

DE L'OBSERVATION D'ENFANTS NAGEURS
→ **A LA DEFINITION D'OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE :**

	ENTREE DANS L'EAU	EQUILIBRE	IMMERSION	PROPULSION <i>Déplacement</i>	RESPIRATION
NIVEAU 3 « HIPPOCAMPE »	Saute avec possibilité d'aide pour le retour	Fait l'étoile ventrale et dorsale	S'immerge complètement	Se déplace en ventrale et/ou dorsale avec matériel	Contrôle sa respiration
		Faire l'étoile de mer ventrale.			
<i>Ce qu'il faut apprendre à réaliser pour parvenir au niveau ...</i>	<i>Construire la remontée passive</i>	<i>Passer d'un équilibre statique (étoile) à un équilibre en mouvement</i>	<i>Gérer l'expiration pour durer en immersion</i> <i>Ouvrir les yeux sous l'eau</i>	<i>Construire la propulsion des membres supérieurs (traction avant)</i>	<i>Apprendre l'expiration volontaire dans l'eau</i>
Exemples de situations d'apprentissage	En position verticale, se laisser descendre au fond puis remonter sans mouvements Je saute dans l'eau de différents façons Je saute dans l'eau pour attraper des objets flottants	Enchaîner étoile ventrale/boule/étoile Passer d'une position ventrale à une position dorsale Passer d'une position verticale à une position dorsale / ventrale Glisser sur le ventre après une poussée sur le mur	Passer entre les jambes de mon partenaire En suivant une perche : ramasser de + en + profondément un objet, s'asseoir au fond de l'eau	En ventral et dorsal, varier les préhensions et les matériels Se déplacer sur le dos mains aux cuisses Créer des appuis avec les mains : à cheval sur une frite, Allongé sur le ventre sur une planche, tourner, avancer, reculer Se déplacer en tenant la planche à une main, et en créant des appuis avec l'autre main (sur le ventre / le dos)	Nager en alternant tête dans l'eau / tête relevée
NIVEAU 4 « PIEUVRE »	Saute en autonomie	Glisse sur le ventre et sur le dos	S'immerge longtemps	Se déplace en ventrale et/ou dorsale sans matériel	Maîtrise sa respiration
Savoir nager école niveau 1	Entre dans l'eau par un saut		S'immerge puis se déplace sous l'eau	Se déplace en équilibre ventral sur une quinzaine de mètres	
<i>Ce qu'il faut apprendre à réaliser pour parvenir au niveau ...</i>	<i>Accepter un déséquilibre vers l'avant</i>	<i>Ajouter des actions de propulsion en gérant ses alignements</i>	<i>Gérer son apnée en déplacement</i>	<i>Privilégier la propulsion des bras</i>	<i>Réguler sa respiration (expiration longue, inspiration brève)</i> <i>Placer l'inspiration sur le « temps mort propulsif »</i>

Exemples de situations d'apprentissage	Roulade avant, Chutes avant / arrière. Accroupi, poser les mains sur l'eau, (puis dans un cerceau)	Contre le mur, faire la boule, pousser et réaliser une coulée (puis passer dans un cerceau) (d'abord sans mouvements de jambes) = La torpille	Ramasser un objet en descendant la tête en bas Déplacer un objet immergé en le poussant au fond du bassin Ramasser plusieurs objets, passer dans des cerceaux ... Rassembler le plus possible d'objets éparpillés	Glissée ventrale + bras Nager en « rattrapé » Travailler sur le rythme Nager des nages hybrides	Travailler la respiration à D/ à G
NIVEAU 5 « DAUPHIN »	Entre dans l'eau par la tête (vers le plongeon)	Réalise des coulées ventrales et dorsales	Se déplace et change de direction en immersion	Vers les nages codifiées en position ventrale / dorsale	Respire de façon synchronisée avec son mode de déplacement
Savoir nager école niveau 2	Saute ou plonge en grande profondeur	Fait un un sur-place de 5 à 10'' avant de regagner le bord	Réalise un déplacement orientée en immersion (passage dans un cerceau)	Se déplace sur 25m, effectue un virage, une coulée et une reprise de nage pour regagner le bord, sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis	