



Chantal Roudaut
CPC

François Perchirin
MNS

Jean-Luc Abiven
MNS

Sébastien Loussot
MNS

Remerciements

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont participé à l'élaboration de ce document :

❑ Les équipes EPS du Lot et de la Corrèze qui ont autorisé l'utilisation de leurs documents pour construire un projet sur la circonscription de Landerneau.

❑ Tout le personnel de la piscine «Aqualorn» de la Communauté de Communes du Pays de Landerneau - Daoulas qui a partagé ses compétences professionnelles pour rendre le projet le plus efficace et le plus cohérent possible.

❑ Tous les collègues qui m'ont encouragée et soutenue.

Chantal Roudaut

Projet commun MNS CPC pour l'enseignement de la natation à l'école primaire Circonscription de Landerneau

Les textes prévoient :

Compétences spécifiques liées à l'activité :

CYCLE 1 :

Partout où ce sera possible, les activités de natation seront proposées aux enfants de GS, sous la forme de modules d'apprentissage d'un minimum de 10 séances.

CYCLE 2 :

Adapter ses déplacements à différents types d'environnements dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre

Compétences de fin de cycle :

Se déplacer en surface et en profondeur dans

des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre :

- sauter dans l'eau
- aller chercher un objet au fond (grand bain)
- passer dans un cerceau immergé
- remonter
- se laisser flotter 5 secondes
- revenir au bord

CYCLE 3 :

Adapter ses déplacements à différents types d'environnements dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre

Compétences de fin de cycle :

Atteindre le niveau « d'autonomie » soit

parcourir 15m en eau profonde sans brassière et sans appui.

Exigences de pratique :

- temps de pratique : 30 à 35 minutes effectives
- 1 séance hebdomadaire en cycle d'apprentissage (soit tout au long de la scolarité élémentaire)
- 4m² (surface conseillée 5m²) par élève présent dans l'eau et 5m² (surface conseillée 7m²) dès que les élèves ont atteint le niveau d'autonomie du «savoir nager»
- Température de l'eau 27°
- Température de l'air 24 à 27

Cycles - Durée

- les activités seront programmées aux cycles 2 et 3 sans exclure quand les conditions s'y prêtent, l'école maternelle, et plus spécialement la GS
- 24 à 42 séances en 2, 3 ou 4 modules

Procédures de planification

Une planification rigoureuse est nécessaire afin que les équipements locaux profitent au maximum d'élèves dans les meilleures conditions.

C'est par la concertation de tous les acteurs amenés à collaborer que passe cette régulation locale. Il est souhaitable que cette concertation ait lieu en présence du gestionnaire de la piscine qui établit le planning de fréquentation de l'ensemble des utilisateurs.

Encadrement

Il est souhaitable de veiller à ce que l'encadrement ne soit pas trop important. Il peut conduire à une dissolution de la responsabilité et entraîner des situations d'insécurité.

- ♦ **Maternelle** : l'enseignant et 2 adultes agréés, qualifiés ou bénévoles pour 1 classe
- ♦ **Elémentaire** : l'enseignant et 1 adulte agréé, qualifié ou bénévole pour 1 classe
- ♦ **Primaire multicours avec GS** : on applique le taux d'encadrement en maternelle soit l'enseignant et 2 adultes agréés, qualifiés ou bénévoles pour la classe. **Si l'effectif de la classe est inférieur à 20 élèves**, l'encadrement est alors limité à l'enseignant et 1 adulte agréé, qualifié ou bénévole pour la classe
- ♦ **Classes à faible effectif** (inférieur ou égal à 12 élèves), le taux d'encadrement sera fixé par les IA. **IA 29 : l'enseignant plus un adulte agréé, qualifié ou bénévole pour une classe.**
- ♦ **Dans certains cas des élèves issus de classes différentes** peuvent être regroupées pour l'apprentissage de la natation, conditions fixées par les IA. **IA 29 : Pour des raisons pédagogiques, il est possible de regrouper des classes de niveaux différents. Toutefois les classes feront partie de la même école et l'effectif du groupe nouvellement constitué ne pourra dépasser 30 élèves. L'encadrement sera alors de :**
 - 1 enseignant et 1 adulte agréé, qualifié ou bénévole dans le cas d'élèves d'une école élémentaire
 - 1 enseignant et 2 adultes agréés, qualifiés ou bénévoles si des élèves de l'école maternelle font partie du groupe.

Qualification de l'encadrement

- **Enseignants** agréés de droit
- **Personnels salariés de droit privé** : MNS, BESSAN
- **Personnels territoriaux titulaires** :
 - Conseillers territoriaux des APS

- Educateurs territoriaux des APS
- Opérateurs des APS intégrés lors de la constitution initiale du cadre d'emploi (1984)
- **Bénévoles** : intervenants majeurs agréés ayant suivi une session d'information mise en place par les services EPS de l'Education Nationale.

Sécurité

Le personnel de surveillance est uniquement affecté à cette tâche et, par conséquent, ne peut simultanément remplir une mission d'enseignement.

La surveillance est obligatoire pendant toute la durée de la présence des classes dans les bassins et sur les plages tels que définis dans le POSS (plan d'organisation de surveillance et des secours défini par l'arrêté du 16 juin 1998)

Le minimum requis par le POSS est exigé.

Personnel affecté à la surveillance :

- MNS
- BESSAN
- Personnels territoriaux des APS titulaires (conseillers, éducateurs, opérateurs)

- ◆ 1 personne affectée à la surveillance jusqu'à 3 classes évoluant dans le même bassin.
- ◆ 2 personnes affectées à la surveillance seront nécessaires au-delà de 3 classes dans le même bassin.
- ◆ **Cas particulier du petit bassin d'apprentissage** (surface inférieure ou égale à 100m² et profondeur maximale de 1,30m) : la surveillance peut être assurée par les membres de l'encadrement pédagogique si un d'entre eux, au moins, aura satisfait aux tests de sauvetage de l'un des diplômes suivants : MNS, BEESAN, BNSSA ou tests constituant les pré-requis au CAPEPS.

Sécurité

Pour l'enseignant :

Circulaire N°92-196 du 3 juillet 1992 : la mission de l'enseignant est de concilier organisation pédagogique et sécurité des élèves. La présence des personnels de surveillance au cours de l'enseignement de la natation ne modifie pas les conditions de mise en jeu de la responsabilité des enseignants.

Loi 2000-647 du 10/07/2000, il est fait référence à la notion de délits non intentionnels. « Les personnes physiques qui n'ont pas causé directement le dommage, mais qui ont créé ou contribué à créer la situation qui a permis la réalisation du dommage ou qui n'ont pas pris les mesures permettant de l'éviter, sont responsables pénalement s'il est établi qu'elles ont soit violé de façon manifestement délibérée une obligation particulière de prudence ou de sécurité prévue par la loi ou le règlement, soit commis une faute caractérisée et qui exposait autrui à un risque d'une particulière gravité qu'elles ne pouvaient ignorer »

Pour les personnels non enseignants :

La responsabilité du personnel non enseignant, intervenant pédagogique ou chargé de la surveillance, peut également être engagée si celui-ci commet une faute à l'origine d'un dommage causé ou subi par un élève.

Au plan civil, la substitution de la responsabilité de l'état se fera au profit des personnels de surveillance, dans les mêmes conditions que pour les membres de l'enseignement public.

La responsabilité pénale du personnel de surveillance peut évidemment aussi être engagée s'il a commis une infraction à l'origine d'un accident grave subi ou causé par un élève.

Organisation locale pour l'année scolaire 2005-2006

Le planning prévisionnel à ce jour (01/04/05) prévoit pour chaque école souhaitant fréquenter la piscine

- 2 modules de 15 séances hebdomadaires soit 1 semestre par année scolaire sur 2 années consécutives.
- Les écoles seront réparties en 2 groupes G1 et G2

Année 2005/2006

1^{er} semestre :

G1 vient avec débutants (petit bain)

G2 vient avec débrouillés (grand bain)

2^{ème} semestre

G1 vient avec débrouillés (grand bain)

G2 vient avec débutants (petit bain)

Année 2006/2007

1^{er} semestre :

G1 vient avec débrouillés (grand bain)

G2 vient avec débutants (petit bain)

2^{ème} semestre :

G1 vient avec débutants (petit bain)

G2 vient avec débrouillés (grand bain)

	1 ^{er} semestre		2 ^{ème} semestre	
	G1	G2	G1	G2
2005/2006	Petit bain	Grand bain	Grand bain	Petit bain
2006/2007	Grand bain	Petit bain	Petit bain	Grand bain

L'activité natation en 4 modules

Module 1

Nageur débutant

concerne le plus souvent les enfants de cycle1

Module 2

Apprenti nageur

concerne le plus souvent les enfants de cycle 2 à partir de la GS

Module 3

Vers l'enfant nageur

concerne le plus souvent des enfants des cycles 2 et 3

Module 4

Devenir un nageur confirmé

concerne les cycles 2 et 3, mais surtout les cycles 3.

Les modules présentés dans ce document sont là pour vous aider à construire le projet natation de l'enfant pendant sa scolarité primaire.

Les 3 premiers modules sont à atteindre, le 4^{ème} permet de différencier les situations en fonction du niveau des enfants.

Ce vers quoi l'on tend est :

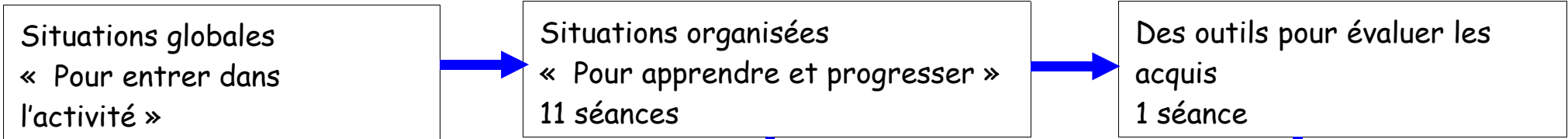
«Tous les enfants ont acquis les compétences du module 3 avant l'entrée au collège»

Il est toujours possible de prolonger l'apprentissage vers les compétences du module 4. De toute façon, les enfants iront à la piscine avec leurs professeurs au collège c'est pourquoi je trouve la fiche d'évaluation du savoir nager à l'issue de l'apprentissage de la natation à l'école primaire particulièrement intéressante.

Éléments fondamentaux constitutifs de l'activité		Axe de progrès			
		MODULE 1	MODULE 2	MODULE 3	MODULE 4
EQUILIBRE	Entrer dans l'eau	Objectif: Entrer dans l'eau volontairement à partir de la position debout.	Objectif: Entrer dans l'eau de façon dynamique dans des situations variées.	Objectif: Entrer dans l'eau tête la première.	Objectif: Plonger avec impulsion : - pour aller loin - pour aller profond.
	S'équilibrer dans l'eau	Objectif: Se laisser porter par l'eau à l'aide d'un objet flottant (sur le ventre, sur le dos) en petite profondeur.	Objectif: En petite profondeur, se laisser porter par l'eau, sur le ventre (étoile ventrale), sur le dos (étoile dorsale).	Objectif: Réaliser l'étoile ventrale et l'étoile dorsale pendant 3s., en grande profondeur, suite à une glissée.	Objectif: Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal (après poussée) en grande profondeur.
RESPIRATION	S'immerger	Objectif: S'immerger complètement et volontairement en petite profondeur.	Objectif: S'immerger complètement et volontairement en ouvrant les yeux.	Objectif: Se déplacer au fond de l'eau.	Objectif: Effectuer un plongeon canard pour aller chercher puis ramener un objet encombrant
	Adapter sa respiration	Objectif : Souffler dans l'eau ; face immergée.	Objectif: Souffler dans l'eau longuement, en immersion complète.	Objectif: Réaliser une respiration « aquatique ».	Objectif: Se déplacer en utilisant une respiration « aquatique ».
PROPULSION	Se propulser	Objectif: Se déplacer sur le ventre à l'aide d'un objet flottant.	Objectif: Se déplacer en grande profondeur à l'aide d'un objet flottant sur le ventre (bras / jambes) et sur le dos.	Objectif: Nager en grande profondeur sur le ventre et sur le dos.	Objectif: Se déplacer efficacement sur au moins 50m en alternant nage ventrale et nage dorsale (avec au minimum une nage codifiée).

ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE N°1



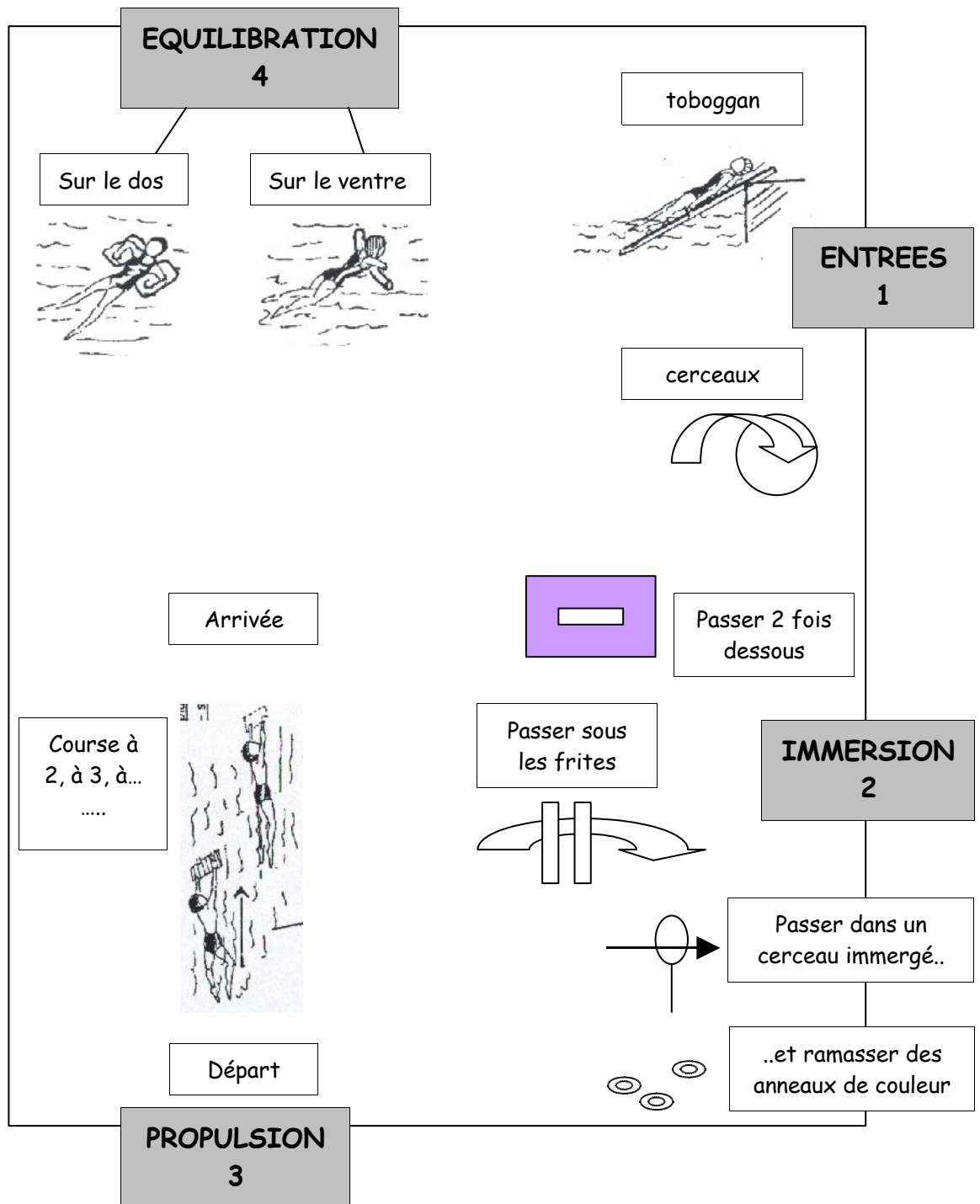
<p>Rondes</p> <p>Jeux collectifs</p> <p>Le panier percé</p> <p>La pêche sous-marine</p> <p>Chat perché</p> <p>Le filet du pêcheur</p> <p>La course au trésor</p> <p>La pêche aux coquillages</p>	<p>Situation de référence</p> <p>2 exemples de parcours à effectuer en continu permettant à l'enfant</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'entrer - de s'équilibrer - de s'immerger - de se propulser <p>(d'autres parcours peuvent être créés à partir de fiches repères)</p>	<p>Dans les 3 domaines de compétences visées par les IO :</p> <ul style="list-style-type: none"> - réaliser une action que l'on peut mesurer - réaliser une action à visée artistique - s'adapter au milieu <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="813 774 1070 1034"> <p>ENTRER</p> <p>Les sauts Le toboggan Tourniroulis Prouesses</p> </div> <div data-bbox="1126 746 1417 1018"> <p>S'ÉQUILIBRER</p> <p>Le rodéo Les quilles 1,2,3 soleil Les étoiles</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="813 1050 1070 1310"> <p>S'IMMERGER</p> <p>Chat accroupi Jacques a dit Le coupe tête Les îles</p> </div> <div data-bbox="1126 1034 1417 1321"> <p>SE PROPULSER</p> <p>Le chat et la souris Les épaves flottantes Jeux de relais</p> </div> </div>	<p>Situation de référence</p> <p>Parcours identiques à ceux proposés dans les situations de référence de départ.</p> <p>Le total des points atteste d'un progrès</p>	<p>Parmi les compétences intermédiaires des fiches repères choisir les situations tests travaillées afin que l'élève lui-même construise sa fiche d'évaluation.</p> <p>Aujourd'hui je sais faire.....</p>
--	--	--	--	---

ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE N°1

SITUATION DE REFERENCE (PP / MP)

Cet aménagement de bassin regroupe les 2 exemples dont parle le tableau selon les situations que vous choisirez de mettre en place.



ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE N°1 SITUATION DE REFERENCE (PP / MP)

Prénoms	ENTREES		IMMERSION				PROPULSION		EQUILIBRATION			
	toboggan	cerceaux	passer sous les frites	passer sous le tapis évidé	passer dans un cerceau immergé	ramasser des anneaux de couleur	course à 2,3, 4		sur le dos		sur le ventre	
							gagné	perdu	avec planche	sans planche	avec planche	sans planche

ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE N°1

Pour entrer dans l'activité...

SITUATIONS GLOBALES

	Visitons le bassin	On se promène pour prendre conscience de la profondeur.
RONDES	Le carroussel	Les enfants sont en ronde qui tourne, 1 sur 2 garde les pieds au sol.
	Le petit Limousin	Le petit limousin a dit «s'accroupir dans l'eau, sauter dans l'eau, s'asseoir dans l'eau, etc... »
	Savez-vous planter des choux ?	On les plante avec la main, le nez, le genou...
	La capucine	A la fin du refrain, s'accroupir dans l'eau
JEUX COLLECTIFS	Le panier percé	Chaque équipe a au départ le même nombre d'objets dans son panier. Consigne : en un temps donné, vider son panier pour remplir celui de l'adversaire. L'équipe gagnante est celle qui au bout du temps donné a le moins d'objets dans son panier.
	La pêche sous-marine	Par équipe récolter des objets immergés pour les transporter à l'aide d'un objet flottant (tapis) d'un point à un autre.
	Chat perché	Une ronde, un enfant au centre : c'est le chat. Il va essayer d'attraper une souris. Pour se sauver la souris, la souris se perche sur un matériel flottant (planche, tapis, frite etc...)
	Le filet du pêcheur	Les joueurs formant le filet se mettent en ronde et décident en secret d'un nombre qui leur servira de signal. Ils lèvent les bras et commencent à compter à haute voix. Les «poissons» traversent le filet. Ils entrent et sortent à leur guise. A l'énoncé du nombre choisi, le filet se referme brusquement, emprisonnant les poissons. Ceux-ci agrandissent le filet. Le jeu reprend après choix d'un nouveau nombre.
	La course au trésor	Les enfants sont en ronde. On jette sur l'eau au centre de la ronde un maximum d'objets flottants (pains de ceinture, anneaux, etc...). Au signal, on doit en ramasser le plus possible. Variante : 2 équipes sur 2 lignes. Les objets sont au centre. L'équipe qui ramène le plus d'objets a gagné. Varier la profondeur, les déplacements (en glissant par exemple), la façon de ramener l'objet (en le poussant avec la main, avec le front...)
	La pêche aux coquillages	Les enfants sont sur un cercle, par 2, n°1 devant, n°2 derrière. Au centre, des coquillages immergés. Les n°2 au signal font le tour du cercle, passant entre les jambes de leur partenaire n°1 et vont attraper les coquillages. L'équipe qui n'en a pas a un gage ou est éliminée.

ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE N°1 Pour apprendre et progresser

ENTRER DANS L'EAU

Les sauts (PP/MP/GP)	Le toboggan (PP/MP/GP)	Prouesses (PP/MP/GP)	Tourniroulis (PP/MP/GP)
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Entrer par les marches ou l'échelle : sauter librement. ❑ Sauter du bord debout ❑ Sauter départ assis, en tenant la main de l'adulte ❑ Par 2, sauter dans le cerceau tenu en surface par un camarade ❑ GP : assis, sauter en tenant la perche ❑ Sauter du bord (au moins de 2 manières différentes) ❑ Sauter debout du bord du bassin pour rattraper la perche ❑ Sauter avec rotation (ex : vrille) 	<p>A l'aide du toboggan, glisser de différentes façons :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Pieds en avant sur le dos ❑ Pieds en avant sur le ventre ❑ Tête en avant sur le dos ❑ Tête en avant sur le ventre ❑ Se laisser glisser, la tête la première et enchaîner une coulée à travers un cerceau, un tunnel.. 	<p>Concours d'originalité : différentes entrées dans l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par les marches ❑ Par l'échelle ❑ A l'aide de matériel (tapis, perche, planche, frite...) ❑ Avec un camarade, un adulte, seul... ❑ Mains sur la tête, sur les hanches, dans le dos, en se grandissant, en s'accroupissant, en s'allongeant, en courant, en sautant, etc... <p>Descendre le plus vite possible. Le dernier dans l'eau fait perdre son équipe.</p>	<p>D'un tapis :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Se laisser glisser dans l'eau la tête la première ❑ Rouler, tourner latéralement jusqu'à l'entrée dans l'eau (départ allongé, les mains le long des cuisses) ❑ Départ à genoux, mains en appui sur le tapis, effectuer une rotation avant. <p>Du bord :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Accroupi, se laisser basculer en avant et entrer la tête la première (MP/GP)

ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE N°1 Pour apprendre et progresser

S'IMMERGER

Chat accroupi (PP)	Jacques a dit (PP)	Le coupe-tête (PP)	Les îles (PP)
<p>Une ronde, un enfant au centre : c'est le chat. Il va essayer d'attraper une souris. Pour se sauver la souris s'immerge.</p>	<p>Jacques a dit : « touche le fond avec une main, les genoux, les fesses,.. » Jacques a dit : « touche les genoux, les pieds, la cheville d'un camarade... »</p> <p>Les enfants sont en ronde (eau à la taille), le meneur donne les consignes qui se succèdent assez rapidement. <input type="checkbox"/> Le groupe ne doit les suivre <input type="checkbox"/> que si elles sont précédées de <input type="checkbox"/> «Jacques a dit » <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Les élèves forment une ronde. Un coupeur de tête tient une planche à la main et essaie de «couper les têtes ». Pour éviter d'être touchés, les élèves sont obligés de s'immerger. But du jeu : ne pas être touché.</p> <p>Variantes : Changer de matériel (cerceau, frite...) Couper de plus en plus profondément.</p>	<p>Des cerceaux sont placés à la surface, en nombre insuffisant par rapport au nombre d'enfants. Au signal, aller se placer dans un cerceau sans le toucher (un seul élève par cerceau). But du jeu : trouver une île déserte.</p>

ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE N°1 Pour apprendre et progresser

S'ÉQUILIBRER

Le rodéo (PP/MP)	1,2,3 soleil	Les quilles (PP/MP)	Les étoiles
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Explorer avec la planche tous les moyens de s'équilibrer sans appuis plantaires ❑ Se laisser porter, bercer, jouer à dormir sur, avec, comme.... (planche devant moi, sous le menton, sous ma poitrine, entre mes jambes, sous mon ventre, entre les genoux...) ❑ Chevaucher le plus, longtemps possible la planche immergée (surf) ❑ S'équilibrer avec 2 planches ❑ Variante : se laisser porter.... 	<p>Un joueur, face au mur, compte «1,2,3 soleil» et se retourne brusquement. Les autres joueurs essaient de venir toucher le mur par étapes successives.</p> <p>Chaque fois que le soleil les regarde, ils doivent conserver la pose qui est la leur, comme s'ils étaient pétrifiés et tenir la pose tant que le soleil les regarde.</p> <p>Un enfant qui bouge «exagérément» doit revenir à la case départ.</p> <p>But du jeu : atteindre le mur en premier.</p>	<p>Dans l'eau, enfant debout, eau jusqu'aux cuisses :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jouer aux quilles, à la statue... ❑ Se laisser tomber «sans changer de forme», le but étant d'accepter de tomber sans rien faire, sans réagir, et d'attendre l'immobilisation. <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Même jeu à partir d'un tapis, du bord..., culbuter, sauter et ne plus rien faire. ➤ Ajouter un matériel : tenir, serrer un ballon, un cerceau... ➤ La cascade : les enfants sont assis sur le bord du bassin, les uns derrière les autres et ils basculent dans l'eau en cascade. 	<p>Les enfants sont en ronde et numérotés 1 et 2.</p> <p>Au signal :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les n°1 se mettent à plat ventre sur l'eau, puis les n°2 font le même exercice. ❑ Les n°1 se mettent à plat dos sur l'eau, etc... <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Avec planche, sans planche ❑ Allongé sur le dos, je fais «l'avion » tiré par un camarade. ❑ Courses de tandem : les enfants sont par 2, n°1 debout, n°2 mains accrochées aux hanches de n°1 se fait traîner à plat sur l'eau. Aller à l'autre bord du bassin.

ACTIVITES AQUATIQUES










MODULE N°1 Pour apprendre et progresser

SE PROPULSER

Jeux de relais (PP/MP)	Le chat et la souris (PP/MP)	Les épaves flottantes (PP/MP)	L'horloge (PP/MP)
<p>Les élèves sont groupés par équipes de niveau homogène. Chaque élève passe à tour de rôle : se passer un objet (témoin), taper la main.</p> <p>But du jeu : aller plus vite dans les tâches proposées que les équipes adverses.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Se déplacer de différentes manières (en courant en avant, en arrière, en nageant avec du matériel, sans matériel...) □ Déplacer du matériel flottant, sur un parcours particulier (cerceaux lestés, lignes d'eau, perches, tapis...) 	<p>Le chat cherche à toucher la souris.</p> <p>La souris s'échappe en s'immergeant, en s'agrippant à un ballon, à un tapis, en se propulsant jusqu'au bord, jusqu'à la ligne d'eau...</p> <p>Variantes : avec planche ou tout matériel flottant (frites, tapis fin, etc...)</p>	<p>2 équipes de nombreux objets flottants</p> <p>2 ports</p> <p>But du jeu : rapporter une à une le plus d'épaves possibles à son port.</p> <p>Variante : ce jeu peut se dérouler en GP, les enfants étant équipés de ceintures.</p>	<p>2 équipes (X et O), une en cercle, l'autre en colonne.</p> <p>Au signal le 1^{er} joueur de la colonne (X) effectue le tour de l'horloge puis tape dans la main du partenaire suivant qui s'élanche à son tour.</p> <p>Pendant ce temps, les joueurs de l'horloge (O) comptent le temps en s'immergeant à tour de rôle (dans le sens des aiguilles d'une montre). Chaque immersion compte pour une heure.</p> <p>Lorsque tous les (X) sont passés, on totalise le nombre d'heures écoulées.</p> <p>L'équipe qui a réussi à compter le plus de temps a gagné.</p>






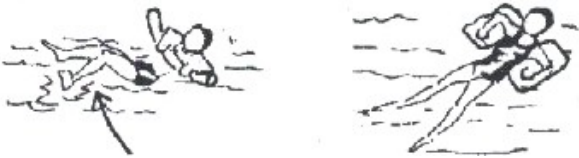
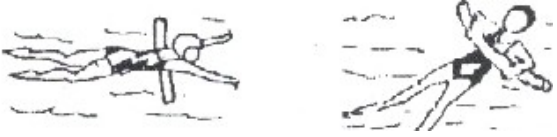
Objectif : Entrer dans l'eau volontairement à partir de la position debout.

Situation test : « Je saute volontairement dans l'eau à partir de la position debout ».

<p>1</p>	<p>Entrer dans l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec l'aide de l'adulte - par l'escalier - par l'échelle 	
<p>2</p>	<p>Entrer dans l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> - assis sur le bord seul - assis sur le bord collectif (ne pas être le dernier dans l'eau) 	
<p>3</p>	<p>Sauter avec une frite ou 2 planches</p>	
<p>4</p>	<p>Sauter à partir de la position accroupie puis debout : (avec l'aide de l'adulte dans l'eau)</p> <ul style="list-style-type: none"> - en tenant la main - seul (l'adulte aide après immersion totale «effet poussée d'Archimède») 	
<p>5</p>	<p>Sauter dans l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec la perche - avec 1 ou 2 frites - avec un autre objet 	
<p>6</p>	<p>Sauter près d'un grand tapis</p>	
<p>7</p>	<p>Chuter dans l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> - du bord - d'un escalier - d'un tapis 	
<p>8</p>	<p>Sauter volontairement dans l'eau, profondeur 1m</p>	
<p>9</p>	<p>Entrer dans l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en glissant sur un tapis 	







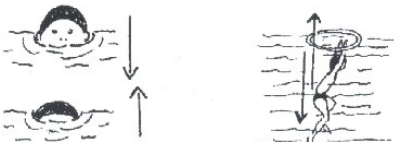


Objectif : Se laisser porter par l'eau à l'aide d'un objet flottant (sur le ventre, sur le dos) en petite profondeur

Situation test : «Je m'allonge et je reste immobile (à l'aide d'une frite) sur le ventre puis sur le dos.»

1	Prendre appui sur un tapis	
2	Prendre appui sur une frite puis se déplacer	
3	En ronde, s'allonger sur le dos (1 sur 2)	
4	S'allonger avec une frite sur le ventre, s'immobiliser et laisser les jambes remonter à la surface	
5	S'allonger avec une frite sur le ventre, s'immobiliser et laisser les jambes remonter à la surface... puis écarter les bras (lâcher la prise des mains)	
6	S'allonger sur le dos avec une frite et laisser les jambes remonter à la surface. S'allonger sur le dos avec 2 planches et laisser les jambes remonter à la surface.	
7	Se laisser porter par l'eau à l'aide d'un objet flottant (sur le ventre / sur le dos) en petite profondeur	

Objectif : S'immerger complètement et volontairement en petite profondeur.

Situation test : «Je m'immerge complètement pendant 2s.»

1	<p>Immerger le visage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre de l'eau dans les mains et la faire couler sur le visage seul puis à deux. - S'asperger à 2. 	
2	<p>Plonger le visage dans l'eau.</p>	
3	<p>Passer sous une frite, sous un pont.</p>	
4	<p>Immerger complètement la tête à l'escalier, au bord.</p>	
5	<p>En ronde, s'immerger le corps ; rentrer dans l'eau jusqu'aux épaules :</p> <ul style="list-style-type: none"> - seul - en collectif (ronde). 	
6	<p>En ronde, s'accroupir au fond.</p>	
7	<p>Immerger la bouche, le nez, les yeux, « le périscope » :</p> <ul style="list-style-type: none"> - descendre et remonter doucement. - entrer et sortir d'un cerceau. 	
8	<p>Participer à des jeux collectifs : « le filet du pêcheur » par exemple.</p>	
9	<p>S'immerger volontairement et complètement en petite profondeur.</p>	




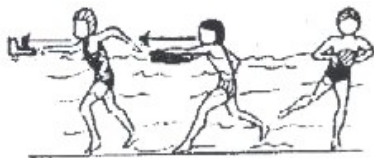



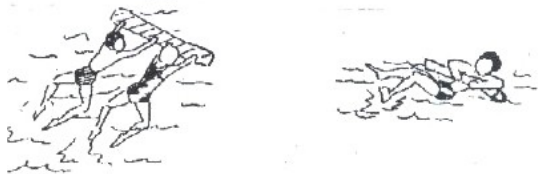
Objectif : Souffler dans l'eau ; face immergée.

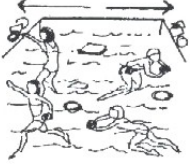

Situation test : «Je fais des bulles, visage complètement immergé.»

1	Souffler à la surface (pousser une balle ou un autre objet flottant).	
2	Pousser un objet en soufflant (à 2 face à face).	
3	Bouche immergée, émettre des sons, chanter.	
4	Souffler dans l'eau avec la bouche.	
5	Souffler dans l'eau, face immergée.	
6	Souffler dans un tuyau (différents volumes, différentes durées).	
7	Laisser entrer l'eau dans sa bouche / la rejeter.	

Objectif: Se déplacer sur le ventre à l'aide d'un objet flottant.

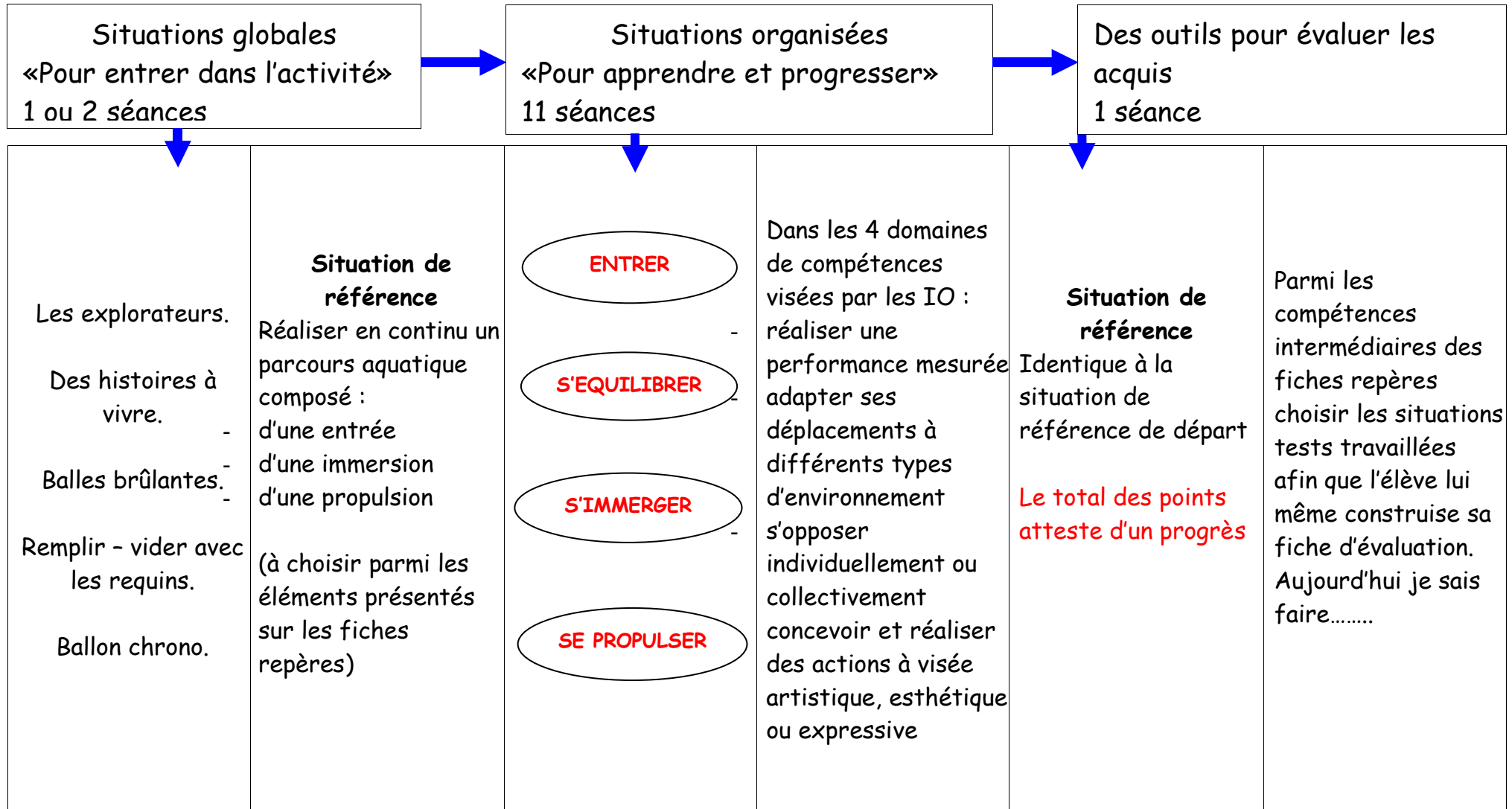
Situation test : «Je me déplace sur le ventre à l'aide d'un objet flottant sur environ 10m.»

1	<p>Marcher puis courir avec de l'eau jusqu'à la poitrine / jusqu'aux épaules.</p>	
2	<p>Marcher de plus en plus rapidement en poussant des objets.</p>	
3	<p>Marcher en posant ses mains sur une planche.</p>	
4	<p>Transporter des objets flottants avec de l'eau jusqu'à la poitrine.</p>	
5	<p>Tracter un camarade.</p>	
6	<p>Faire des enjambées, des bonds pour se déplacer. «les kangourous»</p>	
7	<p>S'appuyer sur une frite, un tapis puis avancer en poussant au sol.</p>	
8	<p>S'allonger sur la frite, le tapis puis avancer en effectuant des battements de pieds (en profondeur puis à la surface).</p> <ul style="list-style-type: none"> - sur le ventre - sur le dos. 	

9	Jeux collectifs, ex. : les épaves flottantes.	
10	Se déplacer sur le ventre à l'aide d'un objet flottant.	

ACTIVITES AQUATIQUES


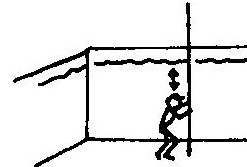
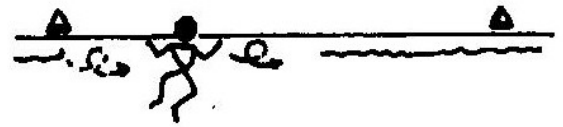
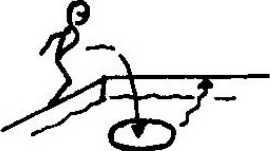
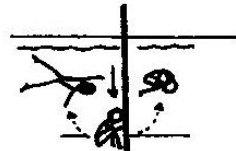
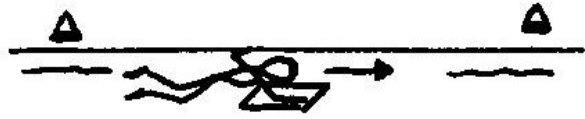

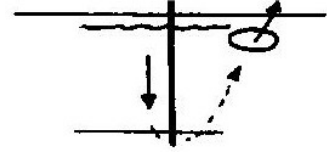
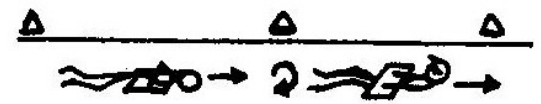
MODULE N°2

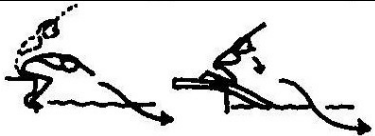

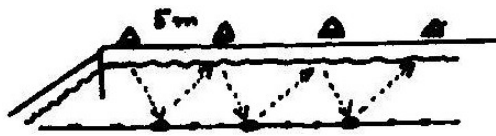
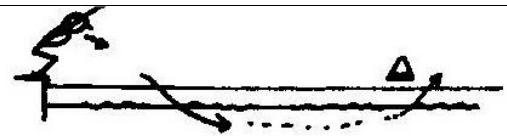
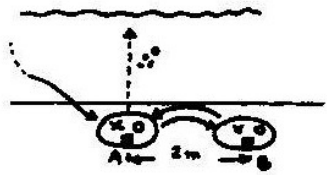
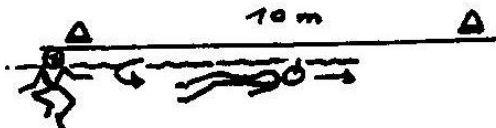

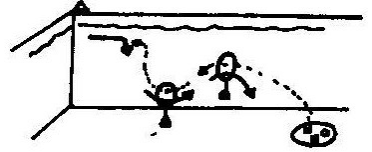
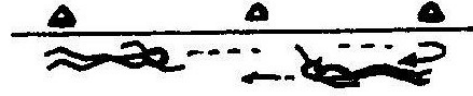


ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE N°2

Pour entrer dans l'activité... **SITUATION DE REFERENCE pour le cycle 2 et le cycle 3**

	ENTREES	IMMERSION	PROPULSION
1pt	<p>PP ou MP</p>  <p>Du bord, à l'aide d'une perche tenue, sauter dans l'eau et se laisser ramener au bord, épaules immergées.</p>	<p>PP ou MP</p>  <p>En s'aidant de la perche verticale, aller toucher le fond avec les pieds (profondeur 1,50m).</p>	 <p>Avec appuis manuels, épaules immergées, progresser sur 10m le long du bord en tournant sur soi au minimum 5 fois.</p>
2pts	<p>MP</p>  <p>Du bord, sauter dans un cerceau horizontal et rejoindre le bord avec ou sans aide.</p>	<p>MP</p>  <p>En s'aidant de la perche verticale, aller s'asseoir au fond, puis se laisser remonter en surface en conservant une posture :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la méduse (corps groupé) - l'étoile de mer (bras et jambes écartés) 	 <p>Planche tenue d'une main, progresser sur 10m par action des jambes, en s'aidant du bord avec la main libre.</p>
3pts	<p>MP</p>  <p>Du bord, sauter en effectuant un demi-tour. Entrer dans l'eau corps tendu (alignement jambes, buste, bras)</p>	<p>MP</p>  <p>En s'aidant de la perche, toucher le fond, remonter en oblique pour sortir en passant dans un cerceau.</p>	 <p>En équilibre ventral, avec ceinture ou planche tenue sous la poitrine, tête immergée, progresser sur 5m par action des jambes. Passer en équilibre dorsal et continuer sur 5m.</p>

	ENTREES	IMMERSION	PROPULSION
4pts	<p>MP</p>  <p>Assis les pieds dans la goulotte, ou à genoux (assis - talons) sur un tapis, bras dans le prolongement du buste : basculer en avant et entrer dans l'eau par les mains.</p>	 <p>Sans aide, passer sous un premier tapis, ressortir en surface, et passer immédiatement sous un second tapis (pas de contact avec les tapis).</p>	 <p>Progresser sur 15m en nage libre entre le bord et la ligne d'eau, d'un repère à l'autre (appui bref possible après chaque repère).</p>
5pts	<p>MP</p>  <p>Départ accroupi, bras dans le prolongement du buste :</p> <ul style="list-style-type: none"> - basculer en avant, poussée des jambes pour entrer dans l'eau par les mains. - sortir au moins à 5m sans agir sous l'eau. 	<p>MP ou GP</p>  <p>Descendre sans aide. Transporter un objet de A à B. Ramener un objet différent de B à A. Remonter en faisant de bulles.</p>	 <p>Se maintenir en équilibre vertical 10 secondes, effectuer un tour sur soi, puis progresser sur 10m en équilibre dorsal.</p>
6pts	<p>GP</p>  <p>Du plot de départ, plonger en coordonnant impulsion des jambes et lancer des bras pour entrer dans l'eau au-delà d'un repère</p>	<p>GP</p>  <p>Plongeon canard, passer dans 2 cerceaux immergés à mi-profondeur, prendre un objet, revenir par le même chemin.</p>	 <p>En équilibre ventral, tête immergée, progresser sur 10m par battements de jambes et mouvements alternatifs des bras, en inspirant au minimum 2 fois. Revenir en équilibre dorsal par battements de jambes et mouvements alternatifs des bras.</p>

MODULE N°2

Pour apprendre et progresser

ENTRER

Situation 1 : Du toboggan pour..... glisser dans différentes positions.

Situation 2 : Sauter pour entrer dans l'eau avec les pieds, avec la perche en avant, en arrière, seul.....

Situation 3 : Avec le tapis : faire le clown, glisser, tourner...

S'IMMERGER

Situation 1 : (PP) Aller chercher un objet. Le faire par équipe avec des objets de valeurs différentes

Situation 2 : Passer sous..... la frite, le tapis, le cerceau etc....

Situation 3 : Cerceaux immergés ; passer dans les cerceaux signalés

Situation 4 : Pousser un ballon avec une partie du visage.

Situation 5 : Descendre le long..... d'un copain, de la perche, de l'échelle...

Situation 6 : Passer sous..... la ligne d'eau, la perche.... sans la toucher et ressortir loin après.

Situation 7 : Jeux

FILET POISSONS	CHASSE AUX TRESORS
<p>2 équipes L'équipe A forme le filet en se plaçant en cercle (eau jusqu'aux épaules) et compte jusqu'à un nombre qu'ils ont déterminé en secret de l'équipe B. L'équipe B. (les poissons) doit passer entre les mailles du filet (mains tenues des enfants de l'équipe A). Au nombre donné, le filet se baisse (immersion) : les B à l'intérieur sont pris et deviennent A.</p>	<p>Par équipe : aller chercher le plus d'objets immergés pour gagner. Soit le nombre d'objets est déterminant, soit les objets ont des valeurs différentes.</p>

MODULE N°2

S'ÉQUILIBRER

Difficulté croissante

Petite profondeur

Moyenne profondeur

Grande profondeur

Près de l'échelle

Près de la ligne d'eau

Près de la perche

Loin de tout

Explorer les déséquilibres.

Situation 1 : Une planche sur le ventre, rester aussi longtemps que possible ainsi, sans placer les bras devant, inspirer de face ou de côté, expirer (lâcher au niveau de la gorge).

Situation 2 : Les élèves sont par 2. A en position de méduse ; B le fait tourner.

Situation 3 : Équilibre ventral et équilibre dorsal d'abord avec planche puis seul.

Situation 4 : La torpille, les pieds contre le mur aller le plus loin possible sans ajouter de mouvements, se lancer des défis à 2. (Action que l'on peut mesurer).

Se laisser remonter et flotter.

Situation 1 : Descendre le long de l'échelle, la lâcher, remonter lentement.

Situation 2 : S'immerger sans utiliser les bras pour une parade réflexe.

Situation 3 : Descendre, remonter groupé (méduse) et flotter en étoile de mer.

Trouver un nouvel équilibre.

Situation 1 : S'immobiliser, planche ventrale, planche dorsale.

Situation 2 : Passer de la planche ventrale à la planche dorsale.

Situation 3 : Rouler dans l'eau :

- ❖ les mains tiennent une planche derrière le dos
- ❖ autour d'une barre
- ❖ autour d'une ligne d'eau.

SE PROPULSER

Respiration en immersion (libérer la gorge)

Situation 1 : Faire des bulles en modulant le débit.

Situation 2 : Descendre à 2 : A crie quelque chose, B identifie le cri et le répète.

Situation 3 : (PP) En position ventrale, bras écartés, se laisser descendre en expirant (c'est à dire en criant pour vider l'air), essayer d'aller se poser au fond.

Situation 4 : Descendre en apnée (par exemple en sautant du bord, par la perche) et remonter en criant pour retrouver la libération de la gorge.

Propulsion (cordes tendues sur la largeur, accrochées aux échelles)

Situation 1 : Déplacement en surface : traction des bras sur 1 ou 2 cordes, avec ou sans planche, ventre ou dos ou pull-boy entre les jambes : je tire puis je sens le temps de la glisse.

Situation 2 : **LAPIN-CHASSEUR** : le lapin tire sur ses bras pour se déplacer, le chasseur part avec un peu de retard et essaie de rattraper le lapin.

Situation 3 : J'inspire, je tire et je glisse en expirant, j'inspire rapidement...

Situation 4 : Action des bras avec planche sur le ventre.

Coulées (jalonner le bord de la piscine avec des séries de 2 planches qui serviront de repères pour que les élèves voient leurs progrès)

Le travail en coulées se fera **toujours** avec «**mains au dessus des oreilles**» pour prendre l'habitude de travailler avec la tête dans le prolongement. On contribue ainsi à éviter le redressement de la tête.

Situation 1 : **La torpille** ; poussée des 2 pieds contre le mur pour aller le plus loin possible sans action (mains le long des cuisses). Défis par 2.

Situation 2 : idem en expirant (a)



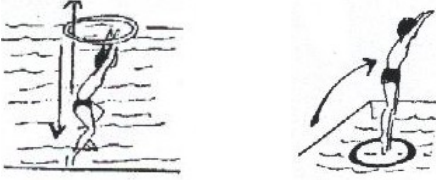

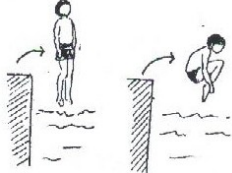
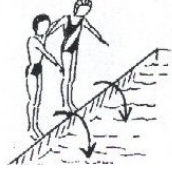
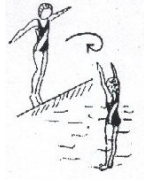

Situation 3 : Idem (a) + 1 ou 2 mouvements de bras (b) pour essayer de continuer plus loin.

Situation 4 : Idem (a) + 1 ou 2 mouvements de jambes (c)

Situation 5 : Idem (a) (b) (c) en enchaînant pour aller le plus loin possible.






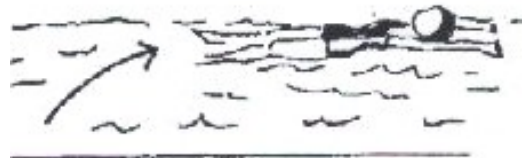

Objectif : Entrer dans l'eau de façon dynamique dans des situations variées.

Situation test : «Je saute, bras tendus le long du corps. Je saute d'une autre manière»

<p>1</p>	<p>Sauter et attraper la perche après le saut</p> <ul style="list-style-type: none"> - en surface - en profondeur 	
<p>2</p>	<p>Chuter dans des positions diverses : rouler, basculer en arrière à partir du bord, d'un tapis...</p>	
<p>3</p>	<p>Sauter dans un cerceau :</p> <ul style="list-style-type: none"> - près - loin - sans toucher - ressortir à l'extérieur ou inversement 	
<p>4</p>	<p>Sauter en cascade, à plusieurs</p>	
<p>5</p>	<p>Sauter bras tendus le long du corps. Sauter d'une autre manière (groupé, $\frac{1}{2}$ tour en l'air, le plus loin possible..)</p>	
<p>6</p>	<p>Etre le dernier à ressortir</p>	
<p>7</p>	<p>Sauter avec impulsion :</p> <ul style="list-style-type: none"> - par dessus un obstacle - saut $\frac{1}{2}$ tour - saut groupé - saut corps tendu 	
<p>8</p>	<p>Sauter pour toucher le fond</p>	

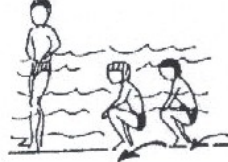








Objectif : En petite profondeur, se laisser porter par l'eau, sur le ventre (étoile ventrale), sur le dos (étoile dorsale) en petite profondeur.

Situation test : «Je me laisse porter par l'eau, pendant 3s., en étoile ventrale... en étoile dorsale.»

1	Rester immobile en appui sur divers objets.	
2	S'enrouler autour d'un ballon. Serrer une planche contre soi.	
3	En petite profondeur, s'allonger sur le ventre avec l'aide d'un adulte ou d'un pair.... Puis seul.	
4	En poussant au sol, s'allonger en étoile puis glisser sans faire de bruit.	
5	S'allonger sur le dos avec l'aide d'un adulte puis seul.	
6	En poussant au sol s'allonger sur le dos en étoile puis glisser et rester immobile.	
7	Se laisser porter par l'eau sur le ventre (étoile ventrale) sur le dos (étoile dorsale).	




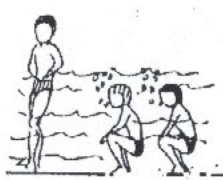


Objectif : S'immerger complètement et volontairement en ouvrant les yeux.

Situation test : «Je ramasse avec la main un objet désigné en m'immergeant complètement (yeux ouverts).»

1	Disparaître longtemps (1,2,3 soleil...).	
2	Toucher le fond avec la main.	
3	Changer de position sous l'eau (Jacques a dit...).	
4	Passer entre le jambes.	
5	Aller de plus en plus loin sous l'eau.	
6	Echanger des signes avec un camarade.	
7	Décoder le signe du maître (ex : compter les doigts).	
8	S'immerger complètement et volontairement en ouvrant les yeux.	
9	Ramasser des objets lestés (la chasse au trésor).	






Objectif : Souffler dans l'eau longuement, en immersion complète.

Situation test : «Je m'immerge complètement et je fais des bulles pendant au moins 3s.»

1	Souffler par le nez uniquement.	
2	Souffler par le nez et la bouche.	
3	S'immerger progressivement à la verticale jusqu'à disparaître complètement puis souffler (par 2 : le partenaire observe les bulles).	
4	Concours de bulles : - faire des bulles de plus en plus grosse (souffler fort). - faire plus de bulles que le partenaire (souffler longtemps).	
5	Souffler dans l'eau longuement en immersion complète.	
6	S'immerger pour aller faire des bulles dans le cerceau.	

Objectif: Se déplacer en grande profondeur à l'aide d'un objet flottant sur le ventre (bras + jambes) et sur le dos.

Situation test : «Je me déplace en grande profondeur avec un objet flottant sur au moins 12,5m sur le ventre par l'action des bras et des jambes / sur le dos par l'action des bras.»

1	<p>Se déplacer en grande profondeur avec un objet flottant, de plus en plus loin.</p> <ul style="list-style-type: none"> - sur le ventre (suivre le bord) - sur le dos <p>Propulsion jambes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - mouvements brasses - battements crawl 	
2	<p>Se déplacer en grande profondeur avec un objet flottant, de plus en plus loin.</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec la frite, utiliser bras et jambes. 	
<p>S'allonger, se relâcher / ralentir, amplifier les mouvements pour être de plus en plus efficace</p>		
3	<p>Avec une planche tenue à bout de bras sur le ventre (suivre le bord)</p> <p>Propulsion jambes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - mouvements brasses - battements crawl 	
4	<p>Avec une planche tenue sur le ventre ou derrière la tête (position dorsale)</p> <p>Propulsion jambes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - mouvements brasses - battements crawl 	
5	<p>Se déplacer en grande profondeur à l'aide d'un objet flottant sur le ventre et sur le dos.</p>	

ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE 3

Situations globales
«Pour entrer dans l'activité»
1 ou 2 séances

Situations organisées
«Pour apprendre et progresser»
11 séances

Des outils pour évaluer les
acquis
1 séance

JEUX		PARCOURS TEST 1	ENTRER DANS L'EAU	Entrées rigolotes Roule tapis Plongeon La grappe	PARCOURS TEST 2	J'ai joué à...
COOPERATION	OPPOSITION					
Nageur double	Ballon témoin	S'IMMERGER	Pousse pouce Charlot Bouchon de champ Eco-parcours	Je dois reprendre...		
Les dauphins	Remplir les caisses				SE PROPULSER	
Poisson pilote	Balle au capitaine					
La comète	Parcours sauvetage					

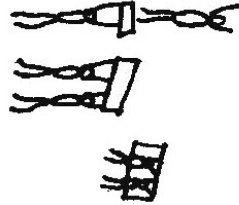
ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE 3

Pour entrer dans l'activité

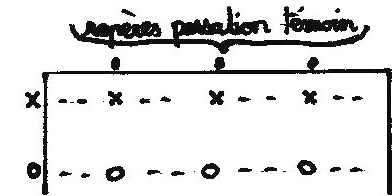
LE NAGEUR DOUBLE

A deux,
se déplacer à l'aide d'une planche,
d'un tapis en coordonnant
les actions propulsives.



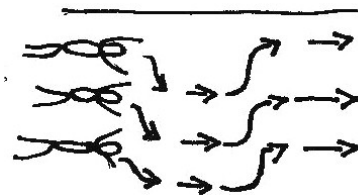
BALLON TEMOIN

Relais : 2 équipes, 2 ballons.
Amener le ballon au premier relayeur,
qui l'amène au deuxième, etc....



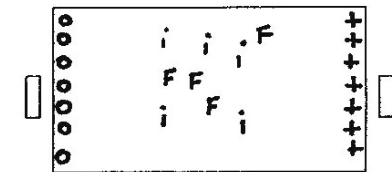
LES DAUPHINS

A 2 ou à 3, s'immerger ensemble.
Marcher ou nager en mi-profondeur
à la même vitesse. Réapparaître ensemble
en surface : tête la première ou
bras tendu ou un pied en premier...



REEMPLIR LA CAISSE

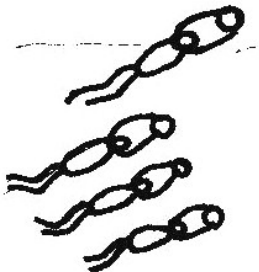
Au signal les + et les 0 s'élancent
pour ramener le plus possible d'objets
flottants ou immergés dans leur caisse.
2 minutes de jeu.



1 objet immergé (i) = 2 objets flottants(F).

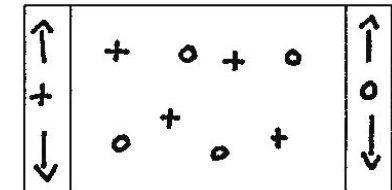
LE POISSON PILOTE

Ballon, planche, Pull-Boy.
Un élève joue le rôle du poisson pilote et
les autres doivent reproduire ses actions.
En PP et en reprenant pied le moins souvent
possible en GP imiter le poisson pilote
en le suivant en file indienne ou
côte à côte sur 1 ligne.



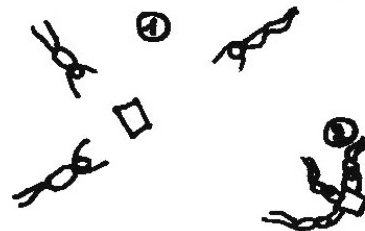
BALLE AU CAPITAINE

5 contre 5 ; 3X1 minute. S'emparer de
la balle mise en jeu par le meneur pour la
lancer à son joueur capitaine qui évolue
dans la zone réservée.



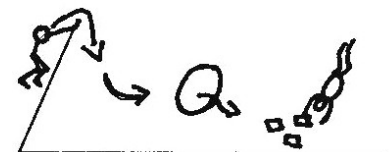
LA COMETE

Partir en même temps de points
différents et rejoindre en même temps,
un tapis, un camarade pour réaliser
une figure qui se déplace puis explose.



PARCOURS SAUVETAGE

2 équipes de 5. Remonter et
ramener au bord le plus rapidement
possible 5 objets immergés.



ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE 3

ENTRER

Pour apprendre et progresser

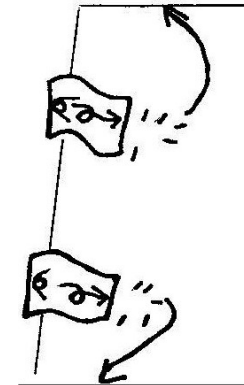
Entrées rigolotes

L'élève trouve des façons amusantes d'entrer dans l'eau :
 En agitant les bras et les jambes
 En imitant un animal, un sportif,
 un engin à moteur.....
 En avant, en arrière, sur le côté,
 groupé, en extension, en tournant.....



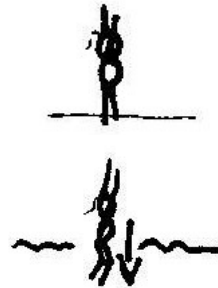
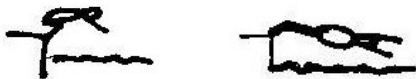
Roule -tapis

Je marche, je cours, je roule sur le tapis pour entrer dans l'eau.
 A 2 A roule sur le tapis, entre dans l'eau et revient au bord rapidement, dès qu'il est au bord
 B peut rouler et ainsi de suite....
 A 2, A roule avec une balle, l'envoie à B qui roule à son tour.



Plongeon

ENTRER DANS L'EAU PAR LES PIEDS
 Je fais un trou dans l'eau avec mes pieds ;
 mon corps passe dans ce trou.
 Le corps est et reste vertical.
 BASCULER DANS L'EAU



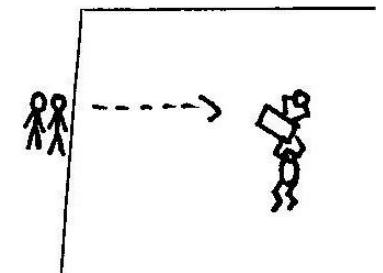
Je me penche en avant, mes mains touchent l'eau, je serre mes bras tendus au-dessus de ma tête.
 Je pousse sur mes jambes quand mes mains touchent l'eau.



Je chute, je fais un trou dans l'eau avec mes mains pour y faire passer mon corps tout entier.
 Je pousse sur le bord de la piscine, mon corps reste bien droit pour passer dans le trou.

La grappe

2 équipes de 5 en colonnes.
 Un joueur dans l'eau avec une planche sera la tige.
 Au signal, les 2 tiges appellent leur premier grain de raisin qui saute en appelant le second, etc...
 Les grains de raisin vont saisir leur tige.
 La 1^{ère} équipe qui a reconstitué sa grappe de raisin a gagné.



ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE 3

S'IMMERGER

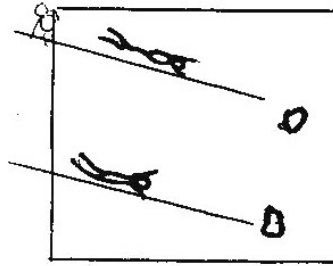
Pour apprendre et progresser

Echange de perche

Tous les exercices avec perche comme aide pour descendre et remonter.

(Perche verticale ou oblique) : descendre chercher un objet, en remonter un autre, descendre avec une perche, remonter avec

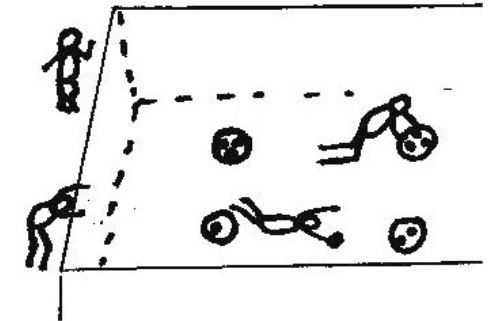
une autre, échanger un objet, un signe sur le trajet.



Déménagement

Par équipe, transporter un objet d'un cerceau à un autre.

Le suivant part dès que le précédent est remonté à la surface.

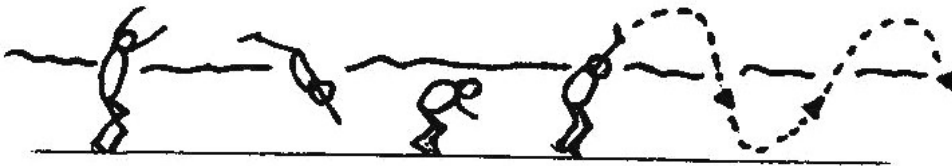


Lapin - Dauphin

Hauteur d'eau aux épaules : progresser sur 10m en sauts de lapin.

Appuis pieds au fond, pousser pour sortir, entrer par les mains qui vont toucher le fond et les remplacer par les pieds, nouvelle impulsion, etc...

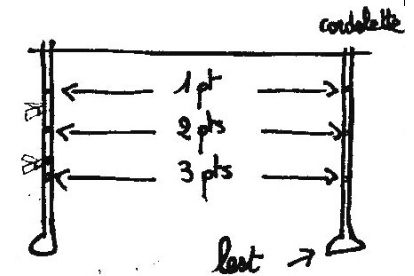
Inspirer brièvement à chaque passage aérien, souffler dans l'eau en criant très fort et longtemps.



Pince à linge

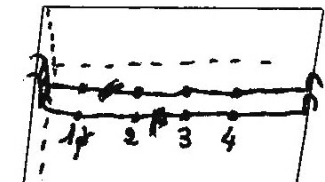
Relais profondeur :

A tour de rôle, chaque joueur va fixer sa pince le plus bas possible, en fin de jeu on totalise les points.



Relais profondeur/longueur :

Même dispositif sur la largeur avec deux cordelettes tendues en profondeur d'une échelle à l'autre.



ACTIVITES AQUATIQUES

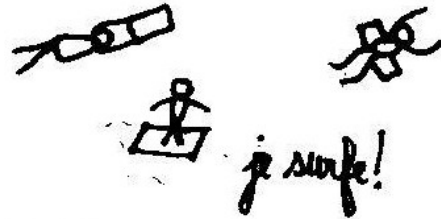
MODULE 3

S'ÉQUILIBRER

Pour apprendre et progresser

Ma planche et moi

Je cherche toutes les façons de m'équilibrer sur l'eau avec ma planche : sur le dos, sur le ventre, derrière la tête, à bout de bras, sous les fesses, entre les jambes, les cuisses, les pieds.



Cherche l'équilibre sans planche

Je chute du bord, je ne fais rien, je laisse l'eau me remonter, m'équilibrer corps relâché.

Je cherche l'équilibre dorsal, ventral, la boule.

Je passe de l'un à l'autre, je joue avec mon corps de l'équilibre au déséquilibre.

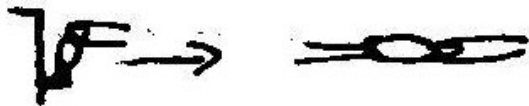
EQUILIBRE MAITRISE = EQUILIBRE RELACHE



Je coule, tu coules....

1- Coulée ou glissée ventrale :

Mains l'une sur l'autre, bras tendus au-dessus des oreilles, menton collé à la poitrine. Poussée des 2 pieds contre le mur, une main agrippée, bras opposé à la surface, légers battements de jambes pour maintenir l'équilibre.



Battre son record (repère sur le bord)

Tenter : poussée mur → coulée prolongée → 1 mvt brasse → coulée

2- Coulée ou glissée dorsale :

Tête en extension, regard vers le haut (plafond) et l'arrière, bras tendus vers l'arrière.



Battre son record.

Tenter : poussée mur → coulée prolongée → mvt dos regard vers le haut → coulée

La vrille : sur l'élan passer de la coulée dorsale à la coulée ventrale, enchaîner.

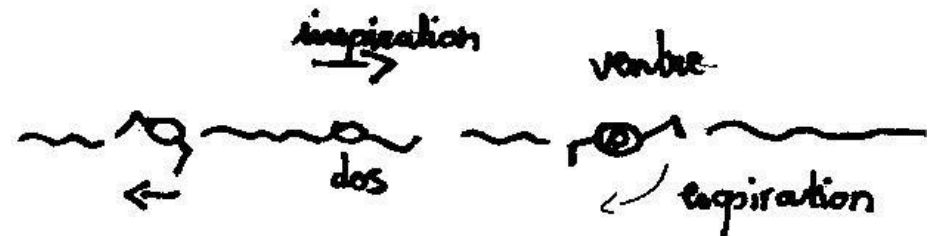
Le poulet à la broche

Nager en crawl et passer sur le dos pour respirer, maintenir l'axe de déplacement. Organiser la rotation autour de cet axe.

Toujours en crawl, profiter des déséquilibres (roulis provoqué par alternance bras droit bras gauche) pour organiser sa respiration.

Encore en crawl, respirer tous les 2 mouvements de bras puis tous les 3, pour trouver le côté que je préfère.

En aller et retour inspirer du côté du maître, du copain qui suit sur le bord du bassin.



ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE 3

SE PROPULSER

Pour apprendre et progresser

Pousse - Pouce

Sur place, avec planche sous le ventre, face immergée :
Bras tendus, avec les pouces, tracer un trait à la surface

de l'eau pour venir toucher les oreilles.

Départ bras tendus avec les pouces qui se touchent, tracer un rond à la surface de l'eau jusqu'aux cuisses.

Tracer un trait sur l'eau, mains à plat, paumes à la surface ;
retour identique. Puis retour mains sur la tranche et écartées :
trouver l'orientation de la main pour avancer, pour reculer.

Sans planche, position verticale, départ bras tendus pouces en opposition, aller toucher ses cuisses, chercher l'appui sur l'eau pour faire émerger sa tête, ses épaules. Inspirer au moment où les pouces touchent les cuisses.

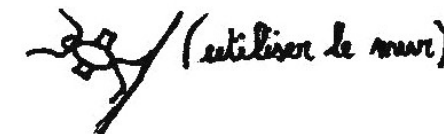


Charlot

Sur place, planche sous le ventre, face immergée :
Tracer un trait avec les talons légèrement écartés, à la surface de l'eau et de l'avant vers l'arrière.
Les pieds sont en extension.



Même chose mais vers l'arrière,
flexion de pieds vers l'extérieur
(canard, charlot).

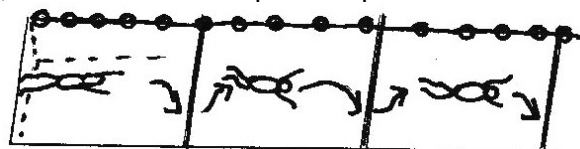


Bouchon de champagne

Départ du bord en coulée ventrale, passer sous la perche, deux mouvements, brasse ou crawl, puis de nouveau coulée ventrale.



Même dispositif avec plusieurs perches : coulée, perche, (mvt/respiration),
coulée, perche, (mvt/respiration), dernière coulée le plus loin possible.



Eco - Parcours

En brasse : entre chaque mouvement de bras, coulée prolongée. Mouvements de jambes uniquement, inspirer à chaque mouvement, tous les deux mouvements.

En crawl : un repère sur le bord, compter le nombre de mouvements de bras jusqu'au repère, même trajet avec moins de mouvements.

Aller le plus loin possible en inspirant une seule fois, repérer, essayer de battre son record.







Faire une longueur en respirant le moins possible ; avec le moins de mouvements possible, en crawl, en brasse, en, dos.

En profondeur, aller jusqu'à un repère en économie de mouvements.

Entrer dans l'eau Module 3

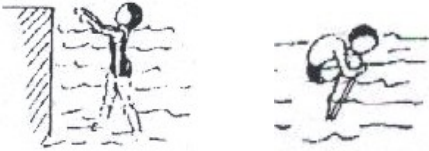


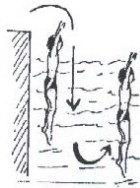
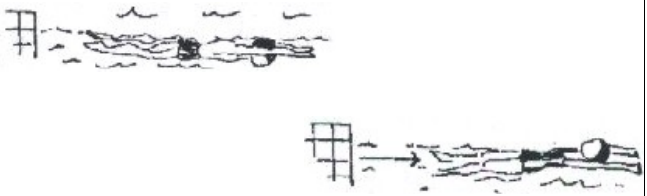


Objectif: Entrer dans l'eau tête la première.

Situation test : «A partir de la position accroupie, je bascule tête la première»

<p>1</p>	<p>Rouler à partir d'un tapis :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en avant - en arrière - longitudinalement 	
<p>2</p>	<p>Glisser dans l'eau tête la première :</p> <ul style="list-style-type: none"> - à partir d'un tapis - à partir d'une glissière, d'un toboggan 	
<p>3</p>	<p>Basculer dans l'eau tête la première :</p> <ul style="list-style-type: none"> - à partir d'une position accroupie, 1 genou au sol, bras tendus vers 1 repère au fond, tête rentrée entre les bras (menton dans le cou) 	
<p>4</p>	<p>Basculer dans l'eau tête la première :</p> <ul style="list-style-type: none"> - à partir de la même position qu'en 3, fesses relevées..... basculer 	
<p>5</p>	<p>Basculer dans l'eau tête la première :</p> <ul style="list-style-type: none"> - à partir de la même position qu'en 3 et 4 , «piquer» dans un cerceau 	
<p>6</p>	<p>Basculer dans l'eau tête la première :</p> <ul style="list-style-type: none"> - à partir d'une position accroupie, 1 genou au sol, - bras tendus, - tête rentrée entre les bras (menton dans le cou) 	


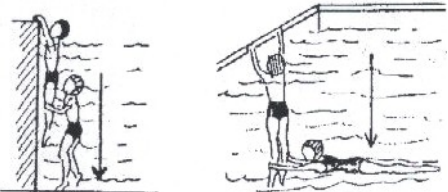

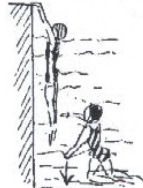
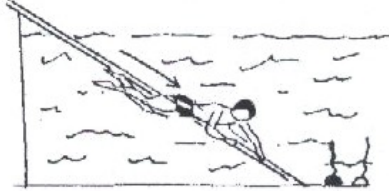
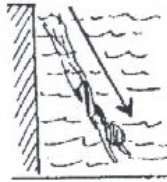

Objectif : Réaliser l'étoile ventrale et l'étoile dorsale pendant 3s, en grande profondeur, suite à une glissée en grande profondeur.

Situation test : «Je pousse sur le mur avec les pieds et suite à une glissée, je reste en étoile ventrale pendant 3s (idem étoile dorsale)»

1	<p>A la goulotte (en position verticale) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - lâcher 1 main puis 2 - de plus en plus longtemps (le bouchon) - se laisser équilibrer par l'eau (faire la boule) en position groupée, se laisser retourner par l'eau. 	
2	<p>A la goulotte (en position verticale) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - lâcher 1 main puis 2 - de plus en plus longtemps (le bouchon) 	
3	<p>S'allonger à la goulotte (position ventrale) puis lâcher 1 main ... les 2 mains. S'allonger à la goulotte (position dorsale) puis lâcher 1 main ... puis les 2 mains.</p>	
4	<p>Entrer dans l'eau en position verticale puis rester immobile et se laisser remonter par l'eau.</p>	
5	<p>En prenant appui sur le mur, glisser sur le ventre sans faire de bruit, puis s'immobiliser (regard au fond) / glisser sur le dos puis s'immobiliser (regard au plafond).</p>	
6	<p>Réaliser l'étoile ventrale suite à une poussée.</p>	
7	<p>Réaliser l'étoile dorsale suite à une poussée.</p>	


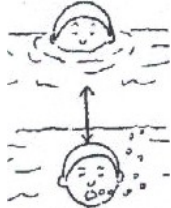


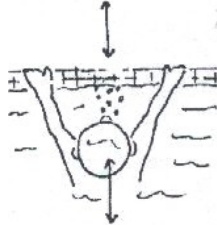
Objectif : Se déplacer au fond de l'eau.

Situation test : «Je descends au fond (avec ou sans perche) pour prendre un objet et le déplacer sur 2m dans une profondeur de 1m80.»

<p>1</p>	<p>En grande profondeur descendre le long de la perche.</p>	
<p>2</p>	<p>En grande profondeur descendre le long d'un camarade et lui toucher les chevilles.</p>	
<p>3</p>	<p>Descendre le long de la perche, de l'échelle jusqu'au fond et s'y déplacer...(suivre une ligne, ramasser un objet, passer dans un cerceau vertical..).</p>	
<p>4</p>	<p>En grande profondeur, descendre le long d'un camarade jusqu'à toucher le fond avec la main.</p>	
<p>5</p>	<p>Descendre au fond avec l'aide de la perche oblique.</p>	
<p>6</p>	<p>Basculer ou plonger du bord pour aller toucher le fond.</p>	
<p>7</p>	<p>Se déplacer et agir au fond de l'eau.</p>	









Objectif : Réaliser une respiration «aquatique».

Situation test : « J'enchaîne 5 immersions avec alternance d'expirations longues et d'inspiration brèves»

<p>1</p>	<p>Accroché à la goulotte (grande profondeur) s'immerger doucement en soufflant puis remonter, inspirer et recommencer plusieurs fois.</p>	
<p>2</p>	<p>S'immerger doucement en soufflant puis remonter, inspirer et recommencer plusieurs fois (petite profondeur), « le périscope ».</p>	
<p>3</p>	<p>Souffler de plus en plus longtemps et s'asseoir au fond (petite profondeur)</p>	
<p>4</p>	<p>S'immerger pour aller faire des bulles dans le cerceau plusieurs fois de suite. (petite profondeur). Inversement aller inspirer dans le cerceau, puis souffler à l'extérieur. (petite profondeur). Même exercice avec plusieurs cerceaux.</p>	
<p>5</p>	<p>Réaliser une respiration aquatique.</p>	

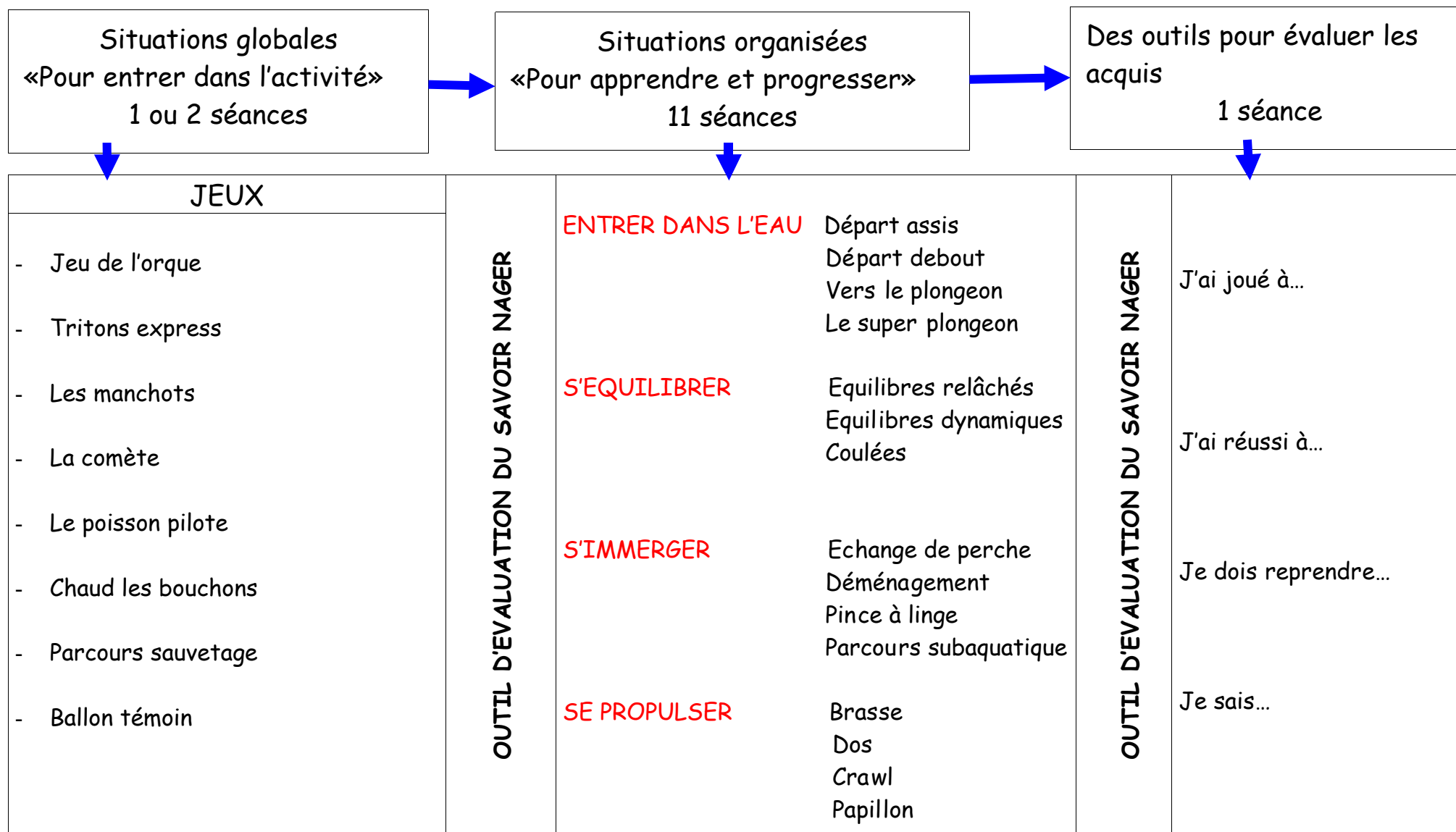
Objectif: Nager en grande profondeur sur le ventre et sur le dos.

Situation test : « Je nage 12,5m sur le ventre; je nage 12,5m sur le dos.»

Se déplacer en position horizontale efficacement et longtemps. En moyenne puis grande profondeur, sans objet flottant.		
1	<p>Se placer le long de la goulotte en position horizontale (s'équilibrer) se déplacer :</p> <p>En passant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - derrière un ou plusieurs camarades - derrière la perche. 	
2	<p>Progresser en suivant le bord (lâcher / rattraper)</p> <ul style="list-style-type: none"> - sur le ventre - sur le dos 	
3	<p>Coordonner l'action des bras et des jambes (améliorer sa propulsion) à l'aide d'une frite ou d'une ceinture :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ralentir les mouvements - amplifier les mouvements - pousser / tirer fort et loin. 	
4	<p>Se placer le long de la goulotte en position horizontale (s'équilibrer) se déplacer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour attraper la perche, une planche. 	
5	<p>Se placer le long de la goulotte en position horizontale (s'équilibrer) se déplacer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - progresser avec la perche devant soi. 	
6	<p>Augmenter sa distance de déplacement sans frite et sans ceinture.</p>	
7	<p>Après une poussée- glissée (corps allongé, regard vers le fond) traverser en largeur avec le minimum de mouvements de propulsion :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sur le ventre - sur le dos 	
8	<p>Nager en grande profondeur sur le ventre et sur le dos.</p>	

ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE 4



ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE 4

Situations globales pour entrer dans l'activité...le maître observe...l'enfant prend du plaisir

<p style="text-align: center;"><i>Jeu de l'orque (immersion / propulsion)</i></p> <p>Un élève est l'orque (toujours en surface), les autres sont les manchots. Au signal, les manchots plongent et essaient de traverser le bassin sous l'eau, sans être touchés par l'orque.</p> <p><u>Critères d'observation :</u> L'orque = rétropédalage Les manchots = propulsion, immersion, alignements.</p>	<p style="text-align: center;"><i>La comète (équilibre / propulsion)</i></p> <p>Partir de 4 points différents, rejoindre un tapis ou un camarade. Effectuer l'étoile dorsale, se déplacer, puis l'étoile ventrale, idem puis une étoile costale.</p> <p><u>Critères d'observation :</u> Equilibre + respiration Propulsion Coordination</p>
<p style="text-align: center;"><i>Tritons express (immersion)</i></p> <p>Travail en équipes. Le 1^{er} plonge, nage en profondeur le + longtemps possible, pose l'objet au fond. Le 2^{ème} se saisit de l'objet et l'amène le plus loin possible pour le n°3... Variantes : coulées ventrales, dorsales, costales.</p> <p><u>Critères d'observation :</u> Propulsion sous l'eau Immersion</p>	<p style="text-align: center;"><i>Parcours de sauvetage...</i></p> <p>2 équipes de 5 Variante n°1 : Remonter et ramener au bord le plus vite possible 5 objets immergés. <u>Critères d'observation :</u> Entrée dans l'eau, glisse Immersion (distance) Apnée (durée)</p> <p>Variante n°2 : Départ de la goulotte, passer sous la ligne d'eau, ramener au bord le plus vite possible 5 objets immergés. <u>Critères d'observation :</u> Coulée, glisse Immersion (canard ?) Apnée</p>

ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE 4

ENTRER

Pour apprendre et progresser

Etape 1 : le saut - départ assis

- Descendre par l'échelle
- Saut assis en tenant la perche, sans aide, départ accroupi dans un cerceau, en boule.
- **JEU** : la pêche aux trésors

Etape 4 : le plongeon (départ debout)

- Tête en avant, menton poitrine..... aller le plus loin possible.
- Plonger loin (poussée des jambes) plongeon au-delà d'un obstacle (tapis, perche)
- **JEUX** : concours de longueur, la grappe.

Etape 2 : le saut - départ debout

Par équipe entrer dans l'eau le plus vite possible.

- Saut en tenant la perche, dans un cerceau, dos tourné à l'eau.
- **JEUX** : concours de sauts, toboggan.

Etape 5 : le super plongeon

Plonger avec accessoires (tremplin, plongoir), avec figures.

Etape 3 : vers le plongeon

Départ roulade avec tapis, se mettre en boule, roulade dans un cerceau, idem + coulée ventrale.

JEUX : toboggan tête en avant. La grappe : 1 joueur dans l'eau sera la tige, au signal le 1^{er} grain saute en appelant le 2^{ème}Chacun allant rejoindre sa tige.

ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE 4

ENTRER

Pour apprendre et progresser

Les manchots...entrées dans l'eau / immersion

2 équipes, 2 cerceaux reliés en surface.

Au signal, 2 élèves plongent, ils doivent remonter (bras le long du corps) à la surface à travers le cerceau.

Le 1^{er} qui sort a 1 point.

Critères d'observation :

- Entrée dans l'eau
- Se repérer dans l'eau
- Respiration

Le poisson pilote

Pullboy

Faire comme le poisson pilote, avec le pullboy entre les cuisses, en suivant côte à côte sur une ligne.

Critères d'observation

- Equilibre et alignement dans l'eau
- Qualité des mouvements de bras (amplitude)
- Respiration

Chauds les bouchons

2 équipes, des pains de flottaison.

Une équipe débute le jeu : le meneur éparpille les pains sur l'aire de jeu, les joueurs plongent dans le bassin, ils doivent expédier tous les pains hors du bassin.

Les déplacements se font dans la nage convenue à l'avance (pour les plus grands), le temps est chronométré.

Critères d'observation :

- Entrée dans l'eau.
- La facilité à s'emparer d'objets éloignés montre la qualité des ressources motrices.

Ballon témoin

Relais : 2 équipes, 2 ballons.

Amener le ballon au 1^{er} relayeur, qui l'amène au 2^{ème}...

Tenir le ballon à bout de bras.

Critères de réussite :

- Qualité de la propulsion arrière
- Equilibre, alignement dans l'eau
- Respiration

ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE 4

S'ÉQUILIBRER

Pour apprendre et progresser

EQUILIBRES RELACHES

- 1^{er} Chute libre verticale (variable ; maintenir la position en allongeant le temps..) ; il s'agit de se laisser remonter par la poussée d'Archimède.
2^{ème} Chute en œuf.
3^{ème} Etoile ventrale ou dorsale ; passer de l'une à l'autre ; respiration expiration volontaire pour vider.

EQUILIBRES HORIZONTALS ET VERTICAUX...

pour recalibrer les informations sensorielles... ATTENTION : bras au niveau des oreilles.

1 - La coulée (expiration active)

Coulée ventrale, dorsale, costale avec vrille, « poulet à la broche ».
Variante : bras devant, arrière, en opposition.

2 - Renversement / Enroulement

Roulade (pied à la goulotte ou la ligne d'eau)
Roulade + coulée + nage
Plongeon canard pour aller chercher un objet en expirant lors de la remontée, en descendant...)

3 - Equilibres verticaux

Descente le long d'une perche (tête en premier ou pas) ou à partir de la cage aquatique.
Plongeon canard
En faisant varier la profondeur, le temps en immersion...

TRAVAIL SUR UNE NAGE VENTRALE : CRAWL par exemple...

- Battements de pieds + planche (respiration avec tête mobile)
- Idem mais respiration sur le côté
- Idem mais sans planche : bras aux cuisses, respiration sur le côté ou pas
bras en avant, respiration sur le côté ou pas
- Parcourir une distance donnée ou en un temps donné le plus de distance possible en CRAWL.

ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE 4

S'IMMERGER

Pour apprendre et progresser

<p style="text-align: center;">ECHANGE DE PERCHE</p> <p>Perche verticale ou oblique</p> <p>Descendre chercher un objet Descendre avec objet, en remonter un autre Descendre avec une perche Remonte avec une autre Echanger un objet, un signe sur le trajet</p>	<p style="text-align: center;">DEMENAGEMENT</p> <p>Par équipe, transporte un objet d'un cerceau à l'autre. Le 2^{ème} part quand le 1er est remonté à la surface et ainsi de suite.</p>
<p style="text-align: center;">PINCE A LINGE</p> <p>Relais profondeur : A tour de rôle, chaque joueur va fixer sa pince le plus bas possible. En fin de jeu on totalise les points.</p> <p>Relais profondeur / longueur : Même dispositif sur la largeur avec 2 cordelettes rendues en profondeur d'une échelle à l'autre.</p>	<p style="text-align: center;">PARCOURS SUB-AQUATIQUES AMENAGES DIVERS</p> <p>Situations où on se maintient au fond :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descendre, s'asseoir, s'allonger sur le ventre, sur le dos... - Contrôler l'apnée (expiration contrôlée lors de la descente). <p>Situations où on doit maîtriser la remontée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aller toucher le fond et lors de la remontée, passer dans un cerceau (aller - retour), placé entre 2 eaux (jouer sur la longueur de l'ancrage).
<p style="text-align: center;">PLONGEON CANARD</p> <p>A partir d'un déplacement sur le ventre, plonger en angle droit pour arriver à un alignement bras tronc jambes en immersion totale.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>1 2 3</p> </div>	<p style="text-align: center;">SAUVETAGE</p> <p>Aller chercher un mannequin, le remonter.</p>

ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE 4

SE PROPULSER

Pour apprendre et progresser

Bouchon de champagne

Départ du bord en coulée ventrale ; je passe sous la perche, 2 mouvements, brasse et crawl, puis de nouveau coulée ventrale.

Idem mais avec plusieurs perches : coulées, perche (mouvements / respiration), coulée, perche, (mouvements / respiration) ; dernière coulée le plus loin possible.

Brasse

Respiration dans l'axe du corps avec relèvement de la tête.

- Coulée ventrale, associer un mouvement de bras en brasse avec un mvt de jambes en crawl.
- Coulée ventrale : 1 mvt de bras / 1 mvt de jambes
- Coulée ventrale inverse : 1 mvt de bras avec retour des bras, 2 mvts de jambes.
- 1 bras travaille, l'autre reste en avant + jambes
- 1 bras travaille, l'autre reste le long de la cuisse (+ dur)
- Aller le plus loin possible en 4 ou 5 mvts bras et jambes.

Eco - parcours

2 équipes, des pains de flottaison.

Une équipe débute le jeu : le meneur éparpille les pains sur l'aire de jeu, les joueurs plongent dans le bassin, ils doivent expédier tous les pains hors du bassin.

Les déplacements se font dans la nage convenue à l'avance (pour les plus grands), le temps est chronométré.

Critères d'observation :

- Entrée dans l'eau.
- La facilité à s'emparer d'objets éloignés montre la qualité des ressources motrices.

Dos

Respiration + longue / inspiration brève

- Battements en immersion en équilibre ventral puis dorsal (expiration continue)
- Sur le dos, planche tenue sur le ventre, battements avec pull-boy :
 - Dos brasse, retour immergé des bras
 - Idem avec retour aérien des bras
- Battements en dos avec planche tenue sur les cuisses (limitation de l'amplitude du mvt des genoux)
- Battements + dos brasse avec retour aérien des bras
- Battements en dorsal avec les bras le long du corps
- Dos crawlé avec planche tenue loin derrière par une main : repérage des extrêmes
- Dos crawlé complet

ACTIVITES AQUATIQUES

MODULE 4

SE PROPULSER

Pour apprendre et progresser

Crawl

- Battements en immersion, équilibre ventral (expiration continue)
- Avec planche : 1 bras tendu devant, propulsion autre bras, battements
- Crawl sous l'eau : organisation différente pour retour des bras
- Propulsion bras / jambes sans respirer tête dans l'eau pendant 4 passages de bras puis 6.
- Planche + battements, inspirer sur 4 temps, souffler sur 6 pour arriver à 2 sur 8.
- Avec planche + pull-boy, crawl à 1 bras (respiration tous les 2 cycles)
- Avec planche, crawl à 1 bras (respiration tous les 2 cycles)
- Crawl avec 2 cycles bras droit, 2 cycles bras gauche
- Crawl avec respiration tous les 4 passages de bras
- Aller le plus loin possible en 4 ou 5 passages de bras.

Papillon

Jambes uniquement

Lapin - dauphin en petit bassin, en grand bassin.


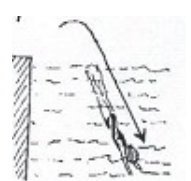
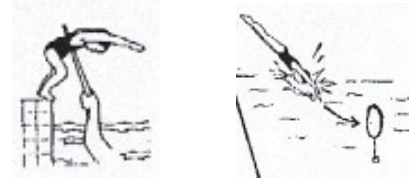
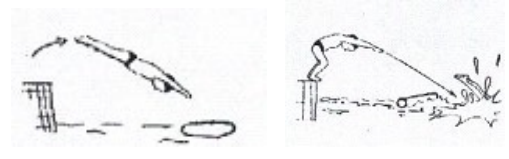

Coulée en immersion complète avec ondulations en position

- ventrale
- dorsale
- costale

Equilibre vertical, s'immerger verticalement et remonter par ondulations.



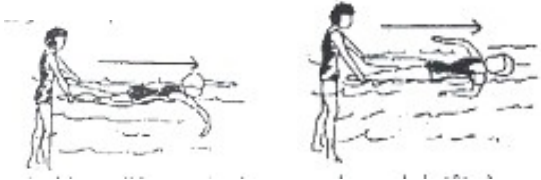



Objectif : Plonger avec impulsion pour aller loin, pour aller profond.

Situation test : «Je plonge avec impulsion pour ressortir au-delà d'un repère placé à 5m, sans reprise de nage»

1	Plonger à partir d'un plot ou du plongeoir.	
2	Plonger pour aller toucher le fond avec la main.	
3	Plonger avec impulsion : - par dessus la perche, l'élastique. - dans un cerceau immergé verticalement.	
4	Plonger avec impulsion : - dans un cerceau éloigné du bord, placé à la surface et tenu à l'oblique. - par dessus la frite.	
5	Plonger avec impulsion et ressortir au delà de l'objet flottant.	

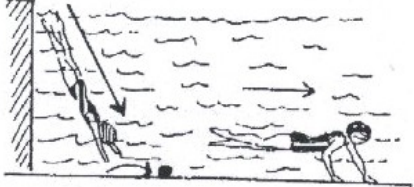

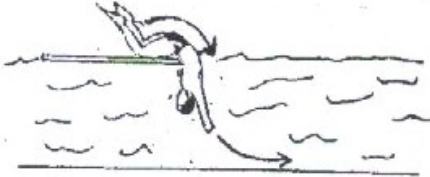
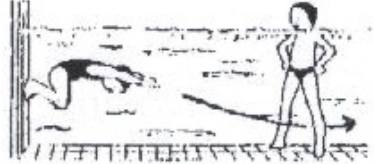
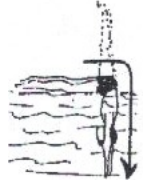

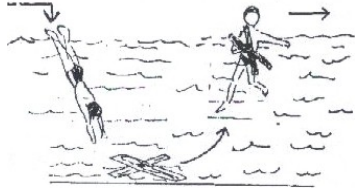
Objectif: Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal (après poussée) en grande profondeur.

Situation test : «J'effectue une coulée ventrale et par demi-vrille, je me place en étoile dorsale jusqu'à immobilité complète. »

1	<p>Passer d'une étoile ventrale à une étoile dorsale et inversement. en petite profondeur en grande profondeur</p>	
2	<p>Réaliser des coulées (s'immerger pour pousser).</p>	
3	<p>Réaliser des vrilles grâce à la poussée d'un camarade.</p>	
4	<p>Réaliser « la torpille » : pousser au mur pour aller le plus loin possible corps tendu (bras au dessus de la tête) Réaliser « la vrille » : pousser au mur pour aller le plus loin possible corps tendu (bras au dessus de la tête) en effectuant 1 ou plusieurs demi-tours.</p>	
5	<p>Suite à une nage ventrale, basculer en arrière, prendre appui sur le mur avec les pieds pour repartir en glissée dorsale</p>	
6	<p>Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal (après poussée).</p>	


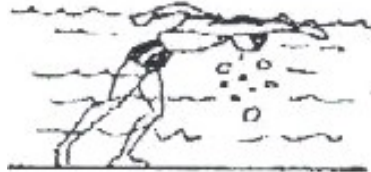


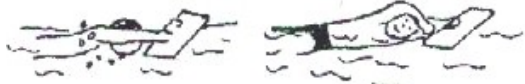
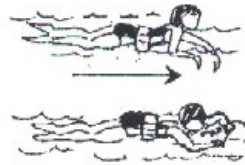

Objectif: Effectuer un plongeon canard pour aller chercher puis ramener un objet encombrant.

Situation test : «Je me place à la verticale d'un objet encombrant, je descends en plongeon canard, je remonte l'objet à 2 mains et je le ramène au bord, maintenu hors de l'eau.»

1	Plonger vers le fond et s'y déplacer.	
2	Plonger en vis à vis avec un partenaire (placé à l'opposé) pour se rejoindre au fond.	
3	En petite puis en grande profondeur basculer d'un tapis puis glisser vers le fond.	
4	En petite profondeur, remonter les pieds au mur, se positionner sous l'eau pour pousser vers le fond (coulée).	
5	En petite profondeur, basculer vers l'équilibre sur les mains puis glisser vers le fond.	
6	Se déplacer en surface puis basculer vers le fond (plongeon en canard).	
7	Effectuer un plongeon en canard pour aller chercher puis ramener un objet encombrant.	


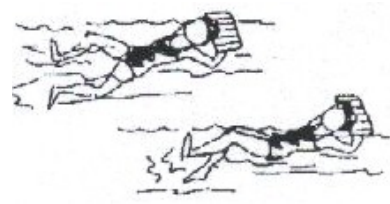

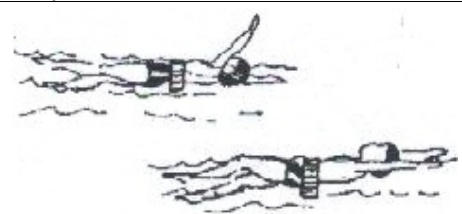

Objectif: Se déplacer en utilisant une respiration «aquatique».

Situation test : «Je me déplace en alternant inspirations longues et expirations brèves sur 25m minimum (avec ou sans objet flottant)»

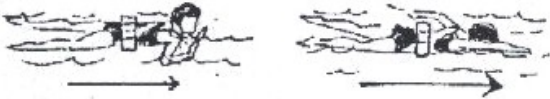

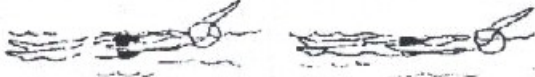

1	En petite profondeur, avec une planche tenue à bout de bras, se déplacer en marchant et en soufflant dans l'eau.	
2	Même exercice sans planche.	
3	Pousser au mur - glisser - expirer .	
4	En grande profondeur, avec une planche tenue à bout de bras, se déplacer en nageant et en soufflant dans l'eau : - sortir la tête de face (mouvements de jambes brasse). - sortir la tête sur le côté ; tête sous le bras (battements de jambes crawl).	
5	En grande profondeur, (avec une ceinture) se déplacer en nageant et en soufflant dans l'eau avec un rythme de plus en plus régulier (inspiration tous les « X » mouvements de bras).	
6	Même exercice qu'au 5 mais sans appui (brasse / crawl).	
7	Se déplacer en utilisant une respiration « aquatique ».	

Objectif: Se déplacer efficacement sur au moins 50m en alternant nage ventrale et nage dorsale (avec au minimum une nage codifiée)

Situation test : « Je nage 50m : 25m en nage ventrale / 25m en nage dorsale (en utilisant au moins une nage codifiée) »

Se déplacer en position horizontale efficacement et longtemps. Améliorer sa propulsion à l'aide d'objets flottants		
1	<p>Jambes seules</p> <p>(avec une planche et une ceinture / avec une planche seule)</p> <p>sur le ventre : mouvements brasse / battements crawl</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. amplifier les mouvements 2. accélérer la poussée 3. allonger le corps et placer la tête (regard vers le fond) 	
	Améliorer la distance parcourue sur 5 cycles de jambes (ou 10)	
2	<p>Sur le dos : mouvements brasse / battements crawl</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. amplifier les mouvements 2. accélérer la poussée 3. allonger le corps et placer la tête (regard vers le fond) 	
	Améliorer la distance parcourue sur 5 cycles de jambes (ou 10)	
3	<p>Bras seuls</p> <p>(avec une ceinture et si nécessaire un pull-boy)</p> <p>sur le ventre : mouvements brasse / battements crawl</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. amplifier les mouvements 2. accélérer la poussée 3. allonger le corps et placer la tête (regard vers le fond) 	
	Améliorer la distance parcourue sur 5 cycles de bras (ou 10)	
4	<p>Sur le dos : mouvements brasse / battements crawl</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. amplifier les mouvements 2. accélérer la poussée 3. allonger le corps et placer la tête (regard vers le fond) 	
	Améliorer la distance parcourue sur 5 cycles de bras (ou 10)	
5	<p>Natation synchronisée :</p> <p>Avec un partenaire, nager sur le ventre, sur le dos (jambes seules puis bras seuls) en effectuant les mouvements ensemble (au même rythme).</p>	

En alternance, travail avec ceinture (en diminuant progressivement le nombre de flotteurs) / même travail sans ceinture (réinvestissement)

<p>6</p>	<p>Sur le ventre :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. coordonner les mouvements 2. amplifier les mouvements 3. pousser / tirer loin avec ses bras 4. allonger le corps / placer la tête (regard vers le fond) 5. « placer » sa respiration 	
<p>Améliorer la distance parcourue sur 5 cycles (ou 10)</p>		
<p>7</p>	<p>Sur le dos :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. coordonner les mouvements 2. amplifier les mouvements 3. pousser / tirer loin avec ses bras 4. allonger le corps / placer la tête (regard vers le plafond) 5. « placer » sa respiration 	
<p>Améliorer la distance parcourue sur 5 cycles (ou 10)</p>		
<p>8</p>	<p>Natation synchronisée (sans objet flottant) Avec un partenaire, nager sur le ventre, sur le dos (jambes seules puis bras seuls) en effectuant les mouvements ensemble (au même rythme).</p>	
<p>9</p>	<p>Se déplacer efficacement sur au moins 50m en alternant nage ventrale et nage dorsale (avec au minimum une nage codifiée).</p>	

Outil d'évaluation du savoir nager à l'issue de l'apprentissage à l'école

NOM :

Prénom :

Commune :

Ecole :

Niveau de classe :

L'élève est capable d'effectuer en continu , les actions suivantes	pts	
♦ Entrer dans l'eau en plongeant et ressortir au moins à 5m sans agir sous l'eau.	0 - <input type="checkbox"/> 1 - <input type="checkbox"/> 2 - <input type="checkbox"/> 3 - <input type="checkbox"/>	il refuse de se jeter à l'eau il saute et se redresse rapidement il plonge et exécute avec agitation les reprises d'appuis lors du plongeon, il aligne jambes-tronc-bras, il glisse et sortie se fait à 5m
♦ Se maintenir en position verticale sur place pendant 5 secondes .	0 - <input type="checkbox"/> 1 - <input type="checkbox"/> 2 - <input type="checkbox"/>	il ne la fait pas il fait le bouchon ou il ne tient pas 5 secondes il maintient les 5 secondes la tête immergée
♦ Aller chercher un objet immergé à 1,80m de profondeur par renversement.	0 - <input type="checkbox"/> 1 - <input type="checkbox"/> 2 - <input type="checkbox"/> 3 - <input type="checkbox"/>	il refuse de s'immerger il descend après plusieurs essais ou ne réussit pas il descend la tête la première en multipliant les actions de propulsion il se laisse descendre après un plongeon canard
♦ Transporter l'objet d'un point A à un point B sous l'eau, distants de 2mètres et remonter en oblique pour émerger en position dorsale .	0 - <input type="checkbox"/> 1 - <input type="checkbox"/> 2 - <input type="checkbox"/> 3 - <input type="checkbox"/>	il ne le fait pas il prend l'objet mais ne le transporte pas au point B il pose l'objet au point B et remonte en « survie » il pose l'objet en B, pousse au fond et remonte en position dorsale
♦ Terminer les 25 mètres en se déplaçant sur le dos en surface.	0 - <input type="checkbox"/> 1 - <input type="checkbox"/> 2 - <input type="checkbox"/> 3 - <input type="checkbox"/>	il reprend des appuis il est plutôt assis ou se redresse il maintient l'horizontalité durant tout le déplacement
♦ Se rétablir sur le ventre et effectuer une coulée ventrale sur au moins 3 mètres par poussée des membres inférieurs sur le mur.	0 - <input type="checkbox"/> 1 - <input type="checkbox"/> 2 - <input type="checkbox"/> 3 - <input type="checkbox"/>	il ne le fait pas il reprend la nage immédiatement il reste émergé en glissant il s'organise pour prendre un double appuis, pieds au mur et exécute la coulée
♦ Effectuer 25 mètres en équilibre ventral.	0 - <input type="checkbox"/> 1 - <input type="checkbox"/> 2 - <input type="checkbox"/> 3 - <input type="checkbox"/>	il ne le fait pas il reprend des appuis solides il s'interrompt, il est oblique et se redresse pour inspirer il garde en permanence l'horizontalité grâce au placement adéquate du temps respiratoire
TOTAL DES POINTS Compétences « du savoir nager » : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> acquises (de 16 à 20 points) <input type="checkbox"/> en cours d'acquisition (de 11 à 15 points) <input type="checkbox"/> non acquises (inférieur à 11 points) 		