



# REFERENTIEL NATATION

Des éléments de progression pour inspirer votre projet pédagogique...

## ENTREES DANS L'EAU

### Niveau 1

Descendre dans l'eau ... Petite ou moyenne profondeur

1. par l'échelle, dos à l'eau.
2. par l'échelle, face à l'eau.
3. assis sur le bord, en se retournant et en se laissant glisser.
4. assis sur le bord, en sautant dans les bras d'un adulte.
5. assis sur le bord, en sautant les deux mains tenues par un adulte.
6. assis sur le bord, en sautant une main tenue par un adulte.
7. assis sur le bord, en sautant en tenant une perche.
8. accroupi sur le bord, en sautant en tenant une perche.
9. debout sur le bord, en sautant en tenant une perche.
10. debout sur le bord, en sautant en attrapant une perche.
11. en glissant sur le tapis posé sur le bord.
12. en glissant sur le petit toboggan.

### Niveau 2

Entrer dans l'eau ... Petite ou moyenne profondeur

1. en sautant dans l'eau d'une position groupée (bombe).
2. en sautant dans l'eau en position verticale.
3. en sautant sur une planche, dans un cerceau.
4. en glissant du toboggan.
5. en glissant le plus loin possible.
6. en glissant sur le tapis (ventre).
7. en basculant en arrière d'un tapis
8. en sautant en touchant le foulard accroché à la perche
9. en sautant à deux, sans se tenir, dans la même position.
10. en sautant à deux, en se tenant par la main.

### Niveau 3

Entrer dans l'eau ... Moyenne ou grande profondeur

1. en sautant dans l'eau en position verticale le plus loin possible.
2. en sautant dans l'eau en position verticale après une impulsion à deux pieds.
3. en position accroupie, au bord, en se laissant basculer dans l'eau en avant, en arrière, sur le côté.
4. en sautant pour toucher le fond avec ses pieds.
5. en faisant une roulade en s'aidant d'une planche.
6. en sautant en arrière.
7. en sautant sur le côté.
8. en sautant avec une volte.
9. en sautant avec différentes positions des bras.
10. en sautant dans un cerceau sans le toucher.

### Niveau 4

Entrer dans l'eau ... Grande profondeur

1. en plongeant sans élan.
2. en plongeant après impulsion de deux pieds.
3. en plongeant après impulsion d'un pied.
4. en plongeant pour aller au fond.
5. en plongeant au delà d'une frite, d'un tapis.
6. en plongeant à travers un cerceau tenu verticalement.
7. par un saut carpié.
8. Départ dans l'eau, en plongeant en canard.

# IMMERSION RESPIRATION

## Niveau 1

1. Tête sous la douche.
2. S'éclabousser.
3. Faire des vaguelettes à la surface de l'eau.
4. Allongé sur le bord, je mets une partie de mon visage dans l'eau.
5. Souffler dans l'eau à l'aide d'une paille, d'un tuba.
6. Souffler sur une balle de tennis de table pour la faire avancer.
7. Pousser une balle ou un ballon avec différentes parties de son visage.
8. Passer sous une perche.
9. Passer sous une ligne d'eau.
10. Passer sous une frite.
11. Faire des bulles en soufflant bouche dans l'eau.
12. Immersion totale de plus en plus longue et maîtrisée (vers l'apnée).

## Niveau 2

1. Immersion complète de la tête en restant accroché au mur : souffler dans l'eau.
2. Descendre le long de l'échelle.
3. Descendre le long d'une perche.
4. En soufflant dans l'eau, passer sous une frite, une planche.
5. En soufflant dans l'eau, passer sous un tapis.
6. Descendre à deux le long de l'échelle et compter les doigts montrés par un camarade.
7. Aller chercher des objets précis (pinces à linge de couleur, etc.)
8. Suivre une corde immergée.
9. Descendre le long du corps d'un camarade accroché au bord.
10. Parcours divers (cage).

## Niveau 3

Accroché au mur, effectuer 10 mouvements respiratoires avec expiration aquatique.

1. Se déplacer en immersion. Ne sortir la tête que pour inspirer.
2. Se déplacer et passer sous des obstacles de plus en plus larges.
3. Aller s'asseoir au fond en s'aidant d'une perche.
4. Passer dans un cerceau lesté.
5. Aller chercher des objets au fond (hauteur d'eau = taille des enfants).
6. Passer entre les jambes d'un camarade.
7. Attraper l'anneau coincé sous le pied d'un camarade.
8. Faire un équilibre en immersion avec l'aide d'un camarade.
9. Aller chercher des objets précis au fond du bassin.
10. Aller le plus loin possible en immersion.
11. Parcours divers (cage).

## Niveau 4

1. Aller s'allonger au fond.
2. Essayer de rester au fond.
3. Déplacement en battement de jambes avec une planche. Ne relever la tête que pour inspirer.
4. Déplacement, bras seuls.
5. Déplacement, bras seuls, accroître le nombre d'actions sur une seule inspiration.
6. Traverser le bassin en rythmant sa respiration.
7. Equilibre seul.
8. Parcours divers.
9. Parcours avec tuba.

## Niveau 5

1. Réinvestissement ludique sur la base d'exercices de natation synchronisée (chorégraphie...)

# FLOTTAISON

## Niveau 1

### Petite profondeur:

1. Prendre appui sur une frite avec les bras et monter les genoux le plus haut possible.
2. Rester tête dans l'eau, en position allongée à la surface, avec l'aide d'un camarade.
3. Prendre appui sur le bord, bras allongés, et se laisser les jambes remonter en surface.
4. Rester en position allongée en utilisant du matériel (frites, planches, haltères,...).
5. Faire la quille à 3. Celui du milieu se laisse déséquilibrer, pieds fixes, corps gainé, et se fait réceptionner par l'un des 2 autres.

### Moyenne profondeur:

6. Se déplacer le long du bord.
7. Se déplacer le long d'une ligne d'eau (en faisant des figures, seul ou à 2).
8. Se déplacer le long de lignes d'eau.
9. Se déplacer en se servant de 2 mains, d'1 main.
10. Se déplacer en variant les positions.

## Niveau 2

### Petite profondeur:

1. S'allonger dans l'eau et se redresser (grouper des jambes, tête fléchie), par 2, en prenant appui sur les mains d'un camarade.
2. Idem, seul, avec une planche.
3. Idem, seul, sans matériel.
4. Varier les situations à 2 : L'un est en équilibre horizontal ventral ou dorsal. l'autre tire ou pousse par les mains, par les pieds, par les omoplates.
5. Chercher des équilibres différents avec du matériel.
6. Faire la méduse.
7. Faire l'étoile de mer (départ dans l'eau).
8. Prendre la position du X, du Y, du T.
9. Se laisser déséquilibrer et se rééquilibrer en position horizontale avant de redresser.
10. Enchaîner au signal: méduse / étoile de mer.

### Moyenne ou grande profondeur :

11. S'accrocher au bord, le lâcher quelques secondes et s'y raccrocher.
12. Tenir le bord, le lâcher, faire 1 tour sur soi et se raccrocher.
13. Lâcher le bord, s'accrocher à un objet flottant situé à 1,5m et revenir au bord.
14. Echanger son objet flottant avec celui d'un camarade.

### Niveau 3 Grande profondeur

1. Après une impulsion des pieds au fond ou au mur, aller le plus loin possible sans changer de position.
2. Sur une glissée, passer de la position ventrale à la position dorsale. Retrouver une position hydrodynamique.
3. Idem. Passer d'une position dorsale à une position ventrale, bras le long du corps.
4. Passer d'un équilibre à un autre, avec ou sans matériel.
5. Aller au fond avec l'échelle ou le long d'une perche, ou après un saut, ou après un plongeon et se laisser remonter en étant de plus en plus passif.
6. Chercher des positions d'équilibre avec et sans matériel en tenant 3, 4, 5 secondes.
7. Réaliser des figures imposées (X, Y, T) en position dorsale.

### Niveau 4 Grande profondeur

1. Enchaîner : glissée ventrale, roulade avant et reprise d'une position ventrale équilibrée.
2. Rester en position verticale par la seule action des mains.
3. Se déplacer en transportant un objet, sans le mouiller.

### Niveau 5

1. Réinvestissement ludique sur la base d'exercices de water polo (match .....)

# PROPULSION

## Niveau 1

### Se déplacer à l'aide d'appuis au sol :

1. seul – en avant – à reculons – en pas chassés.
2. à deux, en se tenant par 1 main – par les 2 mains.
3. en poussant un objet sans utiliser les mains (avec la tête, les épaules, le dos ...).
4. se déplacer en se laissant tirer par un camarade.
5. se déplacer en formation: chaîne, ronde, chenille...

### Se déplacer avec appui au sol et traction des bras :

6. en avant – à reculons.
7. à grandes enjambées – à pieds joints.
8. seul, à l'aide de tapis, planches, frites...
9. en position ventrale – en position dorsale - se laisser tirer en avant – à reculons
10. à plusieurs sur un tapis : les tirer en avant, à reculons.
11. se déplacer en appui des mains au bord (vers la grande profondeur).
12. se déplacer en se tirant à l'aide des bras à une ligne d'eau tendue entre les échelles.

## Niveau 2

### Se déplacer en position allongée sur le ventre (avec aide de planche ou frite) :

1. En battant des pieds – en alterné – en simultané.
2. En variant les cadences de battements : lent / accéléré...
3. En essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds.

### Se déplacer en position allongée sur le dos

4. En battant des pieds – en alterné – en simultané.
5. En variant les cadences de battements: lent / accéléré...
6. En essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds.
7. En essayant de passer dans un cerceau à demi immergé.
8. Se déplacer en position allongé sur le ventre et sur le dos, sans aide.

### Association pieds / bras :

9. avec matériel pour aider au déplacement (palmes)
10. avec matériel pour aider à la flottaison (frite...etc.)

## Niveau 3

### Se déplacer en position ventrale :

1. Effectuer des coulées ventrales après impulsion au mur.
2. Par 2 et par la seule action des bras, traverser le bassin en s'aidant d'un tapis flottant.
3. Tête demi immergée, par la seule action simultanée des bras, sans engin de flottaison: sur une courte distance – avec mouvements très rapides - avec mouvements très lents.
4. Avec mouvements alternés des bras.
5. Battements avec planche en traversée, ne relever la tête que pour inspirer.

### Se déplacer en position dorsale :

6. En utilisant seulement l'action des bras : bras dans le prolongement du corps, ramener vivement les bras le long du corps et se laisser glisser.
7. Effectuer un circuit sinueux imposant d'utiliser les 2 bras ou 1 seul.
8. Sur une courte distance – avec mouvements très rapides – avec mouvements très lents.
9. Avec mouvements alternés des bras.

### Association : pieds / bras :

10. Associer la poussée des pieds au mouvement des bras (position dorsale puis ventrale).
11. Associer le battement des pieds aux mouvements des bras (position dorsale puis ventrale).

## Niveau 4

1. Déplacements bras seuls, accroître progressivement le nombre d'actions de bras sur une seule expiration.
2. Conserver un nombre constant (pair ou impair) de passages des bras sur une expiration.
3. Prendre conscience du trajet et de l'action motrice des bras dans les 3 nages (crawl, dos et brasse)
4. Prendre conscience de l'action équilibrante et motrice des jambes dans les 3 nages (crawl, dos et brasse).
5. Coordination de l'action des bras et des jambes dans les 3 nages (crawl, dos et brasse).

## Niveau 5

1. Réinvestissement ludique sur la base d'exercices de natation sportive (course, relais...)