

## Les pratiques aquatiques

	Natation sportive	Water-polo	Natation synchronisée	Plongée	Jeux – Parcours - Sauvetage	Descente de rivière
Respiration	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Inspiration active et courte hors des actions motrices (mobilité de la tête).</li> <li>◆ Expiration active, courte et intense au plus fort de l'action motrice des bras. L'expiration est aquatique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Respiration aquatique ou terrestre.</li> <li>◆ Des temps d'apnée ponctuels.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Perturbée par l'usage du pince-nez, elle est principalement aérienne.</li> <li>◆ Les temps d'apnée sont longs et répétés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Aérienne sur les temps de préparation.</li> <li>◆ La plongée libre impose la pratique de l'apnée.</li> <li>◆ Respiration libre mais contrôlée (plongée en scaphandre).</li> <li>◆ Gestion de la pression par des manœuvres internes de ré équilibration.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Respiration terrestre.</li> <li>◆ Respiration aquatique.</li> <li>◆ Apnée.</li> <li>◆ La situation de stress est fréquemment posée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Inspiration active selon les modalités permises par la situation.</li> <li>◆ Pratique nécessaire de l'apnée.</li> </ul>
Equilibre	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Horizontal sur 2 faces (ventral et dorsal)</li> <li>◆ Réduction du maître couple</li> <li>◆ Eq. assuré principalement par les jambes.</li> <li>◆ Regard orienté dans l'axe et perpendiculairement au déplacement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Horizontal V ou D et vertical droit.</li> <li>◆ Assuré par les bras et les jambes.</li> <li>◆ Regard orienté, selon l'axe de positionnement V ou H, parallèlement à l'axe de déplacement ou dans la direction de l'événement à traiter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Horizontal V ou D et vertical droit ou renversé.</li> <li>◆ Perturbé (vrille, culbute...).</li> <li>◆ Assuré par les jambes et les bras.</li> <li>◆ Regard orienté selon les axes vertical et horizontal.</li> <li>◆ L'action de partenariat modèle les formes d'équilibre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Horizontal V ou D et vertical droit ou renversé.</li> <li>◆ Assuré essentiellement par les jambes.</li> <li>◆ Regard orienté de multiples façons.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Horizontal V ou D et vertical droit ou renversé.</li> <li>◆ Perturbé de façon fortuite (chute).</li> <li>◆ Assuré par les jambes ou les bras.</li> <li>◆ Regard orienté de multiples façons selon la pertinence de l'action en cours d'élaboration.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Horizontal V et vertical droit.</li> <li>◆ Perturbé involontairement (chute, rouleau, vague, clapot...)</li> <li>◆ Assuré par les jambes et les bras.</li> <li>◆ Regard orienté parallèlement à l'axe de déplacement.</li> </ul>
Energie	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Alternance de phases d'effort et de récupération.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Alternance d'efforts paradoxaux, sur la base d'une récupération toujours partielle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Temps d'apnée longs.</li> <li>◆ Des jeux d'appuis pour se maintenir et se déplacer.</li> <li>◆ La récupération est active et construite sur des actions finalisées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Temps d'apnée longs.</li> <li>◆ Déplacements importants d'intensité variable.</li> <li>◆ Récupération suffisante à finalité sécuritaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ L'intensité de l'effort est variable car fortuite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Le degré de l'engagement moteur relève d'une lecture anticipatrice des événements ainsi que d'une gestion des contraintes de la situation.</li> </ul>
Propulsion Déplacement : but ou moyen ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Assurée principalement par les bras.</li> <li>◆ Motricité de déplacement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Assurée par les bras mais aussi par les jambes (sortir de l'eau, prendre un temps d'avance sur son adversaire, se stabiliser et organiser une motricité d'attente).</li> <li>◆ Les bras permettent d'agir sur le ballon.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Assurée par les bras et / ou par les jambes.</li> <li>◆ Motricité de placement et de remplacement (au-dessus, au-dessous et à la surface de l'eau).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Assurée par les jambes exclusivement (palmage).</li> <li>◆ Motricité de déplacement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Assurée par les jambes et / ou les bras.</li> <li>◆ Motricité de déplacement ou de remplacement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Assurée par les jambes.</li> <li>◆ Le déplacement se fait sous contrainte (courant, contre-courant, vague...).</li> </ul>
	Activité psychomotrice	Activité sociomotrice	Activité psychomotrice et/ ou sociomotrice	Activité psychomotrice et/ ou sociomotrice + Incertitude	Activité psychomotrice et/ ou sociomotrice + Incertitude	Activité psychomotrice + Incertitude