

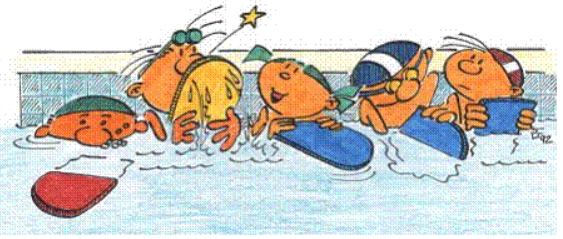
**Réaliser une performance.**

**Natation :** Activités aquatiques et nautiques

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<p><b>Se déplacer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée ;</li> <li>• en s'aidant d'une frite et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frite, en s'aidant d'un bras) ;</li> <li>• avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau ;</li> <li>• en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras, battre les pieds) ;</li> <li>• en autonomie sans reprise d'appuis ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 mètres).</li> </ul> <p><b>S'équilibrer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions en ventral et en dorsal.</li> </ul> <p><b>Enchaîner des actions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprises d'appuis (hors appuis plantaires) ;</li> <li>• chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis.</li> </ul>	<p><b>Se déplacer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• en position ventrale, voies respiratoires immergées ;</li> <li>• en position dorsale avec si besoin un support ;</li> <li>• en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance).</li> </ul> <p><b>S'équilibrer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• trouver des équilibres, aller vers l'alignement tête-tronc ;</li> <li>• rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau.</li> </ul> <p><b>Enchaîner des actions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• enchaîner plusieurs actions, par exemple, sauter dans l'eau, remonter passivement en boule puis se déplacer sur une dizaine de mètres en ventral avec un passage sur le dos ;</li> <li>• se fixer un projet d'action, se confronter à sa réalisation et l'ajuster en fonction de ses possibilités.</li> </ul> <p>→ <b>Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.</b></p>

## Adapter ses déplacements à différents types d'environnement.

### Activités aquatiques et nautiques : Natation

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<p>En moyenne ou en grande profondeur, choisir son entrée dans l'eau, son déplacement, son immersion dans le cadre d'un projet personnel de déplacement.</p>	<p>En moyenne ou en grande profondeur, maîtriser une entrée dans l'eau active et effectuer un déplacement comprenant un temps d'immersion.</p>
<p><b>Entrer dans l'eau avec ou sans aide :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• en glissant, en se laissant tomber, en sautant ;</li><li>• en entrant par les pieds, par la tête ;</li><li>• dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant.</li></ul> <p><b>S'immerger pour réaliser quelques actions simples :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• en passant sous un obstacle flottant ;</li><li>• en descendant à l'aide d'une perche, d'une cage ;</li><li>• en touchant le fond avec différentes parties du corps ;</li><li>• en prenant une information visuelle ;</li><li>• en ramassant un objet lesté ;</li><li>• en remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive.</li></ul> 	<p><b>Entrer dans l'eau sans aide :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer...</li><li>• en sautant au-delà d'un objet flottant ;</li><li>• en entrant par les pieds, par la tête, pour aller au fond (corps tendu).</li></ul> <p><b>S'immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• en traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés ;</li><li>• en prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade ;</li><li>• en ramassant plusieurs objets lestés, selon une couleur donnée ;</li><li>• en remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos.</li></ul> <p>→ <b>Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.</b></p>