

Connaissances et compétences pour réaliser une performance mesurée.

Natation : Activités aquatiques et nautiques

Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
<p>Connaître et utiliser plusieurs formes d'appui et de propulsion dans l'eau. Coordonner respiration et propulsion pour nager vite ou nager longtemps.</p>		
<p>Propulsion / respiration.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aligner et maintenir son corps dans l'axe du déplacement. • Utiliser une « respiration aquatique » avec immersion des voies respiratoires. • Adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue). • Améliorer l'efficacité des mouvements propulsifs (amplitude, fréquence...). • Utiliser plusieurs types de nage (sur le ventre, sur le dos) et d'actions des bras (alternées, simultanées). • Se déplacer en n'utilisant que les bras ou que les jambes, mouvements alternés ou simultanés. <p>Enchaîner des actions.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner plusieurs actions, coulée, déplacement ventral sur 25 mètres, passage sur le dos, virage... • Varier son allure y compris en réalisant des surplaces dans diverses situations, jeux, relais... <p>→ Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.</p>		

Connaissances et compétences pour adapter ses déplacements à différents types d'environnement.

Activités aquatiques et nautiques : Natation

Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
Réaliser un projet de déplacement sur une distance et selon des modalités choisies. Doser ses efforts. Enchaîner diverses actions en grande profondeur sans reprise d'appui.		
<ul style="list-style-type: none">• Varier les entrées dans l'eau (sauter d'un plot, plonger départ assis ou debout, basculer en arrière à partir d'un tapis...).• Sauter ou plonger en allant de plus en plus loin ou de plus en plus en profondeur.• Réaliser des parcours subaquatiques amenant à aller au fond, à varier l'orientation du regard, à franchir des obstacles immergés, à ramasser des objets lestés.• Remonter un objet immergé en moyenne profondeur à partir d'un plongeon canard.• Réaliser des parcours amenant à franchir plusieurs obstacles disposés à la surface, avec un départ dans l'eau.• Enchaîner une remontée passive et un surplage en utilisant différentes positions de flottaison, ventrale, dorsale, verticale.• Passer alternativement d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal sans reprise d'appuis. <p>→ Enchaîner, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un surplage de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.</p>		

