

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

GROUPE 1 - Terrien

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

GROUPE 2 - Immersion totale 5sec avec appuis plantaires

PROGRESSION	OBJECTIFS
<p>Entrer dans l'eau</p> <p>Immersion</p> <p>Flottaison</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">FLOTTAISON 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">SITUATIONS – PARCOURS - JEUX</p>
	<p>JEUX : Les otaries - Les brouettes flottantes - Les déménageurs</p> <p>PARCOURS : en « immersion 2 » en fonction des objectifs ci-dessus</p> <p>ATELIERS : Les quilles - Les dauphins - Les deux planches - Les culbutos - La fusée - La brouette</p>

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

PROGRESSION	OBJECTIFS
<p align="center">Entrer dans l'eau</p> <p align="center">Immersion</p> <p align="center">Equilibre</p> <p align="center">Propulsion avec ou sans aide</p> <p align="center">Respiration</p> <p align="center">Information</p> <p align="center"><i>Test nautique</i></p>	<p align="center">ENTRER DANS L'EAU Entrer dans l'eau de différentes façons en grande profondeur</p> <p align="center">IMMERSION 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">EQUILIBRE Conserver un équilibre inhabituel - Maîtriser l'équilibre horizontal</p> <p align="center">PROPULSION Prendre conscience du rôle des jambes</p> <p align="center">RESPIRATION Prendre conscience du rôle de l'expiration</p> <p align="center">INFORMATION Prendre des informations subaquatiques de plus en plus précises</p>
	<p>SITUATIONS – PARCOURS - JEUX</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

PROGRESSION	OBJECTIFS
<p align="center">Entrer dans l'eau</p> <p align="center">Immersion</p> <p align="center">Equilibre</p> <p align="center">Propulsion</p> <p align="center">Prise d'information subaquatique</p>	<p align="center">ENTRER DANS L'EAU Entrer dans l'eau de différentes façons en grande profondeur - Plonger</p> <p align="center">IMMERSION 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">EQUILIBRE S'orienter dans l'eau puis s'équilibrer</p> <p align="center">PROPULSION Rendre la propulsion plus efficace (amplitude et économie de mouvement)</p> <p align="center">RESPIRATION Synchroniser la respiration</p> <p align="center">INFORMATION Prendre des informations subaquatiques de plus en plus précises</p>
<p align="center"><i>Test nautique</i></p>	<p align="center">SITUATIONS – PARCOURS - JEUX</p>
<p align="center">Activités de la natation (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

PROGRESSION	OBJECTIFS
<p align="center">Activités de la natation</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">ENTRER DANS L'EAU Entrer dans l'eau de façons artistiques en grande profondeur (Natation synchronisée)- Plonger</p> <p align="center">IMMERSION 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">EQUILIBRE S'orienter, s'équilibrer de différentes manières ((Natation synchronisée)</p> <p align="center">PROPULSION Rendre la propulsion plus efficace (amplitude et économie de mouvement)</p> <p align="center">RESPIRATION Synchroniser la respiration (Réaliser une performance mesurée, natation synchronisée)</p> <p align="center">INFORMATION Prendre des informations de plus en plus précises (jeux collectifs, sauvetage, natation synchronisée)</p>
	<p align="center">SITUATIONS – PARCOURS - JEUX</p>
	<p align="center">Nage codifiée</p> <p align="center">Natation synchronisée</p> <p align="center">Mini-polo</p>