

ETAPES DE TRANSFORMATION DU TERRIEN AU NAGEUR



LE CORPS SANS APPUI PLANTAIRE

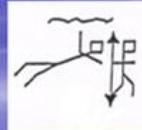
L'individu se déplace verticalement (ou en oblique) sans appui plantaire, avec des appuis manuels plus ou moins solides.
Il conserve ses repères de terrien (vision, équilibre).
Il s'équilibre par l'action des jambes, pour progressivement les utiliser pour se déplacer.



CORPS
SANS
APPUI
PLANTAIRE

LE CORPS FLOTTANT

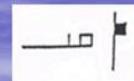
L'individu *RELACHE*, accepte de se laisser porter par l'eau (absence de mouvement et maintien d'équilibres nouveaux). Nouveaux repères sensoriels.
Il se déplace sans matériel de façon globale (bras et jambes) à l'oblique ou à l'horizontal sur de courtes distances.



CORPS
FLOTTANT

LE CORPS PROJECTILE

L'individu *SE PROFILE* de façon tonique, dans l'axe de déplacement, pour diminuer la résistance à l'eau et ne pas se déformer.
Il maintient l'équilibre horizontal par l'action des jambes et une position de la tête dans l'axe de déplacement.
Sur le ventre, il se déplace principalement en apnée.



CORPS
PROJECTILE

LE CORPS PROPULSEUR DISCONTINU

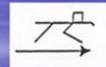
L'individu se déplace de façon *discontinue* en juxtaposant les propulsions des bras, des jambes et la respiration.
La distance réalisée dépend des solutions respiratoires.
Sa respiration est peu adaptée.



CORPS
PROPULSEUR
DISCONTINU

LE CORPS PROPULSEUR CONTINU

L'individu se déplace de façon *continue*.
Synchronisation respiration / propulsion.



CORPS
PROPULSEUR
CONTINU

LE CORPS PROPULSEUR EFFICACE

L'individu se déplace de façon *efficace* sur des distances croissantes.