

## TRAME DE VARIANCES EN NATATION

ENTREE DANS L'EAU						
Depuis	Forme corporelle du départ	Vers	Le moment d'attraper	Forme corporelle à l'arrivée	L'autre	Espace
<ul style="list-style-type: none"> <li>- escalier</li> <li>- bord</li> <li>- échelle</li> <li>- plot</li> <li>- toboggan</li> <li>- tapis flottant</li> <li>- bateau</li> <li>- banc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- assis</li> <li>- debout</li> <li>- à genoux</li> <li>- à plat ventre</li> <li>- à plat dos</li> <li>- accroupi</li> <li>- en boule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mur</li> <li>- bras d'adulte</li> <li>- main d'adulte</li> <li>- ligne d'eau</li> <li>- tapis flottant</li> <li>- planche</li> <li>- perche</li> <li>- bateau</li> <li>- ballon</li> <li>- kit flottant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- depuis le départ</li> <li>- en arrivant dans l'eau, sous l'eau, en remontant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- debout</li> <li>- en avant</li> <li>- en arrière</li> <li>- avec demi-tour</li> <li>- assis</li> <li>- en boule</li> <li>- en roulant</li> <li>- en inventant des positions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- seul</li> <li>- à 2</li> <li>- à 3</li> <li>- en se tenant tout le temps</li> <li>- en se tenant à des moments différents</li> <li>- en se tenant par différentes prises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- proche</li> <li>- loin</li> <li>- haut</li> <li>- par-dessus des objets</li> <li>- profond</li> </ul>

IMMERSION					
Depuis	Position	Respiration	Actions	Avec	Durée
<ul style="list-style-type: none"> <li>- la marche</li> <li>- l'échelle</li> <li>- l'escalier</li> <li>- sous le tapis</li> <li>- sous la planche</li> <li>- sous la ligne</li> <li>- sous le bateau</li> <li>- la perche verticale, horizontale</li> <li>- le long d'une corde</li> <li>- le long d'un camarade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- horizontale</li> <li>- verticale</li> <li>- pieds au fond</li> <li>- pieds au mur</li> <li>- en boule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sans faire de bulles</li> <li>- en faisant des bulles</li> <li>- dans le creux de sa main</li> <li>- avec le nez</li> <li>- avec la bouche</li> <li>- avec les 2</li> <li>- avec un tuyau</li> <li>- avec une paille</li> <li>- pousser une balle de ping-pong en soufflant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sous l'eau, se regarder dans un miroir</li> <li>- compter le nombre de doigts d'un camarade</li> <li>- poser un objet au fond</li> <li>- chercher un objet</li> <li>- descendre le long de la perche, d'une corde, d'un camarade</li> <li>- vider, remplir un seau à mi-profondeur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- seul</li> <li>- à 2</li> <li>- en groupe</li> <li>- en ronde</li> <li>- en même temps</li> <li>- l'un après l'autre</li> <li>- avant</li> <li>- apnées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- brève</li> <li>- longue</li> <li>- alternée</li> <li>- successivement</li> </ul>

DEPLACEMENT					
Position	Action	Matériel	Tenue	Profondeur	L'autre
<ul style="list-style-type: none"> <li>- debout</li> <li>- assis</li> <li>- allongé sur le ventre</li> <li>- allongé sur le dos</li> <li>- allongé sur le côté</li> <li>- en boule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sans action</li> <li>- avec les bras et les jambes</li> <li>- avec les jambes</li> <li>- en se tirant</li> <li>- en se poussant</li> <li>- se laisser tirer</li> <li>- se laisser pousser</li> <li>- sans bouger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- à la goulotte</li> <li>AVEC :</li> <li>- une corde</li> <li>- une planche</li> <li>- un tapis flottant</li> <li>- un kit flottant</li> <li>- les lignes d'eau</li> <li>- échelle</li> <li>- toboggan</li> <li>- perche</li> <li>- cerceau</li> <li>- ballon</li> <li>- tunnel flottant</li> <li>- chambre à air</li> <li>- bateau</li> <li>- tapis</li> <li>- ceinture</li> <li>- frite</li> <li>- objets flottants</li> <li>- objets lestés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- planche tenue à une main, à 2 mains, entre les jambes, en petite, moyenne, grande prise</li> <li>- la main posée sur l'objet</li> <li>- assis sur la planche, la frite</li> <li>- à cheval</li> <li>- couché dessus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- petite profondeur (là où les enfants ont pieds)</li> <li>- moyenne profondeur (là où les adultes ont pieds)</li> <li>- grande profondeur</li> <li>- sur l'eau</li> <li>- sous l'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- seul</li> <li>- à 2</li> <li>- en groupe</li> <li>- en équipe</li> </ul>