

## La construction du nageur : la part de chaque composante de la natation pour chaque étape

Familiarisation    
  Equilibre    
  Propulsion    
  Respiration

ETAPES									
I		Première découverte du milieu (rondes, petits trains, jeux de déplacements...)						1ers déséquilibres	1ères actions de bras en marchant
II	Pour l'enfant qui débute....	Découverte du grand bain Premières immersions complètes	Perdre ses appuis plantaires				Actions de bras PB et jambes GB		
III		Rester sous l'eau Ouvrir les yeux, la bouche Explorer la profondeur Sauter dans le grand bain	Vivre différentes situations de remontées passives				Actions de bras et jambes pour s'équilibrer		
IV	Vers l'enfant qui flotte	Se laisser flotter dans l'eau dans différentes positions, vers l'allongement (ventral, dorsal)					Actions de bras et de jambes pour se redresser, s'équilibrer	Souffler dans l'eau	
V	Vers l'enfant qui glisse	Réaliser de longues glissées ventrales et dorsales (en ayant compris le rôle fondamental de la tête)					Utiliser des appuis solides pour se propulser	Souffler dans l'eau, inspirer hors de l'eau plusieurs fois de suite (hors nage)	
VI	Vers l'enfant qui nage ...15m	Rester profilé et indéformable malgré les perturbations dues aux mouvements propulsifs des bras	Prolonger la glissée grâce à des battements de jambes (en ventral et en dorsal) Ajouter le vrai moteur : les bras (ventral et dorsal)				Souffler en fin de glissée Se propulser en apnées successives		
VII	...30m	Rester profilé et indéformable malgré les perturbations dues à la propulsion et à la respiration Réaliser des plongeons	Améliorer l'efficacité de sa propulsion en crawl et dos pour nager plus loin			En crawl, construire une respiration aquatique et la coordonner, pour nager plus loin			
	Vers l'enfant qui nage vite et/ou longtemps	Améliorer l'équilibre de ses nages pour être plus efficace	Améliorer les trajets moteurs et l'amplitude/fréquence, pour nager plus loin et/ou plus vite			Améliorer sa respiration pour diminuer les freins (nager vite) et mieux gérer son effort (nager longtemps)			