

## EQUILIBRE

Lors d'un vécu collectif vers une approche de la natation synchronisée, de nombreuses situations citées ci-dessous ont été abordées.

Amener l'enfant à explorer le milieu aquatique.	Amener l'enfant à maîtriser la respiration aquatique.	Amener l'enfant à se déplacer de manière autonome.	Amener l'enfant à aborder certaines nages codifiées.
<p><b>Savoirs et connaissances à acquérir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ découvrir le milieu aquatique</li> <li>→ prendre de conscience de la Poussée d'Archimède</li> <li>→ supprimer les appuis plantaires</li> </ul>	<p><b>Savoirs et connaissances à acquérir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ accepter les déséquilibres</li> <li>→ passer d'un équilibre à un autre</li> </ul>	<p><b>Savoirs et connaissances à acquérir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ évoluer en eau profonde</li> </ul>	<p><b>Savoirs et connaissances à acquérir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ explorer la grande profondeur</li> <li>→ nager autrement : natation synchronisée</li> </ul>
<p><b>Dans le petit bain</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre appui sur une frite avec les bras et remonter les genoux</li> <li>- prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes remonter</li> </ul>	<p><b>Dans le petit bain</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'allonger dans l'eau à l'aide d'un support et se redresser</li> <li>- idem avec un camarade</li> <li>- idem sans aide</li> <li>- chercher des équilibres différents avec du matériel</li> <li>- réaliser une étoile de mer (position ventrale visage dans l'eau et dorsale oreilles dans l'eau)</li> <li>- se laisser déséquilibrer et se rééquilibrer</li> </ul>	<p><b>Dans le petit bain</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les glissades</li> <li>- sur une glissée, passer de la position ventrale à la position dorsale</li> <li>- sur une glissée, passer de la position dorsale à la position ventrale, les bras le long du corps</li> <li>- passer d'un équilibre à un autre sans matériel</li> </ul>	<p><b>Dans le petit bain</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se maintenir à la surface par la seule action des mains (position ventrale ou dorsale) : la godille</li> </ul>

<p><b>Vers le grand bain</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se déplacer le long du bord en se servant des deux mains, puis d'une main.</li> <li>- Se déplacer le long du bord en saute-mouton.</li> </ul>	<p><b>Vers le grand bain</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'accrocher au bord, le lâcher quelques secondes et s'y raccrocher</li> <li>- idem pour réaliser un tour sur soi-même ou frapper dans les mains</li> <li>- lâcher le bord pour rejoindre la cage</li> <li>- se déplacer dans la cage</li> </ul>	<p><b>Dans le grand bain</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sauter et se laisser remonter en étant de plus en plus passif</li> <li>- réaliser des figures en équilibre dorsale (vers la synchro)</li> </ul>	<p><b>Dans le grand bain</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enchaîner : glissée ventrale, culbute et reprise d'une position ventrale équilibrée</li> <li>- enchaîner : glissée dorsale, culbute arrière et reprise d'une position dorsale équilibrée</li> </ul>
<p><b>Idée de jeux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le jeu des bûches : au petit bain. A trois, l'enfant du milieu se laisse déséquilibrer, pieds fixes au sol et corps gainé, et se fait réceptionner par l'un des deux autres.</li> </ul>	<p><b>Idées de jeux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la ronde aquatique : les enfants forment une ronde. Au signal, 1 enfant sur 2 se met en position horizontale. Les autres, gardant leurs appuis plantaires, font tourner la ronde. Puis inverser les rôles.</li> <li>- le jeu du magicien : 4 ou 5 élèves sont des magiciens qui possèdent chacun un cerceau. Les autres élèves sont en équilibre dorsale à l'aide de matériel. Les magiciens doivent faire passer leur camarade dans un cerceau sans toucher son corps.</li> </ul>	<p><b>Idées de jeux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- réaliser des figures géométriques ou des lettres de l'alphabet à la surface de l'eau (position dorsale).</li> </ul>	<p><b>Idées de jeux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enchaîner des actions afin de créer une chorégraphie vers la natation synchronisée.</li> </ul>