



<b>GROUPE 1</b>	<b>GROUPE 2</b>	<b>GROUPE 3</b>	<b>GROUPE 4</b>	<b>GROUPE 5</b>
Terrien	Immersion totale 5sec Avec appuis plantaires	Flottaison ventrale (étoile) Immersion 5 sec	Déplacement ventral et dorsal	Nage codifiée

**GROUPE 1 - Terrien**

<b>PROGRESSION</b>	<b>OBJECTIFS</b>
<p>Découverte de l'élément</p> <p>Déplacements</p> <p><b>Immersion</b></p> <p>Equilibre</p> <p>Information</p>	<p align="center"><b>DECOUVERTE DE L'ELEMENT</b> Se doucher sans appréhension – Accepter d'entrer dans le bassin par les marches</p> <p align="center"><b>DEPLACEMENTS</b> Transformer ses sensations kinesthésiques - Marcher / courir dans l'eau dans différentes directions</p> <p align="center"><b>IMMERSION</b> Prendre conscience des parties immergées (yeux, front, tête entière) – Ouvrir les yeux sous l'eau</p> <p align="center"><b>EQUILIBRE</b> Perdre les appuis plantaires avec aide</p> <p align="center"><b>INFORMATION</b> Prendre des informations visuelles et auditives dans toutes les directions</p>
	<p align="center"><b>SITUATIONS – PARCOURS - JEUX</b></p> <p><b>JEUX :</b> Thon et sardines – Chasse au trésor - A l'eau les déménageurs - 1, 2, 3 soleil - Les bassines - Les pêcheurs et les poissons</p> <p><b>PARCOURS :</b> « se déplacer de A à B » en fonction des objectifs ci-dessus</p> <p><b>ATELIERS :</b> sans les mains - les éclabousseurs / éclaboussés - porter /pousser/tirer - les rails</p>

**GROUPE 2 - Immersion totale 5sec avec appuis plantaires**

<b>PROGRESSION</b>	<b>OBJECTIFS</b>
<p>Entrer dans l'eau</p> <p>Immersion</p> <p><b>Flottaison</b></p> <p>Propulsion avec aide</p> <p>Information</p> <p><i>Test nautique</i></p>	<p align="center">ENTRER DANS L'EAU Sauter de différentes façons – Entrer de différentes façons par le toboggan</p> <p align="center">IMMERSION Augmenter la durée de l'immersion – Augmenter la profondeur de l'immersion</p> <p align="center"><b>FLOTTAISON</b> Se sentir porté par l'eau – Découvrir l'importance de la tonicité pour être porté par l'eau Découvrir l'équilibre horizontal</p> <p align="center">PROPULSION AVEC AIDE Prendre conscience du rôle des jambes</p> <p align="center">INFORMATION Prendre des informations subaquatiques</p>
	<p align="center"><b>SITUATIONS – PARCOURS - JEUX</b></p>
	<p><b>JEUX</b> : Les otaries - Les brouettes flottantes - Les déménageurs</p> <p><b>PARCOURS</b> : en « immersion 2 » en fonction des objectifs ci-dessus</p> <p><b>ATELIERS</b> : Les quilles - Les dauphins - Les deux planches - Les culbutos - La fusée - La brouette</p>

**GROUPE 3 - Flottaison ventrale (étoile) - Immersion 5 sec**

<b>PROGRESSION</b>	<b>OBJECTIFS</b>
<p align="center">Entrer dans l'eau</p> <p align="center">Immersion</p> <p align="center">Equilibre</p> <p align="center"><b>Propulsion avec ou sans aide</b></p> <p align="center">Respiration</p> <p align="center">Information</p> <p align="center"><i>Test nautique</i></p>	<p align="center"><b>ENTRER DANS L'EAU</b> Entrer dans l'eau de différentes façons en grande profondeur</p> <p align="center"><b>IMMERSION</b> S'allonger pendant l'immersion – Augmenter la profondeur de l'immersion Comprendre l'importance de l'action des bras pour une propulsion vers le fond</p> <p align="center"><b>EQUILIBRE</b> Conserver un équilibre inhabituel - Maîtriser l'équilibre horizontal</p> <p align="center"><b>PROPULSION</b> Prendre conscience du rôle des jambes</p> <p align="center"><b>RESPIRATION</b> Prendre conscience du rôle de l'expiration</p> <p align="center"><b>INFORMATION</b> Prendre des informations subaquatiques de plus en plus précises</p>
	<p align="center"><b>SITUATIONS – PARCOURS - JEUX</b></p>
	<p>JEUX : Les déménageurs nageurs</p> <p>PARCOURS : Enchaînements avec reprise de nage</p> <p>ATELIERS : Nage avec palmes - Passage d'un équilibre à l'autre</p>

**GROUPE 4 - Déplacement ventral et dorsal**

<b>PROGRESSION</b>	<b>OBJECTIFS</b>
<p align="center">Entrer dans l'eau</p> <p align="center">Immersion</p> <p align="center">Equilibre</p> <p align="center"><b>Propulsion</b></p> <p align="center">Prise d'information subaquatique</p>	<p align="center"><b>ENTRER DANS L'EAU</b> Entrer dans l'eau de différentes façons en grande profondeur - Plonger</p> <p align="center"><b>IMMERSION</b> Augmenter la durée et la profondeur de l'immersion Comprendre l'importance de l'action des bras pour une propulsion vers le fond</p> <p align="center"><b>EQUILIBRE</b> S'orienter dans l'eau puis s'équilibrer</p> <p align="center"><b>PROPULSION</b> Rendre la propulsion plus efficace (amplitude et économie de mouvement)</p> <p align="center"><b>RESPIRATION</b> Synchroniser la respiration</p> <p align="center"><b>INFORMATION</b> Prendre des informations subaquatiques de plus en plus précises</p>
<p align="center"><i>Test nautique</i></p>	<p align="center"><b>SITUATIONS – PARCOURS - JEUX</b></p>
<p align="center"><b>Activités de la natation</b> (voir groupe 5)</p>	<p>JEUX : Les déménageurs nageurs</p> <p>PARCOURS : Enchaînements avec reprise de nage</p> <p>ATELIERS : Nage avec palmes - Passage d'un équilibre à l'autre</p>

**GROUPE 5** – nage codifiée

<b>PROGRESSION</b>	<b>OBJECTIFS</b>
<p align="center"><b>Activités de la natation</b></p> <p>Réaliser une performance mesurée</p> <p>Participer à des activités d'expression</p> <p>Jeux collectifs</p> <p>Sauvetage</p> <p><i>Test nautique</i></p>	<p align="center"><b>ENTRER DANS L'EAU</b>                      Entrer dans l'eau de façons artistiques en grande profondeur (Natation synchronisée)- Plonger</p> <p align="center"><b>IMMERSION</b>                      Augmenter la durée et les actions en immersion (Natation synchronisée)                      Comprendre l'importance de l'action des bras pour une propulsion vers le fond (Sauvetage)                      Remonter un mannequin (Sauvetage)</p> <p align="center"><b>EQUILIBRE</b>                      S'orienter, s'équilibrer de différentes manières ((Natation synchronisée)</p> <p align="center"><b>PROPULSION</b>                      Rendre la propulsion plus efficace (amplitude et économie de mouvement)</p> <p align="center"><b>RESPIRATION</b>                      Synchroniser la respiration (Réaliser une performance mesurée, natation synchronisée)</p> <p align="center"><b>INFORMATION</b>                      Prendre des informations de plus en plus précises (jeux collectifs, sauvetage, natation synchronisée)</p>
	<p align="center"><b>SITUATIONS – PARCOURS - JEUX</b></p>
	<p align="center">Nage codifiée</p> <p align="center">Natation synchronisée</p> <p align="center">Mini-polo</p>

**LISTE NOMINATIVE DE CLASSE**

	<b>GROUPE 1</b>	<b>GROUPE 2</b>	<b>GROUPE 3</b>	<b>GROUPE 4</b>	<b>GROUPE 5</b>
	<b>Terrien</b>	<b>Immersion totale 5sec Avec appuis plantaires</b>	<b>Flottaison ventrale (étoile) Immersion 5 sec</b>	<b>Déplacement ventral et dorsal</b>	<b>Nage codifiée</b>
<b>1</b>					
<b>2</b>					
<b>3</b>					
<b>4</b>					
<b>5</b>					
<b>6</b>					
<b>7</b>					
<b>8</b>					
<b>9</b>					
<b>10</b>					
<b>11</b>					
<b>12</b>					
<b>13</b>					
<b>14</b>					
<b>15</b>					