

Document de synthèse : programmes BO n°3 , juin 2008 et progressions BO n°1, janvier 2012.

LA NATATION, cycle 2 et cycle 3.

Compétences : Réaliser une performance (mesurée en distance, en temps)=se déplacer sur 15 à 30m.

C'est coordonner et enchaîner des actions motrices. Elles sont caractérisées par leur force, vitesse, dans des espaces. Elles peuvent utiliser différents matériels. L'objectif est d'être de plus en plus régulier pour égaler ou battre son propre record grâce à un repérage, une identification puis une stabilisation de sa performance.

	CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème
	Réaliser une performance.		Réaliser une performance mesurée : nager vite ou longtemps.			
Se déplacer	<ul style="list-style-type: none"> *En lachant parfois un appui flottant. *En s'aidant d'un bras avec un engin (frite) ou avec un engin à bout de bras et en soufflant dans l'eau. *En autonomie des bras ou des jambes. *En autonomie complète sur 5 à 8m. 	<ul style="list-style-type: none"> *En position ventrale, voies respiratoires immergées. *En position dorsale avec ou sans support. *En variant les modes de propulsion de bras, alternés ou simultanés. 	<ul style="list-style-type: none"> *Corps aligné dans l'axe du déplacement. *Respiration aquatique : expirer longtemps dans l'eau et inspiration dans les temps de glisse. *Améliorer l'efficacité dans la propulsion. *Utilisation de types de nage différents : ventre ou dos. *Déplacement alterné ou simultané bras/jambes. 			
S'équilibrer	<ul style="list-style-type: none"> *Recherche d'équilibre sur le ventre, le dos en se laissant porter ou en prenant appui sur une planche. 	<ul style="list-style-type: none"> *Chercher l'alignement tête/tronc. *Rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> *Se déplacer sans aide à la flottaison et sans reprise d'appui sur 30m. 			
Enchaîner des actions	<ul style="list-style-type: none"> *Se fixer une distance à réaliser, chercher à l'augmenter. *Choisir un parcours avec possibilités éventuelles de reprises d'appui hors plantaires, chercher à limiter le nombre d'appuis. 	<ul style="list-style-type: none"> *Se fixer un enchaînement d'actions d'entrée dans l'eau, sous l'eau, se déplacer en ventral puis dorsal. *Réajuster ces actions en fonction de ses possibilités. *Déplacement sur 15m en autonomie. 	<ul style="list-style-type: none"> *Enchaîner plusieurs actions sur 25m en coulée, déplacement ventral, dorsal, virage... *Variation des allures dans l'enchaînement des actions aussi sous forme jouée. 			

Compétences :

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement=au travers des activités aquatiques et nautiques : se laisser flotter, s'immerger, se déplacer et se repérer, sous et sur l'eau, sauter plonger en moyenne et grande profondeur...

	CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème
	Favoriser un projet personnel de déplacement.		Réaliser un projet de déplacement sur une distance, avec des modalités choisies. Doser ses efforts. Enchaîner diverses actions en grande profondeur sans reprise d'appui.			
Les entrées dans l'eau	<p><u>Choisir</u> son entrée dans l'eau en moyenne ou en grande profondeur avec ou sans aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> *en glissant, en se laissant tomber, en sautant. *en entrant par les pieds, par la tête. *dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant. <p>POUR</p>	<p><u>Maîtriser</u> une entrée dans l'eau active en moyenne ou grande profondeur sans aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> *en orientant son corps en avant, en arrière ou latéralement pour sauter, rouler, basculer... *en sautant au-delà d'un objet flottant. *aller au fond (corps tendu) en entrant par les pieds, par la tête. <p>POUR</p>	<ul style="list-style-type: none"> *sauter d'un plot, plonger départ assis ou debout, basculer d'un tapis en arrière... *sauter ou plonger : de plus en plus loin, de plus en plus en profondeur. 			
Déplacements/ parcours	<p>S'immerger pour réaliser quelques actions : <u>simples</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> *en passant sous un obstacle flottant. *en descendant à l'aide d'une perche ou cage. *en touchant le fond avec différentes parties du corps. *en prenant une information visuelle. *en ramassant un objet lesté *en remontant passivement ou à l'aide d'un support. 	<p><u>comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> *traverser sous l'eau la cage ou des cerceaux. *communiquer par le geste sous l'eau en prolongeant son immersion. *ramasser des objets lestés avec distinction de couleur. *remonter en se laissant flotter sur ventre ou dos. 	<p>*<u>parcours subaquatiques</u> :</p> <p>A partir d'un plongeon canard aller au fond, ramasser et remonter des objets lestés. Franchir des obstacles immergés. Varier l'orientation du regard. Enchaîner une remontée passive et un surplace en utilisant différentes positions de flottaison : ventrale, dorsale, verticale.</p> <p>*<u>parcours en surface</u> :</p> <p>Franchir plusieurs obstacles disposés en surface avec un départ dans l'eau. Passer alternativement d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal sans reprise d'appuis.</p>			
Enchaînement	<p>En CE1=sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur enchaîner une immersion après un saut puis un passage sous un obstacle, une flottaison et retour au bord.</p>		<p>Sans reprise d'appuis : enchaîner en grande profondeur un saut ou un plongeon puis un déplacement orienté sous l'eau (par exemple passer dans un cerceau) puis un surplace de 5 à 10 sec., avant de revenir au bord.</p>			