

TRAME DE VARIANCE NATATION

La trame de variance est un outil qui permet de simplifier, d'enrichir ou d'adapter une situation de départ. Elle porte sur les actions spécifiques de la natation scolaire : entrée dans l'eau, immersion, déplacement, flottaison et sur l'adaptation de la respiration sur ces différentes actions.

Entrée dans l'eau				
Pour entrer dans l'eau on peut : descendre, glisser pieds ou tête en avant, sauter haut - loin - à l'envers, se laisser tomber, rouler, plonger, s'élaner, faire la bombe...				
CORPS	ESPACE	TEMPS	MATÉRIEL	LES AUTRES
<p>Différentes positions du corps : en boule, corps tendu, assis, debout, à genoux, accroupi, avec recherche de figures</p> <p>Différentes positions de la tête : en haut, en bas</p> <p>Différentes orientations du corps : en avant, en arrière, latéralement, en tournant</p> <p>En jouant sur les expressions et/ou sur les actions : en fermant les yeux, l'air triste, l'air gai, l'air étonné..., en applaudissant, en levant un bras, en attrapant un ballon, en se touchant un pied...</p>	<p>En moyenne, grande profondeur, de plus en plus profond</p> <p>Depuis l'échelle, le bord du bassin, un plot, un plongoir, un tapis flottant</p> <p>Espace proche Espace lointain Par-dessus des objets</p> <p>Hauteur : en l'air, de plus en plus haut Profondeur : dans l'eau, de plus en plus profond</p> <p>Avec ou sans élan</p>	<p>vite, lentement</p> <p>faire le plus grand nombre d'entrée en une minute</p> <p>entrer dans l'eau ensemble, par deux, par trois, ... en cascade</p>	<p>Avec matériel pour entrer ou pour se récupérer : échelle, toboggan, perche, plan incliné, tapis, planche, ligne d'eau, frites, cerceau ...</p> <p>Saut avec perche, se laisser remonter saut pour aller toucher un objet flottant</p> <p>Sans matériel</p> <p>Entrer par l'échelle, par le bord du bassin, d'un plot, du plongoir, d'un tapis flottant</p>	<p>Faire seul, à deux, à trois, en même temps que quelqu'un, en cascade</p> <p>Inventer seul, à deux</p> <p>Faire comme l'autre</p> <p>Montrer aux autres</p> <p>Réalisations à plusieurs avec ou sans point de contact</p> <p style="background-color: yellow;">Attention : respect des règles de sécurité et des autres</p>

IMMERSION

Pour s'immerger on peut : descendre en s'aidant d'appuis, disparaître, couler, remonter, toucher le fond, souffler, regarder, entendre, ramasser, poser, déplacer, compter...

CORPS	ESPACE	TEMPS	MATERIEL	LES AUTRES
<p>Différentes positions du corps : vertical, oblique, horizontal</p> <p>Différentes orientations du regard : vers le fond, vers le plafond, vers l'avant, sur le côté...</p> <p>Yeux ouverts, yeux fermés</p> <p>Bouche ouverte en faisant des bulles (en soufflant), bouche fermée (en apnée/ blocage respiratoire)</p> <p>Corps passif, corps actif</p> <p>Contact des différentes parties du corps avec le fond ou avec la cage : avec les mains, les pieds, les genoux, les fesses, le dos, le ventre</p>	<p>En petite, grande profondeur, entre deux eaux, au fond</p> <p>Sur place, en déplacement</p> <p>A portée de main, avec une perte d'appui, de plus en plus loin</p> <p>En surface, de plus en plus profond,</p> <p>En parcourant un espace vertical (descente), horizontal (traction en tenant une perche)</p> <p>En augmentant la distance parcourue</p> <p>En faisant varier le trajet : direct, sinueux, avec changement de direction...</p>	<p>Varié les rythmes (lentement, vite, accélérer, ralentir)</p> <p>Varié les temps d'immersion</p> <p>S'immerger plusieurs fois</p>	<p>Avec matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echelle - Toboggan - Perches horizontales, obliques, verticales - Cage aquatique - Objets lestés à remonter, à déposer, à déplacer - Cerceaux lestés à traverser - Plongeoir - Plots - Pincés à linge à accrocher sur un fil immergé ou décrocher - Masques, tubas, lunettes 	<p>S'immerger seul, à deux, en même temps que quelqu'un, à plusieurs</p> <p>Faire comme l'autre</p> <p>Montrer aux autres</p> <p>Observer l'autre, comparer</p> <p>Inventer et réaliser un parcours sous marin à deux, à plusieurs</p>

DÉPLACEMENTS

Pour se déplacer on peut : avancer, reculer, descendre, monter, tourner, battre des pieds, tourner les bras, souffler, nager, pousser, tirer, aller plus loin...

CORPS	ESPACE	TEMPS	MATERIEL	LES AUTRES
<p>Différentes positions du corps : en ventral, en dorsal, sur le côté, debout,</p> <p>Différentes positions de la tête : hors de l'eau, dans l'eau</p> <p>Segments propulseurs : avec l'action des bras et des jambes, sans l'action des bras ou des jambes</p> <p>Actions des segments : simultanément, alternativement</p> <p>Combinaison de propulsions différentes (différentes nages)</p>	<p>En petite, grande profondeur</p> <p>Avec et sans appui plantaire</p> <p>En surface, de plus en plus profond,</p> <p>En faisant varier la distance parcourue</p> <p>En faisant varier le trajet : direct, sinueux, avec changement de direction...</p>	<p>Varié les vitesses : vite, lentement, accélérer, ralentir</p> <p>Varié les temps de déplacement : plusieurs fois, plus longtemps</p> <p>Trouver un rythme</p> <p>Conservé un rythme</p>	<p>supports rigides : bords, perches</p> <p>Supports souples : lignes d'eau, tapis</p> <p>Matériel varié : planches, frites, ceintures</p> <p>Sans matériel</p>	<p>individuellement</p> <p>Suivre l'autre</p> <p>Se déplacer avec l'autre, plus vite, plus loin, à la même vitesse, en relais</p> <p>Essayer de rattraper l'autre (jeux d'attrape)</p> <p>Montrer aux autres</p> <p>Observer l'autre, comparer</p> <p>Faire comme l'autre</p>

EQUILIBRE/FLOTTAISON

Pour s'équilibrer on peut : flotter, se laisser porter, se laisser remonter, changer de position, s'équilibrer, ne rien faire...

CORPS	ESPACE	TEMPS	MATERIEL	LES AUTRES
<p>Différentes positions du corps : en ventral, en dorsal, sur le côté, debout, couché, en étoile, en boule, corps tendu</p> <p>Différentes positions de la tête : redressée, alignée avec l'axe du corps, à la surface, sous l'eau</p> <p>Différentes orientations du regard : vers le fond, vers le plafond, vers l'avant, sur le côté, vers l'arrière</p> <p>Yeux ouverts, yeux fermés</p> <p>Corps tonique, relâché, passif</p>	<p>En petite, grande profondeur</p> <p>En surface, entre deux eaux, au fond</p> <p>Contre le mur</p> <p>Verticalement, horizontalement</p>	<p>Rechercher la lenteur du mouvement</p> <p>Longtemps (on compte jusqu'à 5, 7, 9, 10)</p> <p>Effectuer une succession de positions : lentement, rapidement, enchaînées</p>	<p>Petit matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour aider à accepter le déséquilibre: tapis, planches, frites, cerceaux, ballons - pour accepter de voir sous l'eau : masque, lunettes <p>Sans matériel pour vivre les sensations authentiques du « corps flottant »</p>	<p>Faire comme l'autre</p> <p>Observer l'autre : durée de la flottaison (on compte)</p> <p>Jouer avec les autres : en coopération, en opposition</p>

RESPIRATION

Pour respirer on peut : souffler, faire des bulles, inspirer, parler, crier, chanter, répéter...

CORPS	ESPACE	TEMPS	MATERIEL	LES AUTRES
<p>Souffler dans l'eau Inspirer hors de l'eau</p> <p>Par la bouche Par le nez En donnant de la voix sous l'eau</p> <p>Souffler fort, doucement</p> <p>Différentes positions du corps : debout, couché, assis, à genoux, en boule, en ventral, en dorsal, sur le côté, corps tendu</p> <p>Différentes positions de la tête : redressée, fléchie, alignée avec l'axe du corps, à la surface, sous l'eau</p>	<p>En petite, grande profondeur</p> <p>En surface, entre deux eaux, au fond</p> <p>Sur place (horizontalement, verticalement), en déplacement (horizontal/en glissée, vertical/en descente)</p>	<p>Plus vite, plus lentement, plus longtemps</p> <p>Plusieurs fois</p> <p>En conservant un rythme respiratoire</p>	<p>Petit matériel</p> <p>- que l'on pousse avec son souffle : balles de ping-pong, objets légers flottant</p> <p>- tubas</p> <p>- lignes d'eau, cerceaux, tapis... pour faire le tour, passer dessus, dessous, sur, dans, autour, entre : lignes d'eau, cerceaux, tapis...</p>	<p>Faire comme l'autre</p> <p>Montrer à l'autre</p> <p>Observer l'autre</p> <p>Faire à deux (ensemble, en alternance), à plusieurs, en relais, tous ensemble</p>