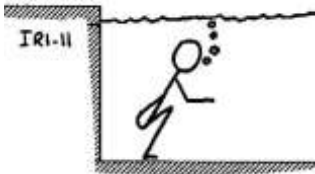
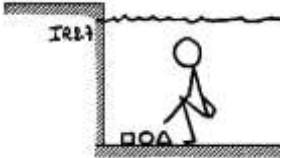


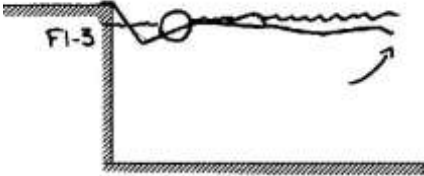

## SITUATIONS NATATION CYCLE 2

	Objectifs propre à chaque item visé.
<b>IMMERSION RESPIRATION</b>	Amener l'enfant à ouvrir les yeux sous l'eau.
<b>EQUILIBRES</b>	Tenir un équilibre. Passer d'une façon maîtrisée de l'équilibre horizontale à la position verticale.
<b>DEPLACEMENTS</b>	Se déplacer à l'aide d'appuis au sol. Se déplacer à l'aide d'appuis au bord en recherchant l'allongement du corps. Se déplacer en position allongée sur le ventre avec l'aide de planches, tapis, frites. Se déplacer en position allongée sur le dos (avec aide de planches ou frites). Se déplacer vers un point de plus en plus éloigné en position allongée sur le ventre et sur le dos sans aide à la flottaison.

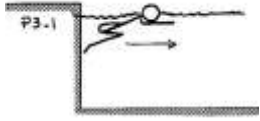
### IMMERSION-RESPIRATION

Se déplacer en marchant nez bouché dans l'eau en faisant des bulles (grosses joues).	
Passer sous une frite.	
Passer sous une perche.	
Passer sous une ligne d'eau.	
A deux : les deux sous l'eau, l'un montre un nombre de doigts. A l'extérieur, l'autre dit le nombre, puis on inverse. (nombre jusque 5)	
Faire des bulles en soufflant bouche dans l'eau.	
Descendre le long d'une perche.	
Descendre le long de la cage à écureuil en allant chercher un objet.	
Aller chercher des objets sous l'eau.	
Passer dans un cerceau immergé.	

# EQUILIBRES

<b>PETIT BASSIN</b>	
Rester tête dans l'eau, en position allongée à la surface, à l'aide d'un camarade.	
Prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes remonter en surface.	
 <p style="text-align: center;">F1-3</p>	
Chercher des équilibres différents avec du matériel : avec deux planches passer de l'équilibre ventral à l'équilibre dorsal en écartant ou rapprochant les bras.	
 <p style="text-align: center;">F2-6</p>	
Faire la méduse.	
Faire l'étoile ventrale.	
Faire l'étoile dorsale.	
Prendre la position du X, de Y, du T.	
Enchaîner au signal : méduse ; étoile de mer.	
Enchaîner au signal : étoile ventrale ; étoile dorsale.	
<b>MOYEN ou GRAND BASSIN</b>	
Se déplacer le long du bord.	
Se déplacer en se servant des 2 mains.	
Se déplacer en se servant d'une main.	
S'accrocher au bord, le lâcher quelques secondes et s'y raccrocher.	
Tenir le bord, le lâcher, faire un tour sur soi et se raccrocher.	

## DEPLACEMENTS

<b>SE DEPLACER A L'AIDE D'APPUIS AU SOL, AU BORD EN RECHERCHANT L'ALLONGEMENT DU CORPS</b>	
Se déplacer en se laissant tirer par un camarade.	
Se déplacer seul, à l'aide de tapis, planches, frites... en recherchant des modes de déplacements.	
Se déplacer en appuis des mains au bord (vers la grande profondeur).	
Se déplacer en contournant un (plusieurs) camarade(s) arrêté(s) (lâcher le bord).	
Se déplacer en appui d'une main au bord, l'autre sur une planche (vers la grande profondeur) avec battements des pieds : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur le ventre</li> <li>- Sur le dos</li> </ul>	
<b>SE DEPLACER EN POSITION ALLONGEE AVEC DU MATERIEL (PLANCHES, FRITES, TAPIS)</b>	
Se déplacer en battant des pieds.	
Se déplacer en variant les cadences : lent, accéléré.	
<b>SE DEPLACER EN POSITION DORSALE (AVEC MATERIEL)</b>	
Se déplacer en battant des pieds.	
Se déplacer en variant les cadences : lent, accéléré.	
Se déplacer en essayant de passer dans un cerceau à demi-immergé.	
<b>SE DEPLACER EN POSITION VENTRALE OU DORSALE (SANS AIDE)</b>	
Effectuer des coulées ventrales après impulsion au mur.	
Effectuer des coulées dorsales après impulsion au mur.	
Effectuer une coulée ventrale ou dorsale après impulsion au mur en améliorant son record ; en battant les autres.	
Enchaîner coulée ventrale – coulée dorsale (1/2 vrille)	
Enchaîner coulée dorsale – coulée ventrale (1/2 vrille)	
Enchaîner la poussée puis le battement des pieds au mouvement des bras : position ventrale et dorsale.	
Effectuer une traversée (enchaîner la poussée puis les battements des pieds au mouvement des jambes) : <ul style="list-style-type: none"> <li>- En position ventrale (bras devant)</li> <li>- En position dorsale (bras le long du corps)</li> </ul>	
Changer de déplacement (ventral/dorsal) au signal sonore.	