

		1	2	3	4	5	6	7	8
Objectifs	Équilibre	Premier contact en position verticale Suppression progressives des sensations plantaires	Maîtrise du mécanisme de redressement (savoir reprendre pied) Immersion en boule (10s)	Maîtrise de l'équilibre horizontal ventral	Maîtrise de l'équilibre horizontal dorsal	Perfectionnement de l'équilibre	Initiation au virage Plongeon en canard Évolutions sous marine	Virages adaptés aux nages Plongeon de départ	Sauvetage Natation synchronisée
	Respiration	Immersion de la tête Ouverture de la bouche	Expiration aquatique longue, continue, complète	5 cycles respiratoires avec expiration complète	Être capable de faire une série respiratoire en équilibre ventral sans appui des bras par extension de la tête	Réalisation dynamique de série respiratoire sur la propulsion par les jambes et sur le travail à deux bras	Bon placement de l'inspiration sur l'action des bras	Variétés des rythmes et durées respiratoires	Travail «d'endurance »
	propulsion	Prise de conscience de la résistance de l'eau	Prise de conscience de la résistance de l'eau notamment au niveau des membres supérieurs	Repérage des bras par rapport au corps Propulsion jambes par battement	Repérage de l'espace en «équilibre dorsal Propulsion jambes par battement Approche du papillon (ondulation)	Travail à 2 bras (simultané) en équilibre ventral/dorsal Trajectoires des surfaces motrices Propulsion jambes en brasse (premier élément de nage)	Technique de propulsion 4 nages	Synchronisation bras jambes	Perfectionnement
Exemples de situations		Déplacement dans le petit bain (variables : profondeur, vitesse, sens, évolution) Introduction des immersions de la tête Ouverture de la bouche pendant les immersions Déplacement dans le grand bain - <i>Le long du mur</i> - <i>Le long d'une perche</i> - <i>Aux échelles</i> Saut en grande profondeur - <i>Avec perche</i> - <i>Sans perche</i> - <i>En tenant un objet flottant...</i>	S'asseoir La « boule » - <i>En groupe (ronde)</i> - <i>À côté du mur</i> - <i>Avec de l'aide</i> - <i>Avec une planche</i> Dans le grand bain :Expiration longue, continue, complète - <i>Seul (pied au fond)</i> - <i>Bouche fermée (nez)</i> - <i>Bouche entrouverte (bouche)</i> - <i>Bouche grande ouverte (gorge)</i> Marcher en s'aidant des bras - <i>En avant, en arrière</i> - <i>Placement variable des surfaces motrices</i> Faire la boule, la faire tourner avec les bras Aller au fond après expiration	Glissée ventrale - <i>Poussée sur le mur</i> - <i>Poussée à partir de marches</i> - <i>Poussée par un aide (la fusée)</i> Idem avec coulées Combiner coulées et glissée par un travail de battement de jambes Série de coulée (je suis un dauphin) Série respiratoire - <i>À l'arrêt</i> - <i>En marchant</i> - <i>Pendant le repérage des bras</i> - <i>Pendant les coulées</i> Repérages bras-jambes - <i>Pendant la coulée</i> - <i>Combinaison avec la respiration</i> Passage sous les jambes d'un camarade, sous une perche - <i>Avec ou sans battement de jambes</i>	Travail de redressement dorsal Glissées dorsales - <i>Avec/sans aide</i> - <i>Avec/sans planche</i> Coulées Combinaison coulée glissée avec battement et dauphin Séries respiratoires longues - <i>En équilibre ventral</i> - <i>Avec/sans ceintures, mains aux cuisses</i> Repérages bras/jambes sur le dos Travail sur le rythme de propulsion des bras	Passage ventre↔dos Vrilles et plongeon Travail des jambes en brasse en équilibre ventral et dorsal Parcours respiratoires - <i>Battement avec inspiration par rotation ou extension de la tête</i> - <i>Brasse (inspiration sur le groupé des jambes par extension de la tête</i> - <i>Travail à 2 bras en dos en plaçant le temps d'arrêt mains aux cuisses</i> - <i>Travail à 2 bras en ventral</i> - <i>Apnée</i> - <i>Respiration tout les 2 cycles-arrêt mains aux cuisses</i> Augmentation des distances jusqu'à 25m pour chaque parcours	Culbutes avant – arrière. Culbutes au mur Idem suivie d'une coulée dorsale + vrille Recherche d'objet sous marin Travail des 2 bras dos et ventre Crawl : 1 bras avec/sans planche Dos : idem crawl Brasse étude du trajet moteur utile Dauphin Travail 4 nages avec battement de jambes	Crawl : - <i>6 battements bras devant + inspiration</i> - <i>2 mouvements bras sans les jambes + inspiration</i> - <i>1 cycle de bras et jambes + inspiration</i> - <i>9 battements jambes pour 3 cycles de bras</i> dos : idem crawl dauphin : - <i>4 ondulations bras devant + inspiration</i> - <i>2 cycles de bras + inspiration</i> - <i>bras et jambes + inspiration</i> brasse : - <i>1 cycle bras + inspiration</i> - <i>1 cycle jambe + inspiration</i> - <i>bras et jambes</i> - <i>2 cycles bras + 2 cycles jambes</i> - <i>2 brasses complète</i> travail plongeon de départ	Sauvetage Natation synchronisée Water-polo Plongeon Varier qualité et quantité de travail Travail de propulsion
	Compétences	A	Je mets ma tête sous l'eau en comptant jusqu'à 3 et j'ouvre la bouche.	Je fais la boule en comptant jusqu'à 8 et je me redresse sur mes pieds.	Je m'allonge sur le ventre en comptant jusqu'à 8	Je glisse sur le dos et je me redresse	Je passe calmement de l'équilibre ventral à l'équilibre dorsal et inversement	Je culbute en avant, en arrière, vrille	Je réalise des virages dans les 4 nages
	B	Je me déplace dans le grand bain en tenant le bord (rigole).	Je fais la boule dans le grand bain près du mur	Je souffle 5 fois dans l'eau complètement	Je fais le « crocodile » (série respiratoire sans déplacement, en équilibre ventral, ceinture, mains aux cuisses, inspiration par redressement de la tête	Je fais un parcours respiratoire en battement de jambes (mains aux cuisses, 25m, ceinture)	Je cherche un objet en profondeur (2m)	Je plonge	100m 4 nages +plongeon +virages
	C	Je marche dans le petit bain la tête sous l'eau bouche ouverte en comptant jusqu'à 6.	Je vide mes poumons complètement par la bouche et par le nez en faisant la boule	Je fais le dauphin (coulée ventrale mains devant, amener les mains aux cuisses en soufflant – reprendre pied – recommencer 5 fois	Je me déplace sur le ventre et sur le dos grâce à mes battements de jambes en respirant (ceinture-planche) 2 largeurs	Parcours en me déplaçant avec mes 2 bras simultanément sur le ventre et sur le dos en respirant (2 largeurs, inspiration mains aux cuisses par redressement de la tête	Je me déplace avec mes bras dans les 4 nages avec placement respiratoire.	50m 4 nages bras et jambes synchronisés	Je nage 10mn sans m'arrêter