

## OBSERVABLES POUR LA PREMIERE SEANCE DE NATATION

<b>Entrée dans l' eau</b>	Par les marches (petite profondeur)																		
	Par l'échelle avec aide ou seul																		
	Par un saut avec aide (perche, frite)																		
	Par un saut seul																		
	Par un plongeon																		
<b>Déplacement</b>	Le long du mur, en position verticale, tête et épaules hors de l'eau, contact des pieds contre le mur																		
	Le long du mur, tête immergée, équilibre horizontal, appuis au bord																		
	Le long du mur, équilibre horizontal, sans prises d'appui au bord (ou peu), tête immergée et se redressant à la verticale pour respirer																		
	En autonomie : - loin du bord - se déplace en position ventrale et dorsale																		
<b>Immersion Franchissement d' obstacles</b>	Refuse l'immersion																		
	Immersion le long du mur Passe sous une perche Contact avec le rebord																		
	Passe sous une perche à 2 mètres du bord																		
	En autonomie : - sans reprise d'appuis solides - contourne et passe sous la perche sans la toucher																		

Niveaux	Ce qu'il y a à construire	Validation
<b>Débutant non autonome</b>	Accepter de mettre la tête sous l'eau. Se déplacer de manière différente pour réduire les appuis plantaires et expérimenter l'horizontalité. Modifier la direction de son déplacement et se repérer visuellement.	<b>Aisance aquatique - Palier 1</b> Entrer seul dans l'eau, Se déplacer en immersion complète Sortir seul de l'eau.
<b>Débutant autonome</b>	Construire l'apnée. Vivre et éprouver la remontée passive. Se déplacer en acceptant de mettre tout son corps dans l'eau, accepter le changement de posture (de terrien à nageur)	<b>Aisance aquatique – Palier 2</b> Sauter ou chuter dans l'eau Se laisser remonter Flotter de différentes manières Regagner le bord Sortir seul.
<b>Débrouillé</b>	Accepter le déséquilibre. Prendre conscience du placement de la tête dans l'horizontalité. Prendre conscience de l'alignement de la tête et du tronc pour conserver l'horizontalité. Libérer les voies aériennes pour inspirer et prolonger l'horizontalité ventrale et dorsale.	<b>Aisance aquatique – Palier 3</b> Entrer dans l'eau par la tête Se déplacer sur 10 m tête immergée Flotter sur le dos Regagner le bord Sortir seul.
<b>Confirmé</b>	Construire une respiration (aquatique) efficace et adaptée à la distance : - dissocier la tête et le tronc (prendre une inspiration sur le côté), - placement de la respiration en dehors des phases propulsives. Propulsion par les membres supérieurs et inférieurs (fréquence et force adaptées à la distance). Utiliser une stratégie adaptée à l'objectif.	<b>Attestation du savoir-nager en sécurité (ASNS)</b>