

CONNAISSANCES DE L'ACTIVITE NATATION

➤ LES SAVOIRS DEVELOPPES

PRINCIPES RETENUS	SAVOIRS VISES
FLOTTAISON : Le principe d'Archimède	L'enfant accepte d'entrer dans l'eau, de se laisser porter par l'eau, de s'immerger
EQUILIBRE : équilibre par combinaison des forces	L'enfant maîtrise des équilibres variés, associés ou non à différentes prises d'appui
GLISSE : minimiser la résistance au déplacement	L'enfant sait allonger son corps dans l'axe de son déplacement
RESPIRATION : 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
PROPULSION : 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
Entrée dans l'eau	De l'entrée dans l'eau assistée au plongeon autonome
S'immerger	Du refus total à l'immersion totale
S'équilibrer	De l'équilibre vertical avec appuis à l'équilibre horizontal sans appuis aux équilibres variés
Respirer	De l'apnée aux séries d'expirations aquatiques maîtrisées
Se déplacer	De la marche à la propulsion en position horizontale

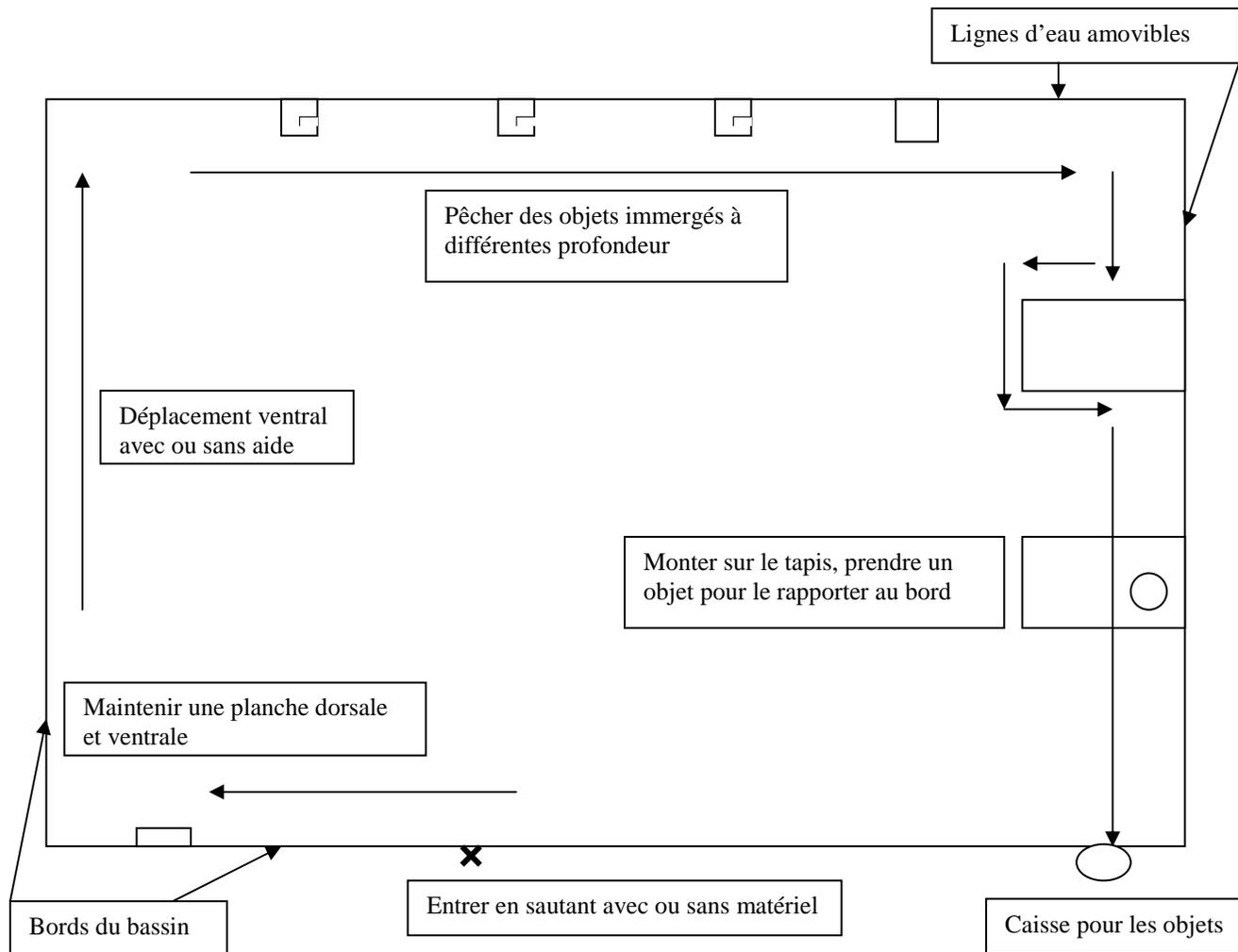
NIVEAU 2

LE PARCOURS DU DAUPHIN : situation de référence

Entrée dans l'eau (MP) : En chutant ou en sautant

Déplacements : Se déplacer en se servant d'une ligne d'eau, se déplacer avec une frite, une planche, maintenir un équilibre ventral ou dorsal

Immersion : Rechercher des objets immergés à différentes profondeurs.



LES COMPETENCES :

- Entrer dans l'eau
- S'immerger volontairement
- Contrôler sa respiration
- Se déplacer/ s'équilibrer de manière autonome

LES ELEMENTS OBSERVABLES :

- Etre capable de contrôler une posture après impulsion (entrée dans l'eau).
- Etre capable de rechercher des postures différentes (entrée dans l'eau).
- Etre capable de rechercher une apnée active.
- Etre capable de rechercher un équilibre horizontal sans matériel.
- Etre capable de rechercher un équilibre horizontal : tête dans le prolongement du corps, regard vertical.
- Etre capable de se déplacer sans appuis solides : immersion complète, avec ou sans appuis flottants.
- Etre capable de prendre conscience de l'action des bras sur le mode du déplacement aquatique.
- Etre capable de découvrir l'action propulsive des jambes.