

TRAME DE VARIANCES EN NATATION

ENTREE DANS L'EAU						
Depuis	Forme corporelle du départ	Vers	Le moment d'attraper	Forme corporelle à l'arrivée	L'autre	Espace
<ul style="list-style-type: none"> - escalier - bord - échelle - plot - toboggan - tapis flottant - bateau - banc 	<ul style="list-style-type: none"> - assis - debout - à genoux - à plat ventre - à plat dos - accroupi - en boule 	<ul style="list-style-type: none"> - mur - bras d'adulte - main d'adulte - ligne d'eau - tapis flottant - planche - perche - bateau - ballon - kit flottant 	<ul style="list-style-type: none"> - depuis le départ - en arrivant dans l'eau, sous l'eau, en remontant 	<ul style="list-style-type: none"> - debout - en avant - en arrière - avec demi-tour - assis - en boule - en roulant - en inventant des positions 	<ul style="list-style-type: none"> - seul - à 2 - à 3 - en se tenant tout le temps - en se tenant à des moments différents - en se tenant par différentes prises 	<ul style="list-style-type: none"> - proche - loin - haut - par-dessus des objets - profond

IMMERSION					
Depuis	Position	Respiration	Actions	Avec	Durée
<ul style="list-style-type: none"> - la marche - l'échelle - l'escalier - sous le tapis - sous la planche - sous la ligne - sous le bateau - la perche verticale, horizontale - le long d'une corde - le long d'un camarade 	<ul style="list-style-type: none"> - horizontale - verticale - pieds au fond - pieds au mur - en boule 	<ul style="list-style-type: none"> - sans faire de bulles - en faisant des bulles - dans le creux de sa main - avec le nez - avec la bouche - avec les 2 - avec un tuyau - avec une paille - pousser une balle de ping-pong en soufflant 	<ul style="list-style-type: none"> - sous l'eau, se regarder dans un miroir - compter le nombre de doigts d'un camarade - poser un objet au fond - chercher un objet - descendre le long de la perche, d'une corde, d'un camarade - vider, remplir un seau à mi-profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> - seul - à 2 - en groupe - en ronde - en même temps - l'un après l'autre - avant - apnées 	<ul style="list-style-type: none"> - brève - longue - alternée - successivement

DEPLACEMENT					
Position	Action	Matériel	Tenue	Profondeur	L'autre
<ul style="list-style-type: none"> - debout - assis - allongé sur le ventre - allongé sur le dos - allongé sur le côté - en boule 	<ul style="list-style-type: none"> - sans action - avec les bras et les jambes - avec les jambes - en se tirant - en se poussant - se laisser tirer - se laisser pousser - sans bouger 	<ul style="list-style-type: none"> - à la goulotte AVEC : - une corde - une planche - un tapis flottant - un kit flottant - les lignes d'eau - échelle - toboggan - perche - cerceau - ballon - tunnel flottant - chambre à air - bateau - tapis - ceinture - frite - objets flottants - objets lestés 	<ul style="list-style-type: none"> - planche tenue à une main, à 2 mains, entre les jambes, en petite, moyenne, grande prise - la main posée sur l'objet - assis sur la planche, la frite - à cheval - couché dessus 	<ul style="list-style-type: none"> - petite profondeur (là où les enfants ont pieds) - moyenne profondeur (là où les adultes ont pieds) - grande profondeur - sur l'eau - sous l'eau 	<ul style="list-style-type: none"> - seul - à 2 - en groupe - en équipe