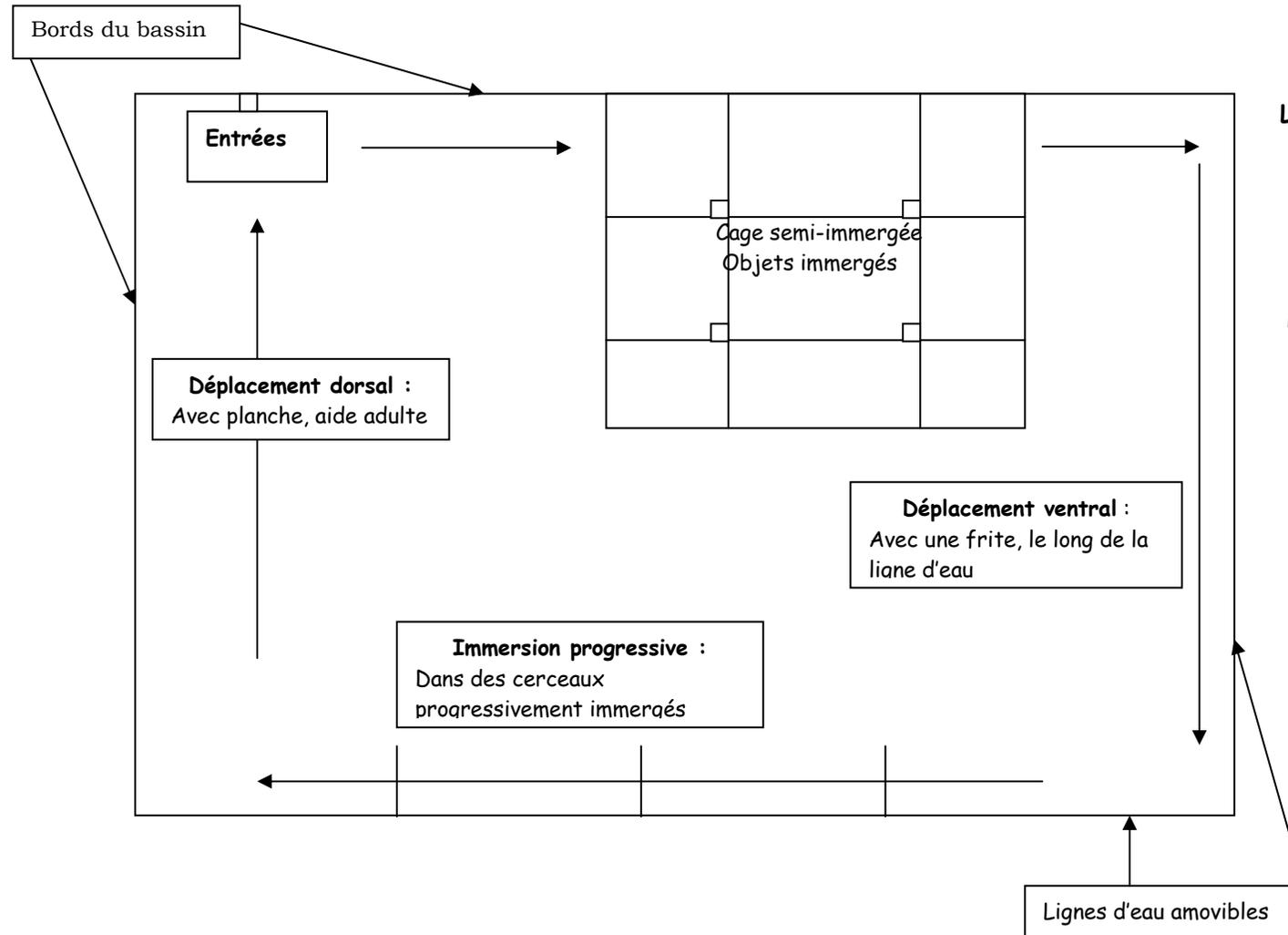
# NIVEAU 1

## LE PARCOURS DU BEBE DAUPHIN: situation de référence

Entrée dans l'eau (PP ou MP) : descendre le long de l'échelle, entrer assis, sauter, glisser

Déplacements : Varier toutes les orientations, se déplacer en se servant de la cage, de la ligne d'eau, d'une frite, d'une planche

Immersion : s'immerger progressivement, aller toucher un objet immergé, passer dans un cerceau immergé



### LES COMPETENCES :

- Entrer dans l'eau
- S'immerger volontairement
- Contrôler sa respiration
- Construire un corps flottant vertical

### LES ELEMENTS OBSERVABLES :

- Etre capable d'entrer dans l'eau en position stable
- Etre capable de maintenir une apnée aérienne
- Etre capable de bloquer la respiration en immersion
- Etre capable de ressentir la flottaison passive : corps vertical, regard horizontal
- Etre capable de flotter avec du matériel : corps oblique
- Etre capable de perdre ses appuis terriens
- Etre capable de se déplacer en utilisant des appuis solides (déplacement terrien)
- Etre capable de rechercher un déplacement avec immersion partielle (jusqu'aux épaules, corps vertical)
- Etre capable de perdre ses appuis terriens : jambes motrices et bras équilibrateurs.