



## LES 4 COMPETENCES DE LA NATATION

L'ENTREE DANS L'EAU  
L'IMMERSION  
LA PROPULSION  
L'EQUILIBRE / LA FLOTTAISON

### 1- l'entrée dans l'eau

par les escaliers, avec un toboggan , par l'échelle,  
en sautant avec ou sans frite du bord, d'un tapis  
en plongeant

*Objectif attendu :*

*l'enfant doit pouvoir sauter seul sans matériel (niveau 2)*

*l'enfant doit pouvoir plonger en grande profondeur (niveau 4)*

### 2- l'immersion

accepter de mettre la tête sous l'eau (lunettes pour les yeux, ne pas se pincer le nez)

pouvoir aller sous l'eau

pouvoir toucher le fond : d'abord en suivant la perche ou la corde puis seul

Pour cela : l'étoile et la boule et le bouchon

Démontrer que l'eau ne rentre pas dans la bouche ni le nez (en faisant des bulles, en soufflant sous l'eau)

Démontrer que ce n'est pas si évident de couler (l'air dans les poumons et expulser l'air)

La technique « coup de pouce » : le plongeur canard

L'immersion en sautant ou en plongeant (avec de l'élan)

*Objectif attendu :*

*passer dans 2 cerceaux immergés à 1mètre de profondeur et espacés de 3 mètres (niveau 2)*

*passer sous un obstacle. aller chercher le mannequin (niveau 4)*

### 3- la propulsion

Travailler les jambes (avec frite ou planche), faire comme un moteur qui fait avancer le bateau

travailler les bras (avec frites ou pull boy)

synchronisation des bras et des jambes

pouvoir enchaîner une immersion avec un déplacement : LA COULEE VENTRALE (« la torpille »)

pouvoir enchaîner un saut ou un plongeur avec un déplacement

travailler des largeurs sur le ventre et sur le dos, avec ou sans frite

*Objectif attendu :*

*se déplacer sur 15 mètres sur le ventre et sur le dos sans matériel (niveau 2/3)*

*se déplacer sur 10 mètres ventral et 10 mètres dorsal (niveau 4)*

### 4- L'équilibre

travailler l'étoile sur le ventre et le dos, avec puis sans frite

comprendre l'horizontalité pour bien nager (contrairement à la verticalité de la marche) : aligner la tête, le corps et les jambes dans l'eau. Le pull boy est une aide intéressante pour y parvenir.

assimiler les appuis fuyants dans l'eau (contrairement aux appuis solides sur terre)

pouvoir souffler dans l'eau et reprendre sa respiration rapidement : d'abord avec une planche et en ne battant que des jambes, puis sans planche

coordonner respiration et mouvements

travailler ces appuis et apprendre à rester sur place (avec des jeux comme water polo par ex ou passe de balles)

*Objectif attendu :*

*l'enfant doit savoir réaliser l'étoile ventrale et dorsale pendant quelques secondes sans matériel (niveau 2)*

*rester sur place 10 secondes (niveau 4)*