

Natation : progression des consignes en difficulté

	LES ENTRÉES	LES DÉPLACEMENTS	LES IMMERSIONS
DU PLUS FACILE AU PLUS DIFFICILE	Dans le petit bassin	Dans le petit bassin	Dans le petit bassin
	<ul style="list-style-type: none"> • Descendre les marches. • Sauter dans le petit bassin. • Glisser assis sur le toboggan. • Glisser sur le toboggan allongé sur le ventre, les pieds en avant. • Glisser sur le toboggan allongé sur le dos, les pieds en avant. • Glisser sur le toboggan allongé sur le ventre, la tête en avant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher. • Courir. • En avant ou en arrière. • En s'allongeant à l'aide de flotteurs (tapis, planches, frites...) avec une alternance de mouvements de jambes et d'appuis au sol. 	<ul style="list-style-type: none"> • S'éclabousser. • Mettre la tête sous l'eau. • Ouvrir les yeux sous l'eau pour attraper un objet identifié parmi un ensemble. • Faire des bulles en soufflant sous l'eau (à l'aide d'un tuyau puis sans matériel). Vider ses poumons. • Aller toucher le fond du bassin avec différentes parties du corps : la main, les fesses, le ventre (s'allonger), la tête, le dos. • Glisser sous l'eau à la suite d'une poussée des jambes sur le bord du bassin.
	Dans le grand bassin	Dans le grand bassin	Dans le grand bassin
	<ul style="list-style-type: none"> • Descendre à l'échelle. • Sauter en tenant une perche (hauteur variable : au niveau de l'eau ou depuis un plot). • Sauter en se rattrapant ensuite à une ligne d'eau ou un tapis (éloignement variable). • Glisser sur le toboggan ou un tapis, assis ou allongé sur le dos, les pieds en avant. • Sauter bien droit pour aller toucher le fond du bassin avec les pieds (profondeur variable). • Glisser sur le toboggan ou un tapis allongé sur le ventre, la tête en avant. • Basculer tête la première depuis une position à genoux. • Basculer en arrière de façon groupée. • Basculer en avant un seul genou au sol (vers le plongeon). • Plonger (départ debout). • Plonger en essayant de glisser le plus loin possible (hauteur de départ variable). • Plonger et glisser en profondeur sous l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avec ou sans flotteurs tenus au corps (ceintures, brassards). <p style="text-align: center;"><i>Voir ci-dessous</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le long du bassin en se tenant au bord. • En se tenant à des appuis solides (perches horizontales, cage aquatique). • Traverser le bassin à l'aide des câbles doubles (de plus en plus rapidement, ce qui favorise l'allongement). • Traverser le bassin à l'aide d'un câble simple. • Pousser un gros tapis à l'aide de battements de pieds. • Se déplacer en position ventrale à l'aide de battements de pieds avec des frites sous les bras, ou en bout de bras. • Se déplacer en position ventrale à l'aide de battements de pieds et de mouvements de bras avec une frite sous le ventre (vers le crawl). • Se déplacer sur le dos à l'aide d'une frite derrière la tête (vers le dos crawlé). • Se déplacer sans aide matérielle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Passer sous une ligne d'eau ou au travers d'un cerceau. • Descendre sous l'eau en se tenant aux barreaux de l'échelle, à la cage aquatique, à une perche verticale... en augmentant progressivement la profondeur. • Souffler dans l'eau par la bouche pour s'immerger plus facilement. • Aller vers le fond en suivant une perche ou une ligne inclinée. • Aller chercher un objet au fond (profondeur variable). • Aller chercher le plus d'objets possibles (augmenter le temps d'apnée). • Déplacer des objets sous l'eau d'un lieu à un autre (de plus en plus éloignés). • Passer sous un ou plusieurs cerceaux immergés verticalement : suivre un parcours subaquatique. • Glisser longtemps sous l'eau à la suite d'une poussée sur le bord du bassin ou d'un plongeon. • Réaliser un plongeon « canard » pour rejoindre le fond.
<p><i>Il conviendra de limiter l'usage de la ceinture car elle fausse énormément les sensations sans assurer une sécurité complète. Sans l'interdire de façon stricte, chaque fois que possible, et notamment lorsque l'enfant se déplace le long de la ligne d'eau, on valorisera les réussites sans ceinture, réservant son usage systématique lors des activités en plein eau (vers les techniques de nage ou les jeux collectifs).</i></p>			