

Corps flottant

- 1 **Se déplacer** le long du mur là où le sujet n'a pas pied. En recherchant une grande diversité de contact de parties du corps avec le mur (ventre, flancs, dos).
- 2 **Se déplacer** en immersion totale, avec ou sans appuis à la goutte, sur 5 m ou 5 sec
- 3 **Toucher le fond** (à une profondeur égale à la taille de l'enfant augmentée de la longueur de son bras)
- Rester au fond :**
- 4 Quelle leçon tirer de ma réussite ou de son impossibilité ?
«**Que fait mon corps ?** »
- 5 **Réaliser la remontée passive : Le temps de remontée excède le temps de descente**
- 6 A partir de la position verticale, être capable de **se donner une orientation** en utilisant uniquement la tête pour **choisir sa forme**.
- 7 **Sauter du bord**, en conservant la verticalité et l'indéformabilité, pour toucher le fond, à une profondeur au moins égale à deux fois la taille de l'élève (raison de sécurité)
 - Les bras le long du corps
 - Les bras dans le prolongement du corps
 - Espace avant, espace arrière (en assurant la sécurité)
 - Variante: partir en demi-tour à droite et à gauche
- 8 **En position ventrale**, parfaitement à plat, tête immergée, talons en surface, **se redresser** en amenant les genoux aux épaules : Les pieds retrouvent le fond, les bras et la tête restent encore immergés.
En position dorsale, ramener les bras le long du corps, la tête sur les genoux, les pieds au sol.
- 9 **Tenir une position horizontale**, sans mouvements, corps aligné,
En position ventrale = 10 sec tête immergée, les bras au dessus de la tête.
En position dorsale = 20 sec Bouche ouverte, oreilles dans l'eau, bassin en surface.

Corps projectile

- 10 **Bascule** avant : entrée en contact avec l'eau par la nuque, faire un tour complet.
Bascule arrière : entrée en « V »
⇒ Accepter les déséquilibres des bascules, sans réaction de redressement
- 11 Départ au mur, **réaliser une glissée** en respectant la suite dans l'ordre :
 - 1) Immerger la tête
 - 2) Positionner les bras
 - 3) Pousser au mur
- 12 **Départ du bord**, jambes tendues, (éventuellement sur la pointe des pieds), tête et tronc positionnés, sans impulsion.
•**Chute avant**, entrée « par la nuque », sortie vers l'avant et bras en avant en conservant sa posture.
- 13 **Entrer loin** dans l'eau, par la nuque, grâce à une impulsion. A l'entrée dans l'eau, les bras sont au dessus de la tête.
- 14 **Réaliser un plongeon**, entrée « par la nuque », bras en avant.
 - Conserver la posture jusqu'à la sortie (tête immergée, sous les bras en avant)
 - Les talons franchiront 5 mètres.
- 15 **Réaliser un départ plongé** en position dorsale :
Départ dans l'eau, entrée par le front.

Palier 1

Connaissances et capacités à évaluer en fin de cycle 2 :

*Se déplacer sur une quinzaine de mètres
S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter*

Palier 2 :

Connaissances et capacités à évaluer en fin de cycle 3

*Se déplacer sur une trentaine de mètres
Plonger, s'immerger, se déplacer*

Corps propulseur

- 16 **Se déplacer** sur une largeur de bassin. Conserver la posture du plongeon de départ et « tourner les bras » : l'un après l'autre, les deux en même temps.
Insister sur l'amplitude et réduire la fréquence.
Greffer le plus tôt possible *l'expiration complète*.
En position ventrale puis dorsale
Revenir à position ventrale pour *structurer l'espace*.
- 17 **Se déplacer en position dorsale** pour *construire le rythme de base*.
• Se propulser des deux bras simultanément :
Pour supprimer l'arrêt des mains aux cuisses, imposer un arrêt dans le prolongement du tronc.
Retour aérien très rapide.
Ventilation : priorité à l'expiration.
- 18 **Construire la logique du Dos alterné** :
Oreilles dans l'eau, bassin en surface.
Expiration sur un nombre important de coups de bras.
- 19 **Déplacement en ondulations pilotées par la tête**.
• En alternant de manière ininterrompue :
entrer dans l'eau par la nuque pour s'immerger
sortir par le front en s'éjectant vers le haut
Bras le long du corps
- 20 **Se déplacer sur 50 mètres** en position ventrale nage alternée, tête stabilisée, épaules mobilisées, ventilation sans rupture des actions motrices ni de l'horizontalité.
- 21 **Se déplacer sur 50 mètres** en position ventrale et dorsale avec ventilation alternée.
• Confondre l'axe du corps avec celui du déplacement.

Palier 3 : Parcours de capacités à évaluer au collège (si possible dès la 6ème, au plus tard en fin de 3ème)

*sauter en grande profondeur ;
revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant ;
nager 20 mètres : 10 m sur le ventre et 10 m sur le dos ;
réaliser un sur-place de 10 secondes ;
s'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant.*