

NATATION CYCLE 2 : PROPOSITION DE PROGRESSION NIVEAU 2

ENTREE DANS L'ACTIVITE
Petite/Moyenne profondeur

SITUATION DE REFERENCE

COMPETENCES

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

SITUATION D'EVALUATION
En moyenne Profondeur

Les jeux :
→ Le jeu des épaves
→ Les déménageurs
→ Le jeu du béret
→ La passe à cinq

PARCOURS AMENAGE :
Parcours du bébé dauphin
(En MP)
Entrée dans l'eau :
→ En chutant ou en sautant

Déplacements :
→ Se déplacer en se servant une ligne d'eau
→ Passer sous la ligne d'eau en avançant
→ Se déplacer le long de la goulotte sans aide

Immersion :
→ Passer sous deux perches posées au bord du bassin
→ Descendre le long de l'échelle pour toucher le fond du bassin
→ Passer dans une série de cerceaux en jouant au dauphin

ENTRER DANS L'EAU
➤ *Etre capable de contrôler une posture après impulsion (entrée dans l'eau)*
➤ *Etre capable de rechercher des postures différentes (entrée dans l'eau)*

S'IMMERGER VOLONTAIREMENT
➤ *Etre capable de rechercher un équilibre horizontal avec matériel, tête immergée.*
➤ *Etre capable de rechercher un équilibre horizontal : tête dans le prolongement du corps, regard vertical (sans matériel)*

CONTROLLER SA RESPIRATION
➤ *Etre capable de rechercher une apnée active*

**SE DEPLACER/
S'EQUILIBRER DE MANIERE
AUTONOME**
➤ *Etre capable de se déplacer sans appuis solides : immersion complète, avec 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.*

Toutes situations :
→ Debout par le pied : aide ou pas
→ D'une hauteur : aide ou pas
→ Diverses positions
→ Diverses positions esthétiques : de face, en arrière, à deux, en enfilade, etc...

Toutes situations : MP
→ La pêche d'objets immergés
→ Dépose d'objets au fond
→ L'épave qui coule
→ Les ressorts
→ Le pêcheur de perles

Gérer le compromis déplacement - respiration :
→ Le bouchon
→ Le sous marin
→ Le requin
→ Le jeu du miroir

Se laisser porter par l'eau, passer d'un équilibre à un autre :
→ La torpille
→ Marcher sur les mains
→ La queue du Mickey (en hauteur)
→ Le combat de coqs
→ Production de formes esthétiques : L'étoile, la ronde allongée, la planche ventrale, dorsale, le poisson géant, ... réaliser un petit enchaînement à présenter.

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