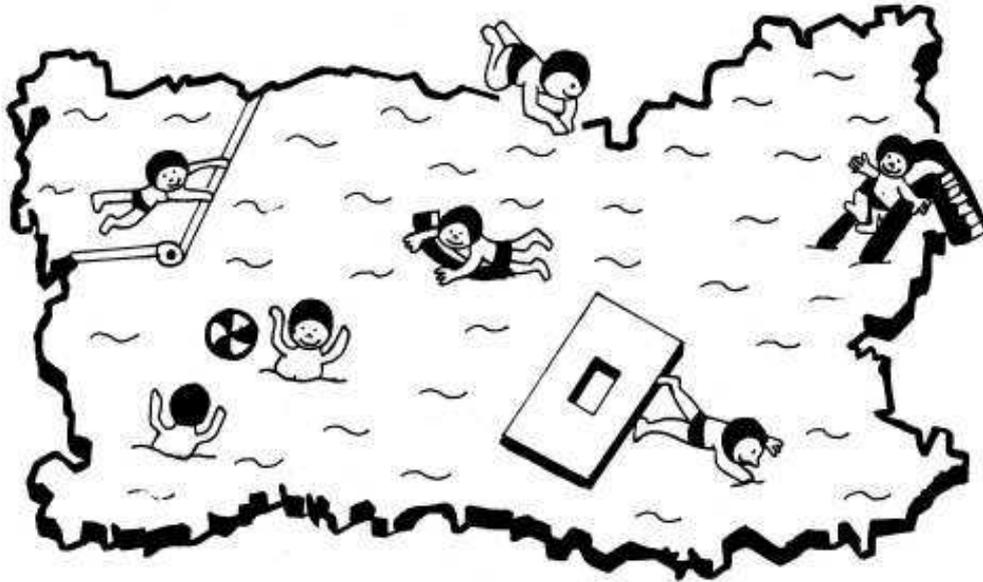


## Apprentissages progressifs pour réussir les évaluations départementales de natation

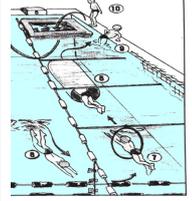


### Commission départementale sous l'égide de Madame Laporte DSDEN Oise

Corinne Caron CPC EPS Margny les Compiègne, Corinne Cosyns CPC EPS Gouvieux, Christophe Férard CPC EPS Auneuil, Nathalie Garnier CPC EPS Méru, Florence Lépagnot CPC EPS Pont Ste Maxence, Delphine Lubert CPC EPS Senlis et Valérie Le Bihan CPD EPS Oise.

## Pour apprendre à se déplacer sur 15 et 30 mètres

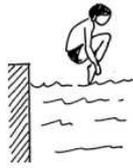
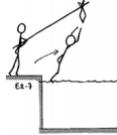
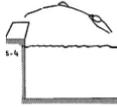
Enjeux	Actions en moyenne et grande profondeurs	Matériels	Illustrations	
Accepter de se déplacer dans le milieu aquatique				
	D1	Se déplacer le long du bord - en le tenant, mains et/ou pieds au mur.		
	D2	- en position verticale.		
	D3	S'éloigner du bord en le lâchant de plus en plus longtemps.		
	D4	Se déplacer en position allongée - à l'aide de matériel.	avec palmes, avec l'aide de la frite ou la planche	
Accepter de se déplacer en position horizontale en maintenant la posture		Se déplacer en position ventrale	avec aide de la planche ou de la frite ou pullboy	
	D6	- avec bras alternés, en simultané (brasse...).		
	D7	- avec jambes alternées, en simultané.		
	D8	- en passant dans un cerceau.	cerceau à demi immergé	
		Se déplacer en position dorsale	avec aide de la planche ou de la frite ou pullboy	
	D9	- avec les bras alternés.		
	D10	- avec les jambes alternées et/ou simultanées.		
D11	Se déplacer entre deux lignes d'eau en les lâchant de temps en temps.	rail, lignes d'eau, échelles flottantes		
Accepter l'immersion lors du déplacement	D12	Se déplacer en position allongée sans aide, sur 5 à 8 mètres.		
	D13	Se déplacer en position ventrale ou dorsale, voies respiratoires immergées.		
Développer l'efficacité dans le déplacement	<b>D14</b>	<b>Se déplacer sur 15 mètres sans aide et sans appui (Palier 1).</b>		
		Se déplacer en positions ventrale et dorsale		
	D15	- en diminuant le nombre de mouvements propulsifs.	planche ou frite pour accroître l'efficacité des mouvements	
	D16	- avec des mouvements alternés et coordonnés des bras et des jambes.		
Développer l'efficacité dans l'immersion	D17	- en intégrant des changements de direction.	planche, frite	
	D18	- en ne relevant la tête que pour inspirer.		
Développer l'efficacité dans la respiration	D19	- en effectuant des coulées ventrales après impulsion au mur.		
	D20	- en augmentant progressivement le nombre d'actions de bras sur une seule expiration.		
	D21	- en battant des jambes (à l'aide d'une planche) et en ne relevant la tête que pour inspirer.		

Enchaîner des actions dans un déplacement	<b>D22</b>	<b>Se déplacer sur 30 mètres, sans aide et sans appui (Palier 2).</b>		
		Réaliser des parcours subaquatiques		
	D23	- en allant au fond du bassin.		
	D24	- en ramassant des objets lestés.		
	D25	- en variant l'orientation du regard.		
D26	- en franchissant des obstacles immergés.			



## Pour apprendre à sauter sans aide puis pour apprendre à plonger

Enjeux	Actions en moyenne et grande profondeurs	Matériels	Illustrations	
Accepter d'entrer dans l'eau dans des formes variées		Entrer sans impulsion		
	E1	- dos à l'eau.	par l'échelle	
	E2	- assis sur le bord, en se retournant et en se laissant glisser.		
	E3	- assis sur le bord, en tenant...	deux mains une main une frite une perche une liane	
	E4	- accroupi sur le bord, en tenant...	deux mains une main une frite une perche	
	E5	- debout sur le bord, en tenant...	une perche une liane	
	E6	- debout sur le bord, en attrapant...	une perche une liane	
	E7	- en glissant assis d'...	un tapis posé sur le bord un bi-gliss un petit toboggan un grand toboggan	
	E8	- en glissant sur le ventre ou sur le dos d'...	un tapis posé sur le bord un bi-gliss un petit toboggan un grand toboggan	
Accepter d'abandonner ses repères de terrien		Entrer avec impulsion		
	E9	- en sautant du bord, en tenant...	deux mains une main un pair une perche une liane	
	E10	-en sautant du bord, avec...	deux frites une frite une planche	

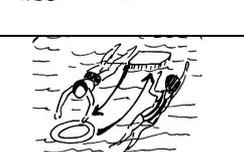
Contrôler son entrée dans l'eau	<b>E11</b>	<b>Sauter dans l'eau sans aide (Paliers 1 et 2).</b>		
		<b>Sauter dans l'eau sans aide</b>		
	E12	- en position groupée (bombe).		
	E13	- en position verticale.		
	E14	- en visant...	un cerceau	
	E15	- en touchant...	un foulard accroché à la perche	
	E16	- à deux, sans se tenir, dans la même position.		
	E17	- pour toucher le fond avec ses pieds.		
	E18	- avec différentes positions des bras.		
	E19	- accroupi, la tête la première...	du bord d'un tapis	
	E20	- en roulade avant à partir...	d'un tapis	
Veiller au gainage de son corps	<b>E21</b>	<b>Plonger dans l'eau sans aide (Paliers 2 et 3).</b>		
		<b>Plonger dans l'eau sans aide</b>		
	E22	- après impulsion des deux pieds.		
	E23	- pour aller au fond.		
E24	- en dépassant...	une frite un tapis		

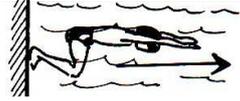


## Pour apprendre à flotter et s'équilibrer

*Je me laisse flotter environ 5 secondes : étoile ventrale et/ou dorsale. (Palier 1)*

*J'effectue un sur-place de 5 à 10 secondes. (Palier 2)*

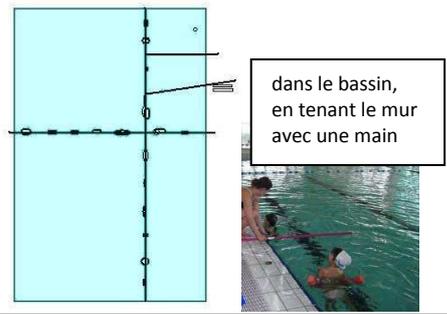
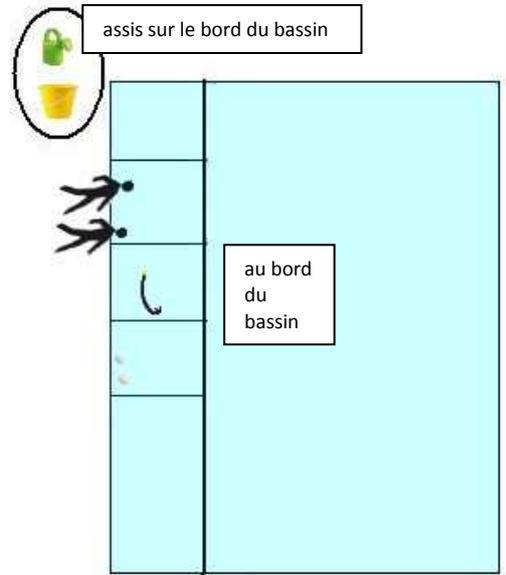
Enjeux	Actions moyenne et grande profondeurs		Matériels	Illustrations
Renoncer à quelques repères de terrien	F1	Se déplacer le long du bord.		
	F2	Se déplacer le long du bord en contournant un camarade qui tient cette ligne d'eau.		
Se laisser porter dans l'eau en recherchant une position horizontale	F3	Prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes remonter en surface.	avec deux bras, un bras	
	F4	Se déplacer le long de deux lignes d'eau (ou câble).		
	F5	Se déplacer le long d'un câble (en faisant des figures, seul ou à 2) avec les deux mains.		
	F6	Se déplacer le long d'un câble (en faisant des figures, seul ou à 2) d'une main.		
	F7	S'accrocher au bord, le lâcher quelques secondes et s'y raccrocher.		
	F8	Prendre appui sur un objet flottant avec les bras et monter les genoux le plus haut possible.	deux frites, une frite	
	F9	Rester en position allongée en utilisant du matériel.	deux frites, une frite, planche haltères	
Ressentir les conséquences de la position de son corps	F10	Faire une glissée après une impulsion au mur et finir par un équilibre de quelques secondes en tenant une frite ou une planche bras tendus.	frite, planche	
	F11	Chercher des équilibres différents avec du matériel.		
	F12	Enchaîner des équilibres avec l'aide de matériel.		
Accepter de se laisser flotter	F13	Aller au fond avec l'échelle ou le long d'une perche, et revenir à la surface en remontée passive.	échelle perche	
	F14	Tenir le bord, le lâcher, faire un tour sur soi et se raccrocher.		
	F15	Lâcher le bord, s'accrocher à un objet flottant situé à 1,5m et revenir au bord.	tapis planche	
	F16	Echanger son objet flottant avec celui d'un camarade.	frite pullboy planche	

Construire un nouvel équilibre	F17	Faire la méduse.		
	<b>F18</b>	<b>Faire l'étoile de mer (départ dans l'eau). (Palier 1)</b>		
Accepter les déséquilibres	F19	Prendre la position horizontale du X, du Y, du T.		
	F20	Se laisser déséquilibrer et se rééquilibrer en position horizontale avant de redresser.		
Accepter les déséquilibres	F21	Enchaîner au signal : méduse / étoile de mer.		
	F22	Faire une glissée : après une impulsion des pieds au fond ou au mur, aller le plus loin possible sans changer de position.		
Construire une position de référence horizontale	F23	Sur une glissée, passer de la position ventrale à la position dorsale puis retrouver une position hydrodynamique.		
	F24	Sur une glissée, passer d'une position dorsale à une position ventrale, bras le long du corps.		
Comprendre les conséquences de ses mouvements pour s'équilibrer	<b>F25</b>	<b>Rester en position verticale par l'action des jambes et des mains (Palier 2)</b>		
	F26	Rester en position verticale par la seule action des mains.		
	F27	Rester en position verticale par la seule action des jambes.		
Maîtriser le milieu dans un enchaînement d'équilibres	F28	Enchaîner une remontée passive et un surplace en utilisant différentes position de flottaison (ventral, dorsal, vertical).		
	F29	Enchaîner une glissée ventrale puis une roulade avant et reprendre une position ventrale équilibrée.		
Construire un nouvel équilibre	F30	Rester en équilibre vertical, bras le long du corps et jambes immobiles.		
	F31	Se déplacer en transportant un objet, sans le mouiller.	pull boy, balle	

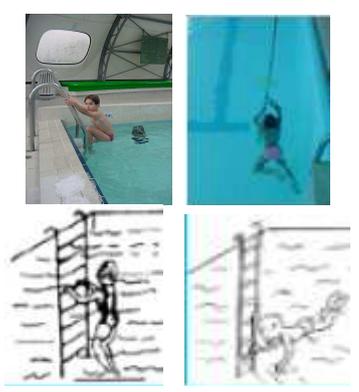
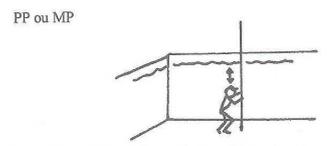


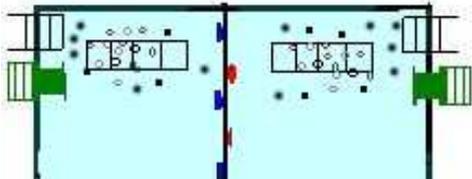
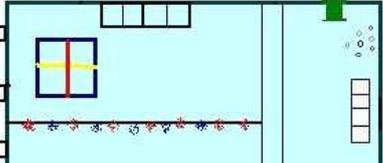
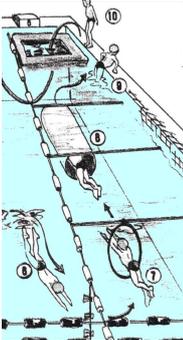
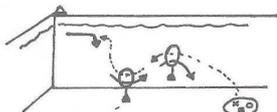
## Pour apprendre à s'immerger

Enjeux	Actions en moyenne et grande profondeurs	Matériels	Illustrations
Accepter un premier contact avec l'eau	i1	S'éclabousser le visage...	avec du petit matériel : arrosoir, petit seau, douche, jouets d'eau...
	i2	Mettre une partie du visage dans l'eau, assis sur les marches ou allongé sur le bord.	
	i3	Faire des bulles...	à l'aide d'une paille, d'un tuba, sans matériel
Accepter une courte immersion	i4	Souffler dans l'eau pour faire avancer une balle.	balle de ping-pong
	i5	Passer sous une perche, légèrement surélevée.	perche deux planches
	<b>i6</b>	<b>Passer sous une ligne d'eau. (Palier 1)</b>	
Expirer de façon volontaire	i7	S'immerger complètement la tête en restant accroché au mur : souffler dans l'eau.	
	i8	Descendre, en soufflant dans l'eau, le long...	de l'échelle, d'une perche
	i9	Effectuer dix mouvements respiratoires avec expiration aquatique, accroché au mur.	
	i10	Toucher le fond avec différentes parties du corps...	à l'aide de l'échelle, d'une perche, sans aide



Travail possible en binôme : l'un souffle dans l'eau, l'autre regarde et on inverse les rôles.



Ouvrir les yeux, regarder, s'informer en immersion	i11	Descendre à deux, le long de l'échelle et compter les doigts montrés par un camarade.		
	i12	Descendre à l'aide de l'échelle ou d'une perche pour aller chercher des objets précis.	petits jouets lestés, anneaux lestés, pièces de monnaie, cailloux...	
	i13	Se déplacer sous l'eau en plus ou moins grande profondeur.	cage	
Se déplacer en immersion	i14	Se déplacer en immersion en ne sortant la tête que pour inspirer.	bord ligne d'eau cage rail frite planche	
	i15	Se déplacer et passer sous des obstacles de plus en plus larges.	ligne d'eau perche tapis	
	<b>i16</b>	<b>Passer dans un cerceau immergé à 40 cm (Palier 2)</b>		
	i17	Aller chercher des objets au fond sans aide en moyenne puis en grande profondeur.	anneaux lestés, pièces de monnaie, cailloux, mannequin ...	
	i18	Passer dans deux ou trois cerceaux lestés, espacés d'un mètre.	cerceaux lestés	 GP Plongeur canard, passer dans deux cerceaux immergés à mi profondeur, prendre un objet, revenir par le même chemin.
Se déplacer en inspirant et expirant de façon volontaire	i19	Se déplacer à l'aide de battements de jambes avec une planche en ne relevant la tête que pour inspirer.		
	i20	Adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue).		
	i21	Associer les mouvements respiratoires (inspiration, expiration) à différents types de déplacement.		

## Propositions d'enchaînements

<b>E1</b>	<b>F7</b>	<b>i5</b>	<b>D4</b>
Entrer sans impulsion dos à l'eau par l'échelle,	s'accrocher au bord, le lâcher quelques secondes et s'y raccrocher,	passer sous une perche légèrement surélevée,	et se déplacer en position allongée à l'aide de matériel.

<b>E1</b>	<b>F9</b>	<b>i5</b>	<b>D5</b>
Entrer sans impulsion dos à l'eau par l'échelle,	rester en position allongée en utilisant du matériel,	passer sous une perche légèrement surélevée,	se déplacer avec du matériel tenu à bout de bras pour aider à la flottaison et en soufflant dans l'eau

<b>E2</b>	<b>D1</b>	<b>i4</b>	<b>F2</b>
Entrer assis sur le bord, en se retournant et en se laissant glisser,	se déplacer le long du bord en le tenant, mains et/ou pieds au mur,	souffler dans l'eau pour faire avancer une balle,	se déplacer le long du bord en contournant un camarade.

<b>E9</b>	<b>D11 + i3</b>	<b>D11</b>
Entrer dans l'eau en sautant du bord avec aide,	se déplacer en ventral entre deux lignes d'eau en les lâchant de temps en temps, tout en faisant des bulles,	puis se déplacer en dorsal entre deux lignes d'eau en les lâchant de temps en temps.

<b>E11</b>	<b>D12</b>	<b>i6</b>	<b>F17</b>
Sauter dans l'eau sans aide,	se déplacer en position allongée sans aide, sur 5 à 8 mètres,	passer sous une ligne d'eau,	faire la méduse.

Palier 1				
<b>D14</b>	<b>Temps de récupération</b>	<b>E13</b>	<b>F19</b>	<b>i6</b>
Se déplacer sur 15m sans aide et sans appui.		Sauter dans l'eau sans aide en position verticale,	prendre la position horizontale du Y,	passer sous une ligne d'eau.

<b>E13+i10</b>	<b>F19</b>	<b>D15</b>
Entrer dans l'eau en sautant en position verticale, toucher le fond avec ses pieds,	prendre la position horizontale du X, du Y, du T,	se déplacer en positions ventrale et dorsale en diminuant le nombre de mouvements propulsifs.

<b>E23</b>	<b>i19</b>	<b>D20</b>
Entrer dans l'eau en plongeant pour aller au fond,	se déplacer à l'aide de battements de jambes avec une planche en ne relevant la tête que pour inspirer,	se déplacer en positions ventrale et dorsale en augmentant progressivement le nombre d'actions de bras sur une seule expiration

<b>Palier 2</b>				
<b>E11</b>	<b>F25</b>	<b>i16</b>	<b>Temps de récupération</b>	<b>D22</b>
Sauter dans l'eau sans aide,	rester en position verticale par l'action des jambes et des mains,	passer dans un cerceau immergé à 40 cm.		Se déplacer sur 30 mètres, sans aide et sans appui.

<b>Palier 2</b>				
<b>E21</b>	<b>F27</b>	<b>i17</b>	<b>Temps de récupération</b>	<b>D22</b>
Plonger dans l'eau,	rester en position verticale par la seule action des jambes,	aller chercher des objets au fond sans aide en moyenne profondeur.		Se déplacer sur 30 mètres, sans aide et sans appui.

<b>E24</b>	<b>D17</b>	<b>i18</b>	<b>F30</b>
Entrer dans l'eau en plongeant en dépassant une frite ou un tapis,	se déplacer en positions ventrale et dorsale en intégrant des changements de direction,	passer dans deux ou trois cerceaux lestés, espacés d'un mètre,	rester en équilibre vertical, bras le long du corps et jambes immobiles.