

LES



ACTIVITES

AQUATIQUES

à

l'école

primaire



Ce document a d'abord été élaboré en 2000 par l'équipe E.P.S.-U.S.E.P. 1^{er} Degré du département de l'Yonne, en liaison avec le travail de réflexion mené au niveau de l'Académie de Dijon - équipe 1^{er} Degré - sous l'impulsion de Monsieur Jean Roche, I.P.R. - E.P.S. Il a alors été coordonné par Josette Worobel, C.P.D. - E.P.S. 1^{er} Degré - Yonne.

Dès le rentrée 2007, il est apparu nécessaire de le remettre au goût du jour en tenant compte des nouveaux programmes sortis cette même année.

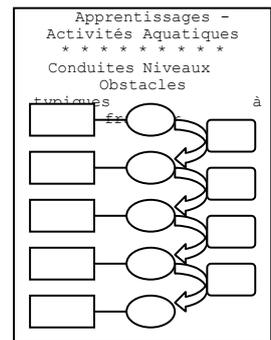
Le schéma qui représente les différents niveaux de compétence dans l'activité, sous la forme de "bulles ovales", a été emprunté à Jean Gay (Mâcon).

Les illustrations de certaines situations ont été « piochées » dans l'abondante littérature qui traite du sujet.

Sommaire :

* La logique du document P. 3 à 12

- L'éducation physique à l'Ecole et les activités aquatiques
- Les activités aquatiques à l'Ecole
- Les apprentissages en Education Physique (de l'observation des enfants aux situations d'apprentissage)
- La logique des apprentissages dans les activités aquatiques (Conduites typiques - Niveaux de réalisation - Obstacles à franchir)
- Continuité - Ruptures dans les apprentissages
- L'unité d'apprentissage
- La démarche pédagogique : et si le maître plaçait l'élève au coeur de ses apprentissages
- La mise en oeuvre



* L'évaluation P. 13 à 26

- Evaluation des compétences dans les activités aquatiques
- Tests départementaux et livret de l'élève
- Niveaux de réalisation et situations de référence, et tests départementaux aux cycles I, II, III
- Proposition de situations de référence pour le cycle I, le cycle II et le cycle III. Ces situations sont référées aux niveaux de compétence dans l'activité

Livret individuel de l'élève

Nom - Prénom

Date de naissance

Ecole

| | J'ai ob- tenue le ... test... | le ... à la piscin e de... | le M.N.S ... |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|
| T1 | | | |
| T2 | | | |
| T3 | | | |
| T4 | | | |
| T5 | | | |

* Dossiers pédagogiques

- Dossier "Vers l'enfant Pataugeur Marcheur" A P. 28
- Dossier "Vers l'enfant Flottant" B P. 46
- Dossier "Vers l'enfant Glissant" C P. 58
- Dossier "Vers l'enfant Autonome" D P. 73

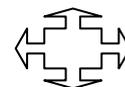
Vers l'enfant "Flotteur" B

Apprentissage décisif (obstacle à franchir)

Actions visées :

| Actions visées | Situation |
|----------------|-----------|
| B1 | B1.1 |
| | B1.2 |
| | B1.3 |
| B2 | B2.1 |
| | B2.2 |
| B3 | B3.1 |

La logique du document



- [L'éducation physique à l'Ecole et les activités aquatiques](#)
..... p.4
- [Les activités aquatiques à l'Ecole](#).....
..... p.5
- [Les apprentissages en Education Physique](#)
..... p.6
(de l'observation des enfants aux situations d'apprentissage)
- [La logique des apprentissages dans les activités aquatiques](#)..... p.7
(Conduites typiques - Niveaux de réalisation - Obstacles à franchir)
- [Continuité - Ruptures dans les apprentissages](#).....
..... p.8
- [L'unité d'apprentissage](#)
..... p.9
- [La démarche pédagogique](#) : et si le maître plaçait l'élève
au coeur de ses apprentissages p.10
- [La mise en oeuvre](#) p.11-12



L'Education Physique à l'École permet à l'enfant :

- « le développement du répertoire moteur de base, des capacités et ressources nécessaires aux conduites motrices;
- l'accès au patrimoine culturel que représentent les diverses activités physiques, sportives et artistiques, pratiques sociales de référence;
- l'acquisition des compétences et connaissances utiles pour mieux connaître son corps, le respecter et le garder en forme »
(programmes de l'école primaire du 12 avril 2007)

- Acquisition du "savoir nager", gestion de l'effort...
- Natation sportive, synchronisée, plongée...
- Autonomie des élèves face aux risques que représente le milieu aquatique...

pour cela ...

L'enfant utilise et développe ses ressources :

- . énergétiques, . mécaniques, . informationnelles,
- . sensitivo-sensorielles, . affectives, . cognitives.

en se confrontant à toutes les formes...

d'environnement physique

incertitude ou non...

et

de communication humaine

interaction des autres ou non...

Construction de 2 types de compétences

Compétences spécifiques

- Réaliser une performance mesurée
- Adapter ses déplacements à différents environnements
- S'affronter individuellement ou collectivement
- Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

- Natation sportive...
- Natation en eau vive...
- Water polo...
- Natation synchronisée...

Compétences générales ou transversales

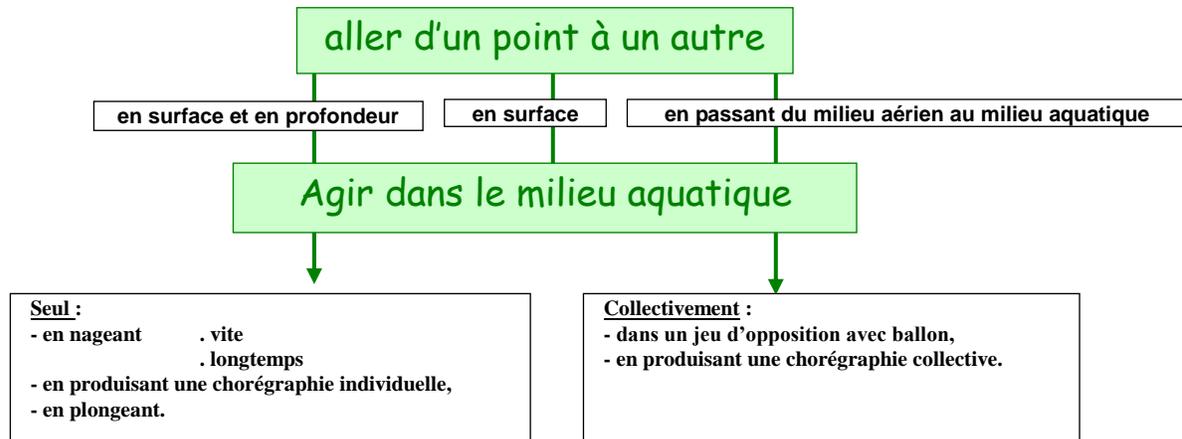
- S'engager lucidement dans l'action.
- Construire un projet d'action.
- Mesurer et apprécier les effets de l'activité.
- Appliquer des règles de vie collective.



● Définition de l'activité :

Il s'agit d'une activité de locomotion dans un élément particulier, **l'eau**.

L'individu, en s'adaptant au milieu aquatique, doit construire une motricité efficace qui lui permette d'**aller d'un point à un autre**, en toute sécurité, seul ou collectivement.



● Quel problème fondamental l'enfant a-t-il à résoudre dans ce milieu particulier ?

Il faut pouvoir apprivoiser le milieu eau, milieu qui peut être source d'angoisse pour le terrien, "je vais couler, ...je ne peux plus respirer, ...", mais aussi, source de plaisir.

Le milieu aquatique pose des problèmes d'adaptation à l'enfant qui doit trouver des solutions par:

- la recherche de nouveaux appuis
- la modification de la respiration
- la construction d'un nouvel équilibre
- entrer et sortir de ce milieu

Dans l'eau :

Le corps est soumis à deux forces agissant en sens contraire,

La pesanteur
qui « enfonce »

et

la poussée d'Archimède
qui fait « remonter »

Le déplacement implique:

de trouver des **appuis**

alors

que le milieu est **non solide** (appuis fuyants)
qu'il offre une **résistance à l'avancement**

Il faut donc trouver un nouvel équilibre pour réduire ces résistances et améliorer la flottaison (équilibre horizontal) mais ce nouvel équilibre pose alors des problèmes de respiration

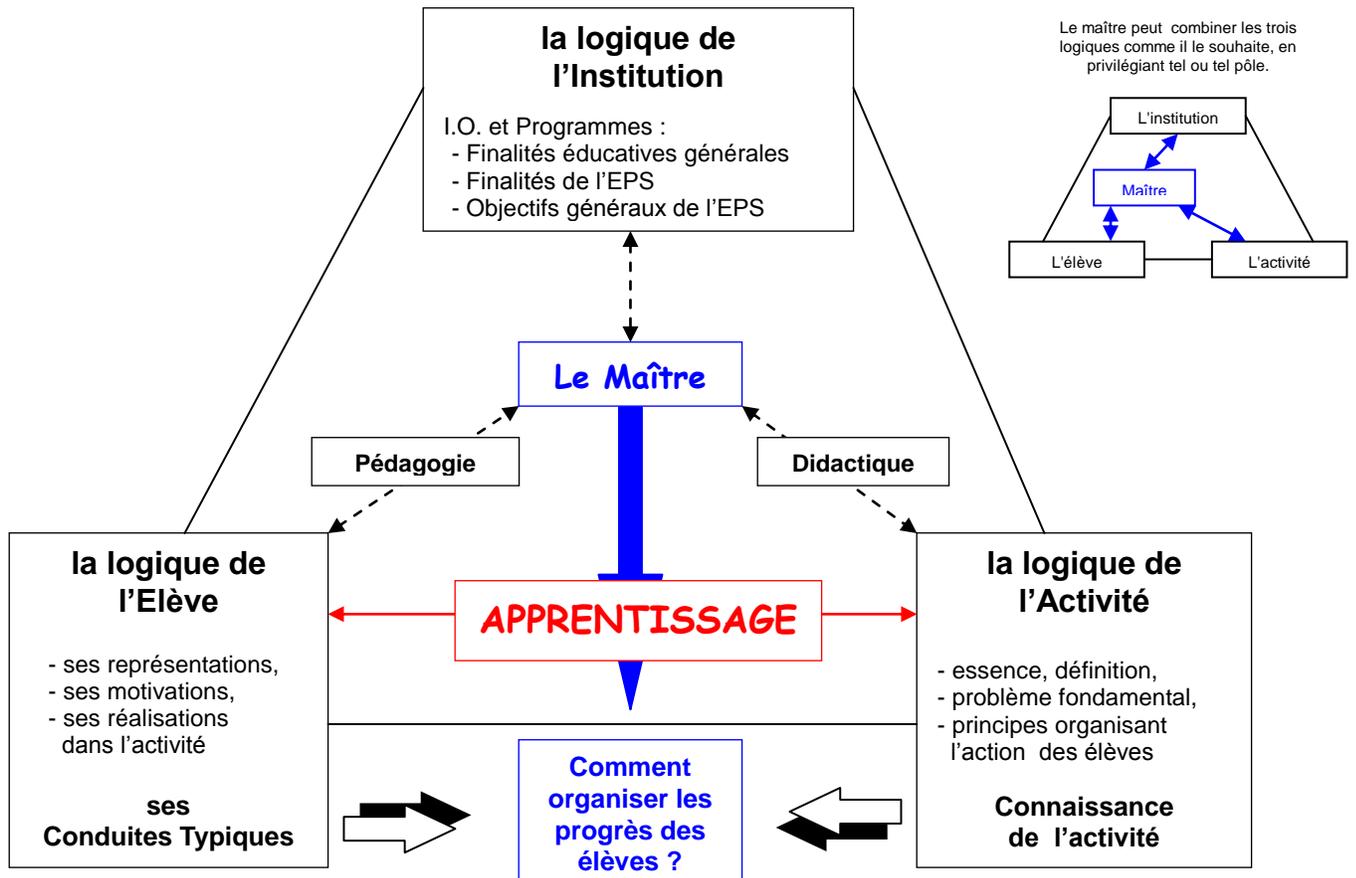
trouver les moyens de **s'immerger** et

continuer de **respirer**

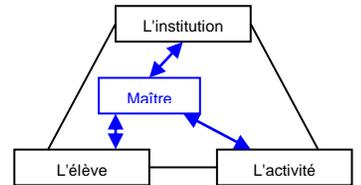
Sortir ses voies respiratoires de l'eau, remet en cause Équilibre et Propulsion

Les apprentissages en Éducation Physique

De l'observation des enfants aux situations d'apprentissage



Le maître peut combiner les trois logiques comme il le souhaite, en privilégiant tel ou tel pôle.



Repérage des **Niveaux** d'organisation de l'élève dans l'activité et des **Problèmes** que l'élève doit résoudre **en priorité à chaque niveau** (Observation des conduites typiques des enfants dans l'activité)

Détermination des **Objectifs** (ou **Actions Visées**)

Élaboration de **Situations d'Apprentissage** ...

Elles seront caractérisées par :

- des critères de réalisation (ce que l'élève doit faire pour réussir) et,
- des critères de réussite

aussi clairs que possible.

Savoirs à construire pour réussir en termes de :

- **Savoir Identifier, Apprécier, Planifier, Décider**
- **Savoir Réaliser,**
- **Savoir Organiser, Gérer.**

Contenus

La logique des Apprentissages dans les Activités Aquatiques



Ce qu'on observe:

Conduites Typiques Initiales

L'enfant, très crispé:

- ✓ refuse d'entrer dans l'eau,
- ✓ reste accroché à l'adulte,
- ✓ refuse de quitter le bord.

Conduites Typiques 1

L'enfant :

- ✓ se déplace à l'aide d'appuis solides, pieds et/ou mains,
- ✓ refuse de mettre le visage dans l'eau,
- ✓ perd son équilibre vertical sans pouvoir le retrouver,
- ✓ adresse l'eau par des actions explosives.

Conduites typiques 2

L'enfant "flotte", il :

- ✓ accepte l'immersion passagère de la tête,
- ✓ peut retrouver son équilibre vertical lorsqu'il le perd, sait quitter ses appuis plantaires, mais a besoin de l'aide de moyens matériels pour se déplacer "longtemps" (flotteurs, lignes d'eau, ...), et dépense beaucoup d'énergie pour agir dans l'eau,
- ✓ peut se déplacer sur quelques mètres environ, tête en hyper-extension, buste oblique, regard horizontal, sans immersion de la tête.

Conduites typiques 3

L'enfant :

- ✓ se déplace sur et sous l'eau sans aide matérielle, avec des appuis variés, sur le ventre et sur le dos,
- ✓ accepte l'immersion volontaire de la tête pour aller chercher un objet en contrôlant l'apnée,
- ✓ se déplace sur 10 à 15 m, en apnée "entre deux eaux", et remonte pour sortir la tête et respirer.

Conduites typiques 4

L'enfant :

- ✓ peut se déplacer sur une distance longue, en utilisant l'espace aquatique dans toutes ses dimensions et une respiration adaptée,
- ✓ mais sans gérer au mieux ses ressources par rapport à une activité de performance (4 x nages),
- ✓ d'expression-communication (natation synchronisée), d'opposition collective (water-polo), ou de sauvetage.

Conduites typiques 5

L'enfant :

- ✓ nage longtemps, vite, avec une respiration aquatique efficace,
- ✓ s'exprime, seul ou à plusieurs, à travers une

Niveau de réalisation

Niveau Initial
L'enfant
"inhibé, paralysé"

Niveau 1
L'enfant
"pataugeur-
marcheur"

Niveau 2
L'enfant
"flottant"

Niveau 3
L'enfant
"glissant"

Niveau 4
L'enfant
"autonome"

Niveau 5
L'enfant
"autonome"

Apprentissages décisifs pour passer d'un niveau à un autre: obstacle prioritaire à franchir

Entrer en relation avec un milieu particulier:

- entrer dans l'eau
- agir dans l'eau

S'équilibrer, se ré-équilibrer pour accepter de se laisser porter par l'eau. (trouver des appuis sur l'eau)

Se déplacer en s'orientant dans tout le volume aquatique

- utiliser la tête comme instrument pilote d'équilibration
- corps en allongement sur l'axe de déplacement

Construire des appuis efficaces et une respiration aquatique rythmée et en continu.

Optimiser / réguler

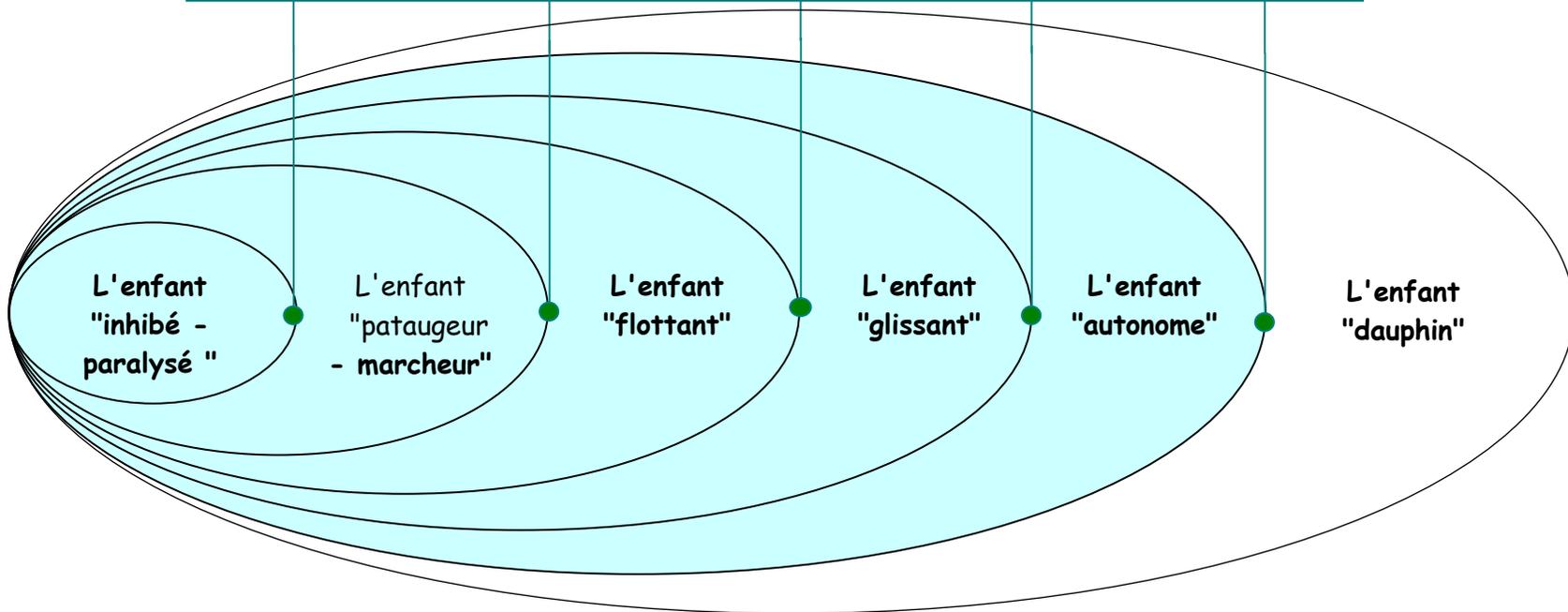
- ses actions propulsives
- la glisse dans l'eau et sa respiration en diminuant les résistances à l'avancement.

Continuité - Ruptures dans les apprentissages



- Entrer en relation avec un milieu particulier:
 - entrer dans l'eau
 - agir dans l'eau
- S'équilibrer, se ré-équilibrer pour accepter de se laisser porter par l'eau. (trouver des appuis sur l'eau)
- Se déplacer en s'orientant dans tout le volume aquatique**
 - utiliser la tête comme instrument pilote d'équilibration
 - corps en allongement sur l'axe de déplacement
- Construire des appuis efficaces et une respiration aquatique rythmée et en continu.
- Optimiser / réguler
 - ses actions propulsives
 - la glisse dans l'eau et sa respiration en diminuant les résistances à l'avancement.

MOMENTS DE RUPTURE DANS LES APPRENTISSAGES, OÙ IL FAUT FRANCHIR UN OBSTACLE POUR PASSER D'UN NIVEAU À UN AUTRE



CONTINUITÉ DES APPRENTISSAGES DE LA MATERNELLE AU COLLÈGE... VERS L'ÂGE ADULTE



L'enfant "NAGEUR" à l'école primaire



| | | | |
|--------------------------------|------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| Situations de mise en activité | Situation de référence | Situations d'apprentissage | Situation de référence ou Tests |
|--------------------------------|------------------------|----------------------------|---------------------------------|

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Situations permettant de (re) connaître le milieu, de (re) prendre contact avec lui :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ forme du bassin, ✓ profondeur, ✓ entrée dans l'eau, ✓ ... <p>en liaison avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ la sécurité des enfants, ✓ la représentation que les enfants peuvent avoir de ce milieu, ✓ ... | <p>Situation permettant une observation plus fine des conduites typiques des enfants dans l'activité,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ pour <u>situer le niveau</u> des enfants, ✓ pour pouvoir déterminer l'<u>apprentissage décisif</u> qui permettra à l'enfant de progresser, ✓ donc pour <u>choisir</u> les <u>situations d'apprentissage</u> propres à construire les savoirs fondamentaux nécessaires | <p>Situations permettant à l'enfant de construire des savoirs fondamentaux,</p> <p style="text-align: center;">en termes de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ savoir <u>identifier, apprécier, planifier, décider</u> ✓ savoir <u>réaliser</u>, ✓ savoir <u>organiser, gérer</u> | <p>Situation permettant, par l'observation des enfants, de faire le bilan :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ soit, <u>des savoirs construits</u> pendant les séances précédentes et de réajuster les propositions faites aux enfants pour continuer à progresser, dans les séances suivantes, ✓ soit, <u>des savoirs construits et en cours de construction, en fin d'unité d'apprentissage.</u> |
|---|---|---|--|

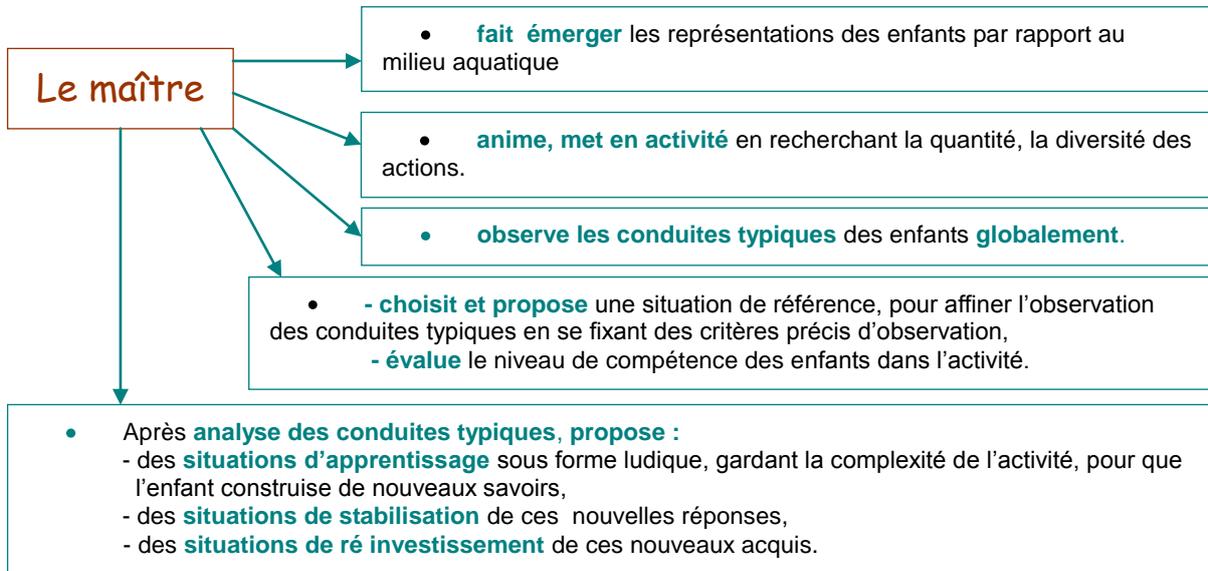
| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>Petits jeux que les enfants connaissent et qui ont été adaptés au milieu aquatique. Au cours de ces différentes situations de mise en activité, une première observation globale de leurs conduites typiques, permettra de choisir la situation de référence la plus adaptée à leurs possibilités.</p> | <p style="text-align: center;">Choix d'une situation de référence,</p> <p style="text-align: center;">en fonction des premières observations globales des enfants en activité.</p> | <p style="text-align: center;">Choix De situations d'apprentissage</p> <p style="text-align: center;">dans le dossier "Vers l'enfant ..." correspondant à</p> <p style="text-align: center;">l'apprentissage décisif que l'élève doit construire.</p> | <p style="text-align: center;">Il peut s'agir de la même situation de référence que celle utilisée en début d'unité d'apprentissage, ou bien, d'un des tests départementaux</p> <p style="text-align: center;">" ★ "</p> <p style="text-align: center;">" ★ ★ "</p> <p style="text-align: center;">" ★ ★ ★ "</p> |
|--|---|---|--|

La démarche pédagogique

Et si le maître plaçait l'élève au coeur de ses apprentissages...



1. **Pour permettre** . les progrès de l'enfant,
 . la construction par l'enfant, de savoirs fondamentaux ...



2. **Pour apprendre en étant "acteur" de ses apprentissages,**
 dans une activité ludique, quantitative, diversifiée, qualitative, respectant le plaisir d'agir...





1) Organisation matérielle sur le bassin :

Le lieu de travail du groupe d'enfants doit être matérialisé et parfaitement défini avec les élèves. La matérialisation peut se faire par l'intermédiaire :

- des lignes d'eau
- du matériel à utiliser
- de cônes indiquant les passages obligés (point de départ, point de sortie de l'eau, ...).

Il est intéressant de faire participer les enfants à l'organisation matérielle, afin de les responsabiliser.

Il faut éventuellement prévoir :

- fiche(s) rappelant les tâches à effectuer, pour affichage au bord du bassin.
- fiche(s) d'observation et/ou d'évaluation, simple, d'utilisation rapide (avec support rigide et crayon noir accroché dessus).

2) Organisation de la séance :

a) Avant la séance

1. Avant la première séance de piscine, il est important de faire émerger les représentations des enfants sur leur relation à l'eau et aux activités aquatiques, sur ce qu'ils savent faire, ou pensent savoir faire.

2. Avant chaque séance, il est indispensable que les enfants connaissent le déroulement de la séance avant d'arriver sur le bassin :

- organisation globale,
- organisation de chaque situation ou atelier.

(cela d'autant plus que l'acoustique des piscines est un réel problème pour la communication).

Ce moment permet :

- ✓ de rappeler les acquis, les problèmes rencontrés par les élèves,
- ✓ de prendre connaissance du déroulement de la séance, des situations prévues,
- ✓ plus précisément, des outils d'observation et/ou d'évaluation éventuellement,
- ✓ de penser à ce que l'on va faire et notamment de faire un projet, par exemple, permettre un choix entre trois chemins possibles, de difficultés différentes,
- ✓ de se répartir les tâches par rapport à l'organisation matérielle.

Les fiches utilisées, peuvent devenir d'excellents prétextes à la lecture.

b) Pendant la séance

La séance comporte trois parties.

.1. Mise en activité des élèves :

Elle se fera le plus souvent par un petit jeu connu des enfants, ou une situation de (re)prise de contact avec le milieu eau, qui permettra une entrée dans l'eau active mais contrôlée, selon le niveau des enfants.

.2. Les situations proposées aux élèves :

* Formes d'organisations possibles :

- ateliers tournants, ou parcours, ou jeux, ou situation d'évaluation,
- groupes hétérogènes ou homogènes,
- groupes en autonomie avec des consignes précises de fonctionnement, et d'auto-évaluation (projet).

* Règles à respecter :

- dans une même séance, travailler en petite et grande profondeur,
- au moins deux thèmes de travail dans la séance (***toute séance doit comporter un travail sur l'immersion-respiration***, à l'inverse, une séance ne peut pas traiter uniquement de l'immersion !),
- alterner temps forts et temps de récupération,
- alterner des temps dirigés et des temps de recherche individuelle.
- ***Par le jeu des variables, une situation peut-être adaptée à tous les niveaux de pratique***

.3. En fin de séance :

* Les jeux "libres" de fin de séances sont à bannir : ils sont prétextes à excitation et posent des problèmes de sécurité et de surveillance.
Par contre un temps de retour au calme, éventuellement en musique, permet aux enfants de quitter le bassin dans le calme.

* Penser à regrouper le matériel utilisé, là où il a été pris.

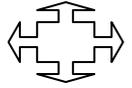
* Être vigilant sur la sécurité pendant le retour aux vestiaires, au moment des croisements des classes se succédant sur le bassin.

c) Après la séance

De retour en classe, un bilan peut se faire avec le groupe classe complet (groupe du maître et groupe du MNS) afin de faire le point avec les enfants sur leurs réalisations :

- ✓ prise de conscience de ce que chacun a fait,
- ✓ se situer par rapport aux apprentissages à réaliser,
- ✓ envisager avec les enfants ce qu'il faut améliorer à la prochaine séance,
- ✓ se fixer des buts à plus ou moins long terme : projet de transformation, contrat,
- ✓ le groupe qui travaille avec le MNS peut préparer une situation à faire en fonction des problèmes rencontrés (penser à la lui envoyer avant la séance de façon à ce qu'il ne la découvre pas au début de la séance).

L'évaluation



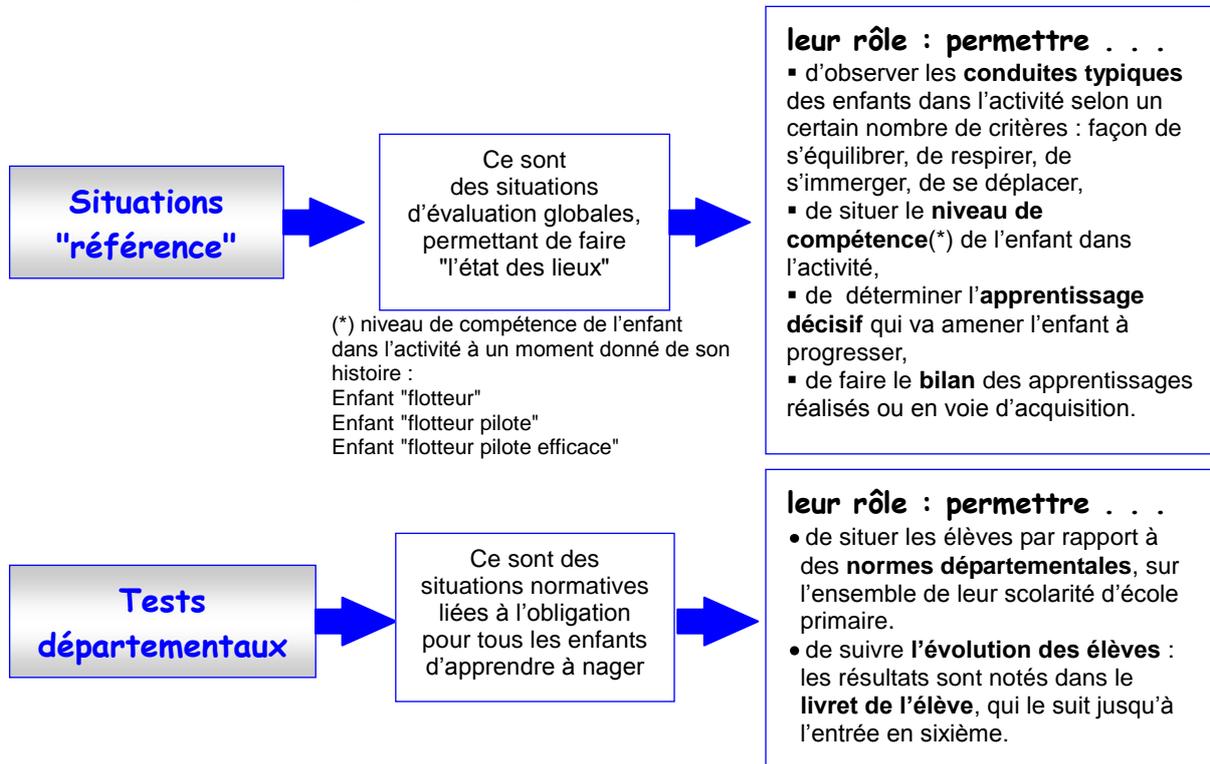
- [L'évaluation des compétences dans les activités aquatiques](#)
- [Les niveaux de réalisation et les tests départementaux](#)
- [Les tests départementaux](#)
- [Parcours de "L'enfant Flottant"](#)
- [Parcours de "L'enfant Glissant"](#)
- [Parcours " L'enfant Autonome"](#) en bassin de 15m
- [Parcours de " L'enfant Autonome"](#) en bassin de 25m
- [Les Tests "actuels"](#)
- [Le livret de l'élève](#) (écoles auxerroises)

Évaluation des compétences dans les activités aquatiques

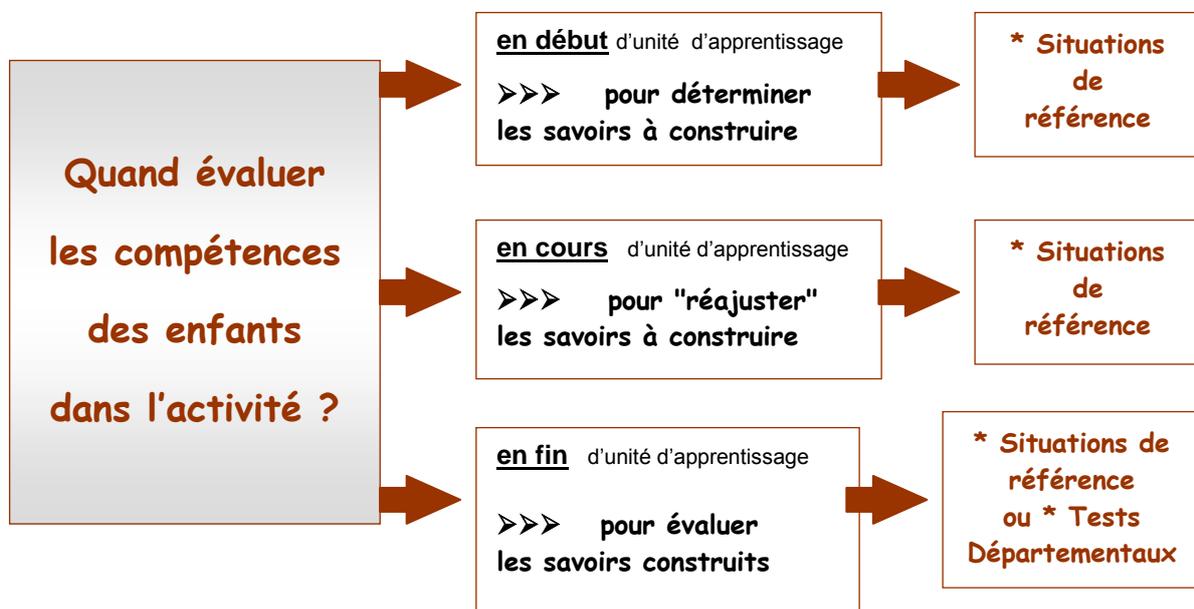


1) Deux types d'évaluation sont proposés :

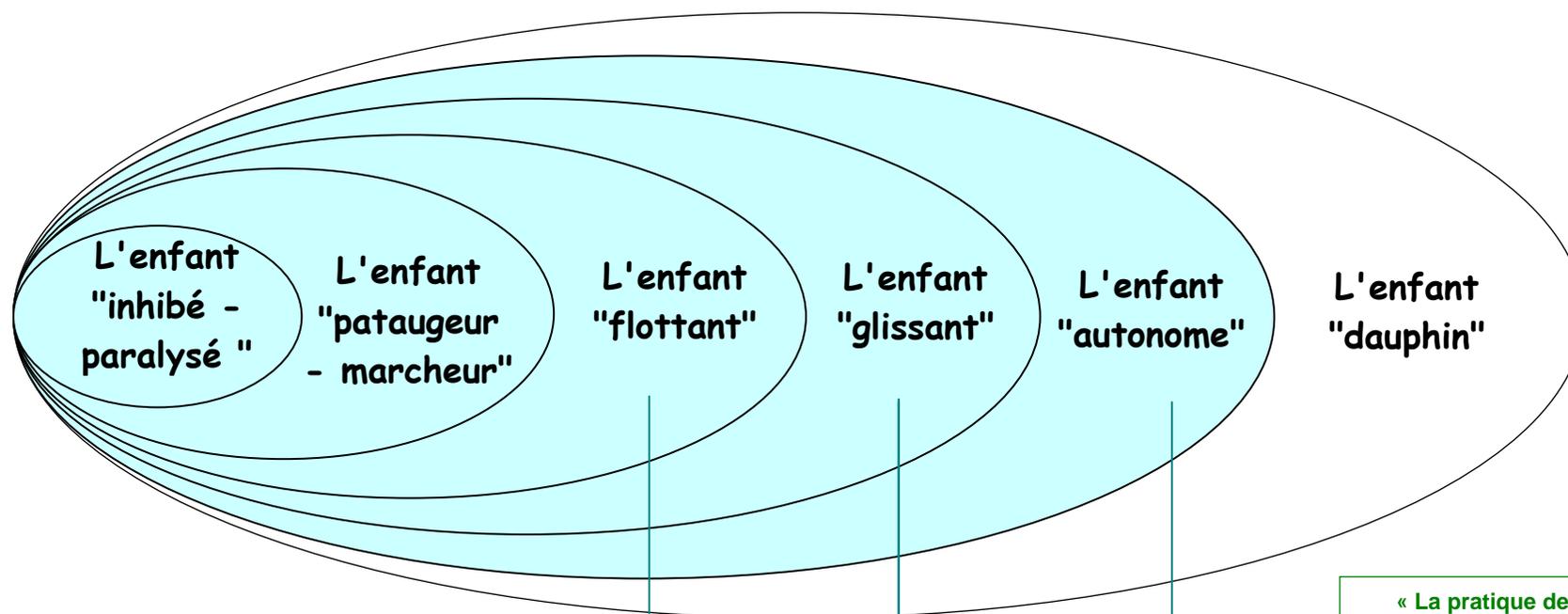
- * des situations de référence,
- * des tests départementaux.



2) Quand et pourquoi utiliser ces deux types d'évaluation ?



Niveaux de réalisation et tests départementaux



Tests
Départementaux
initiaux

T1 - T2 - T3

T4 - T5 - T6

T7 - T8 - T9

Test Activités
Nautiques

« La pratique des sports nautiques est subordonnée à la réussite d'un test permettant d'apprécier la capacité de l'élève à se déplacer dans l'eau, sans présenter de signe de panique, sur un parcours de 20m, habillé de vêtements propres (pyjama par exemple) et muni d'une brassière de sécurité conforme à la réglementation en vigueur, avec passage sous une ligne d'eau posée. Le test s'effectuera en eau profonde avec un départ en chute arrière » *circulaire n°2000-075*



L'enfant "NAGEUR" à l'école primaire

Les tests de Natation - département de l'Yonne



Dans le document initial de 2000, l'équipe départementale E.P.S. - U.S.E.P., en liaison avec les M.N.S., vous proposait :

- 1) **un ensemble de neuf tests** correspondant à trois niveaux d'apprentissage de la natation.
- 2) **un livret individuel**, permettant la gestion du suivi de l'élève à l'école primaire.

Par la suite, il a semblé plus opportun de simplifier ces tests qui demandaient une organisation matérielle considérable sans pour autant nier leur intérêt.

A- Les tests initiaux de 2000

Pour chaque niveau, trois propositions de tests de difficulté croissante : « * », « ** », « *** »

| | | |
|---------------------------------------|--|----------------------|
| Niveau 1 : familiarisation ... | "l'enfant flottant" | T 1 = « * » |
| | "Je flotte" | T 2 = « ** » |
| | | T 3 = « *** » |
| Niveau 2 : autonomie ... | "l'enfant glissant" | T 4 = « * » |
| | "Je me déplace dans tout le volume aquatique" | T 5 = « ** » |
| | | T 6 = « *** » |
| Niveau 3 : efficacité ... | "l'enfant sachant nager" | T 7 = « * » |
| | "Je nage plus longtemps et plus efficacement" | T 8 = « ** » |
| | | T 9 = « *** » |

Pourquoi ces tests ?

L'objectif essentiel de la natation étant de permettre à l'enfant de construire le **savoir nager**, c'est la définition même de ce savoir nager, ainsi que la façon de le construire, qui nous a amenés à élaborer ces tests.

Le « savoir nager »

Le savoir nager, tel qu'il est défini dans les programmes d'enseignement du collège, implique que tous les élèves doivent avoir acquis les savoir-faire correspondant aux compétences attendues, consistant, du bord de la piscine ou du plot de départ, en **eau profonde**, à sauter ou plonger et à se **déplacer sur 50m**, sur le ventre et sur le dos (10m au moins devront être parcourus dans chaque position) sans reprise d'appuis plantaires, suivi d'un maintien sur place de 10 secondes et de la recherche d'un objet à 2m de profondeur.

Il s'agit pour l'enfant :

- de **s'adapter** au milieu aquatique,
- d'y évoluer en **autonomie**,
- avec un minimum d'**efficacité**,
- et de connaître ses capacités afin d'assurer sa **sécurité**,
- sur une **durée** de plus en plus longue.

Quel est le niveau d'acquisition visé ?

L'enfant doit pouvoir :

- ⇒ entrer dans l'eau de multiples façons et notamment en plongeant,
- ⇒ accéder à la grande profondeur (minimum : taille de l'enfant plus 15 à 20 cm),
- ⇒ réaliser des actions au fond du bassin (immersion d'au moins 10 secondes),
- ⇒ se maintenir sur place pendant 10 secondes,
- ⇒ nager 50 mètres sans s'arrêter : 25 mètres en nage ventrale et 25 mètres en nage dorsale.

L'enfant doit savoir :

- ⇒ identifier son niveau,
- ⇒ se fixer un contrat.

A l'issue d'environ 50 séances de natation réparties sur la scolarité primaire, la majorité des élèves devraient atteindre le **T 9** du niveau **3** : "***l'enfant sachant nager***".

Comment procéder ?

Chaque test se présente sous la forme de **parcours**, c'est-à-dire d'**enchaînement** de tâches différentes (6 ou 7 tâches) correspondant à des actions :

- . d'entrée dans l'eau,
- . d'équilibration,
- . de déplacement-propulsion,
- . et d'immersion.

L'élève doit réussir, **en une seule fois**, l'ensemble des 6 ou 7 tâches du parcours pour obtenir le test, qui est validé sur le livret individuel (date, tampon de la piscine, signature du M.N.S.).

Il est essentiel d'**associer les élèves au processus d'évaluation**, et de leur permettre de se situer dans leurs apprentissages. C'est pourquoi il est important de préparer ces tests avec eux en classe, de leur donner la possibilité de choisir le test qu'ils pensent pouvoir réussir.

La passation des tests doit être réalisée avec **la plus grande rigueur** afin que les résultats obtenus aient une valeur et qu'ils soient des repères fiables d'apprentissage.

Ces tests conçus au plan départemental nécessiteront parfois des adaptations locales du fait de la configuration des bassins, notamment en ce qui concerne les dispositifs (distances, profondeurs, matériels utilisés). Dans chaque piscine, une concertation sera organisée entre les différents partenaires pour réfléchir à ces aménagements.

Procédures:

Étape 1 - Niveau « * » « ** » « *** »

« l'enfant flottant »



1

Du bord du bassin, j'entre dans l'eau par les pieds et je pose mes aisselles sur une fritte

« * » départ du cône 1: assis sur le bord
« ** » départ du cône 2: debout au bord
« *** » départ du cône 3: debout au bord



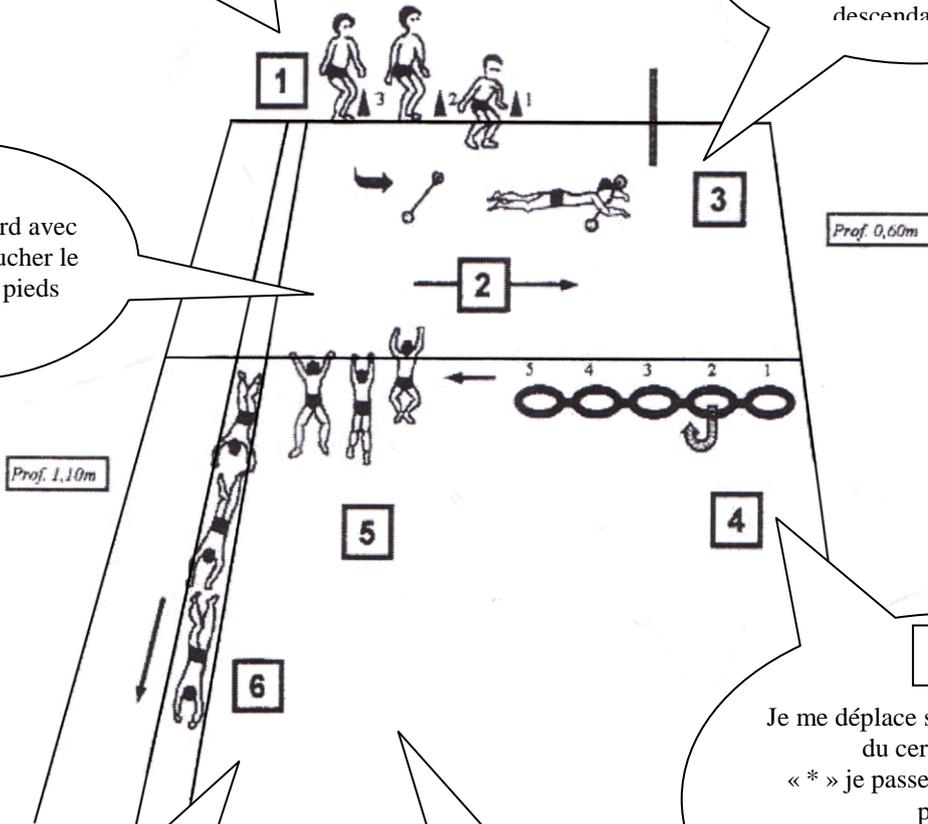
3

Je fais des bulles:

« * » visage dans l'eau
« ** » au fond, en descendant à l'aide de la perche
« *** » au fond en descendant seul

2

Je rejoins le bord avec la fritte sans toucher le fond avec les pieds



4

Je me déplace sous l'eau en partant du cerceau 1, et :

« * » je passe dans le cerceau 2 puis 3,
« ** » je passe dans le cerceau 2, puis 3, puis 4, puis 5
« *** » je passe directement du

6

Je rejoins le bord du bassin:

« * » avec l'aide des 2 cordes
« ** » en utilisant une seule corde
« *** » en m'aidant des cordes moins de 3 fois

5

Je flotte sur le ventre en comptant jusqu'à 5 (corps allongé – bras tendus):

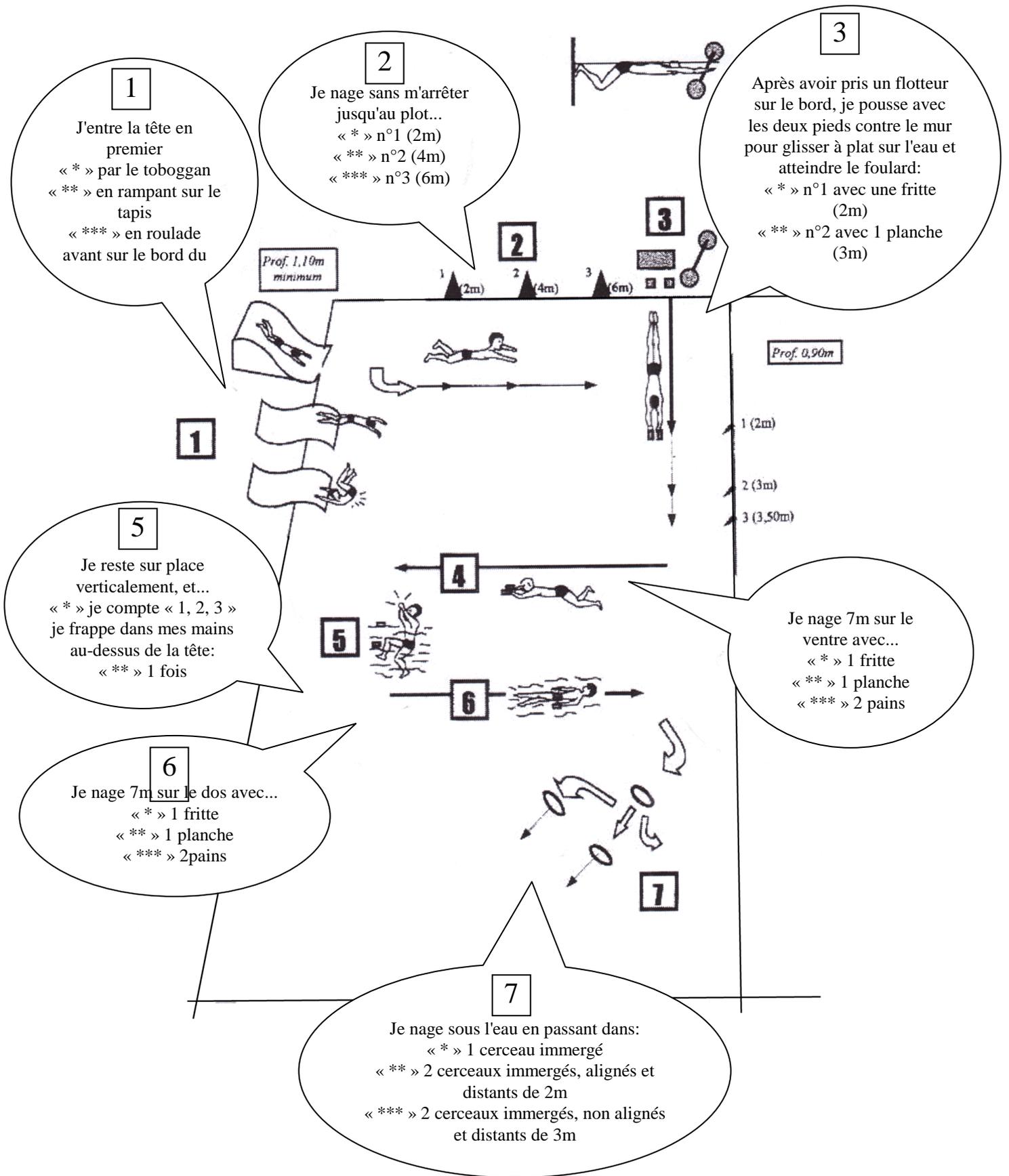
« * » poitrine en appui sur la ligne d'eau

« ** » mains en appui sur la ligne d'eau (mouvements pour rester allongé)

« *** » idem en faisant l'étoile sans

Étape 2 - Niveau « * » « ** » « *** »

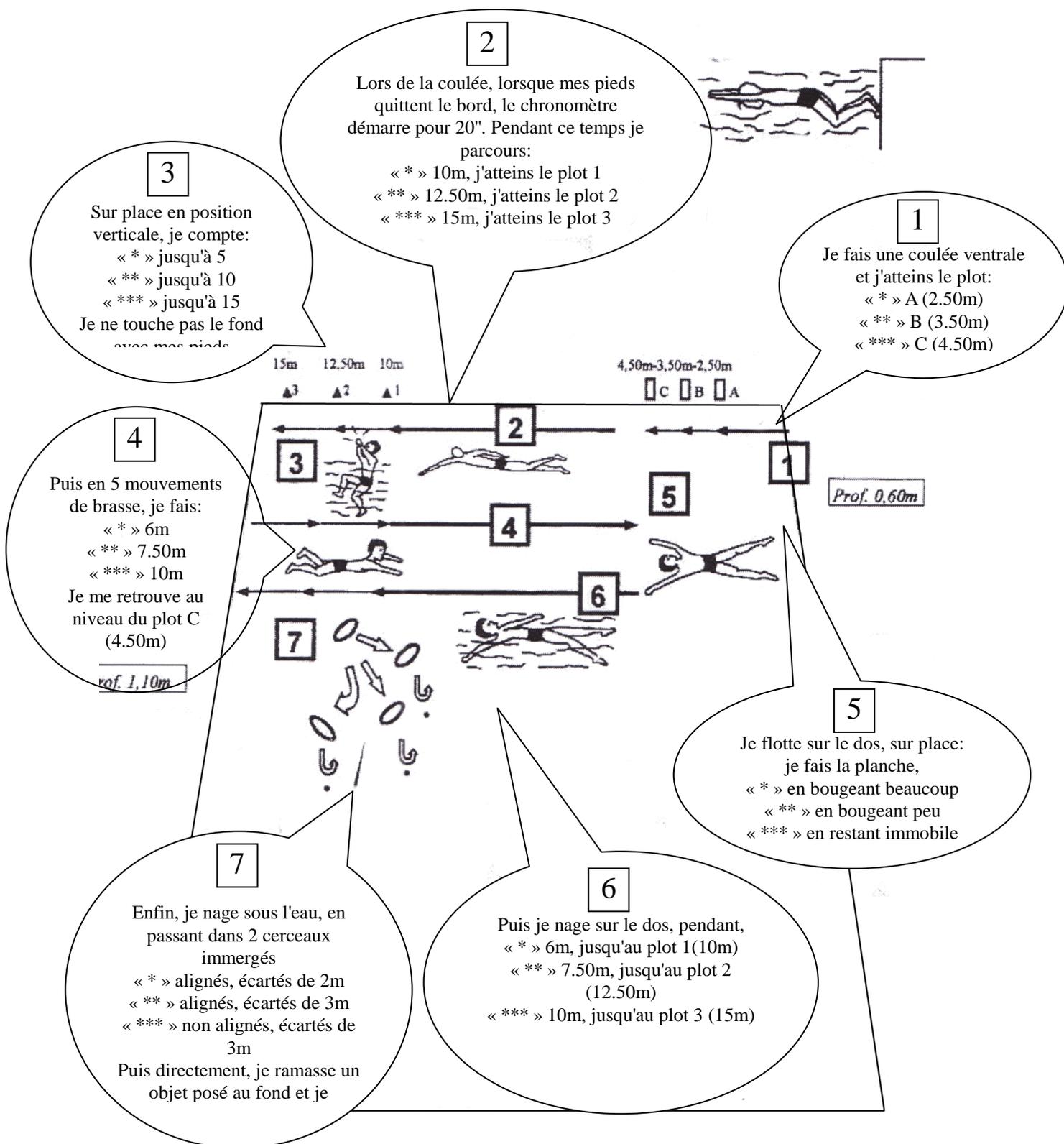
« L'enfant glissant »



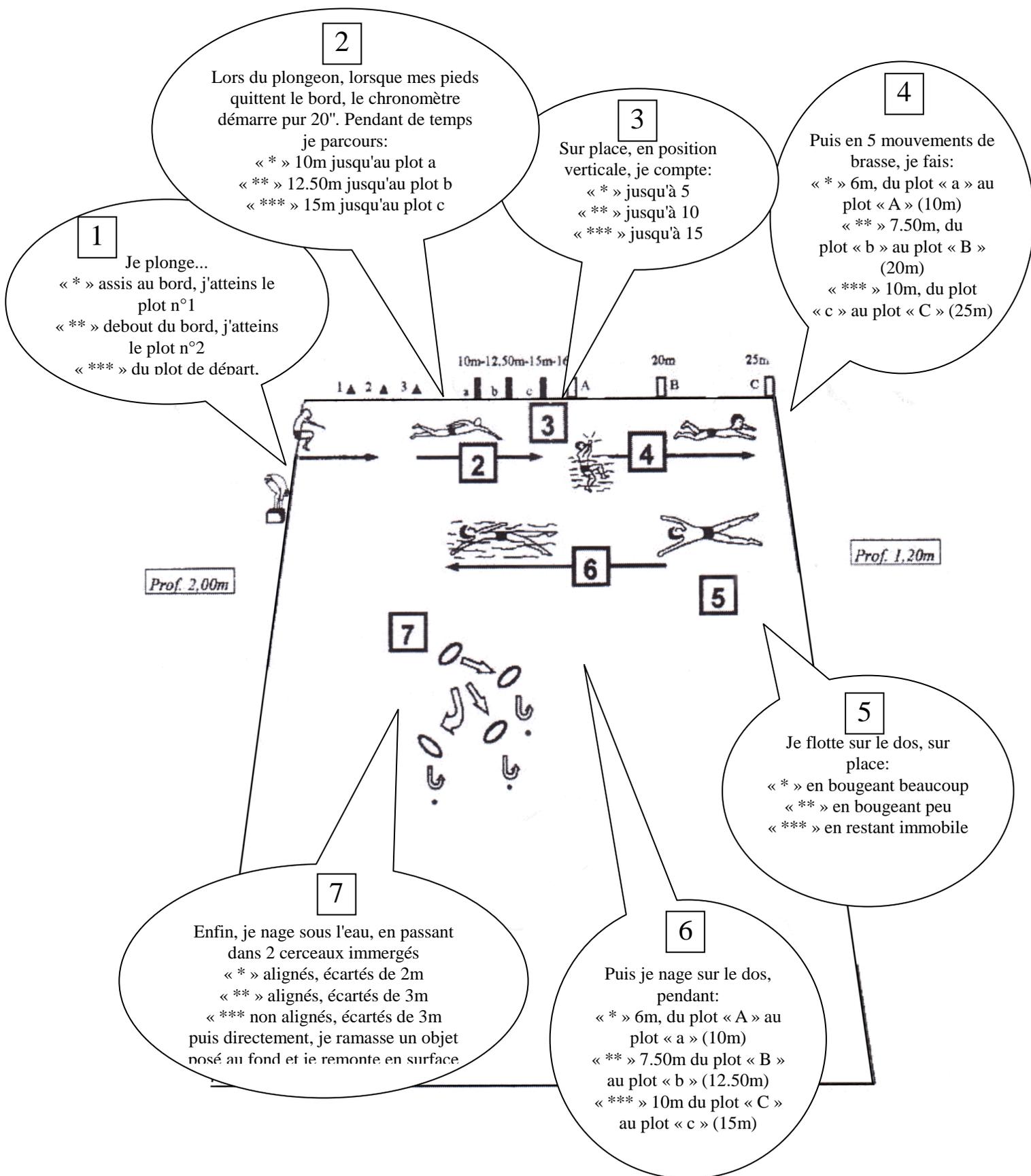
Etape 3 - Niveaux « * » « ** » « *** »

« L'enfant autonome »

Bassin de 15 mètres



Etape 3 - Niveau « * » « ** » « * »**
« Enfant autonome »
Bassin de 25 mètres



B- Les tests actuels:

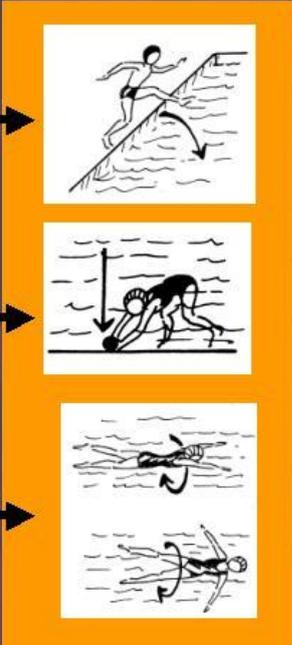


TEST 1 : de l'enfant « marcheur » vers l'enfant « flottant »

inspection académique
Yonne
académie
Bijon
Éducation
nationale
supérieure
1870-1871

TEST 1 : après 10 leçons

1. Dans le bassin d'apprentissage, départ hors de l'eau, **sauter** dans l'eau là où l'élève a pied
2. Dans le bassin d'apprentissage, profondeur environ 1,10m, **aller chercher un objet immergé**
3. Dans le bassin d'apprentissage, **s'allonger** en position ventrale 3s et en position dorsale 3s

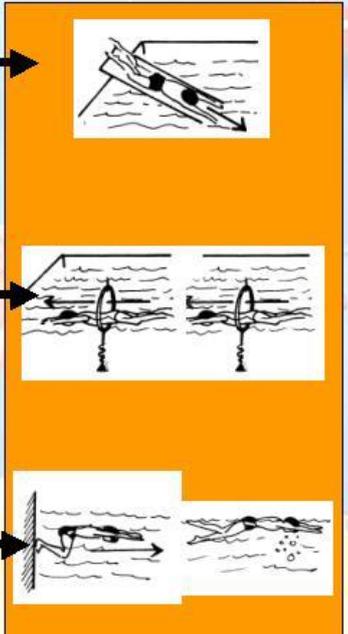


TEST 2 : de l'enfant « flottant » vers l'enfant « glissant »

inspection académique
Yonne
académie
Bijon
Éducation
nationale
supérieure
1870-1871

TEST 2 : après 20 leçons

1. En moyenne profondeur, à partir d'un toboggan, d'un tapis ou du bord, entrer dans l'eau **en immergeant la tête**
2. En moyenne profondeur, passer dans 2 cerceaux immergés éloignés de 3 à 4m et ce **sans reprendre son souffle**
3. En moyenne profondeur, franchir 3 à 4m **en coulée (entièrement sous l'eau)** après avoir pris un appui contre le bord de la piscine



TEST 3 : de l'enfant « glissant » vers l'enfant « autonome »

TEST 3 : après 30 leçons

1. Du bord ou du plot, en eau profonde, **sauter ou plonger** puis revenir au bord
2. En grande ou moyenne profondeur, **se déplacer** sur 15 mètres sur le ventre ou sur le dos sans reprise d'appuis plantaires

L'évaluation proposée ici doit permettre aux enseignants de baliser leur projet pédagogique et d'organiser leur contenu sur un temps de formation d'environ 30 séances. Elle ne peut avoir qu'un caractère indicatif et dépendra bien sûr des caractéristiques des élèves concernés par le projet.

Quelque soit l'évaluation mise en place, elle doit faciliter la concertation entre enseignants, entre enseignants et intervenants extérieurs, et permettre le suivi des élèves au cours de sa scolarité.

Suivi des élèves

Au sein de chaque école, il appartiendra aux équipes pédagogiques d'assurer un suivi des élèves qui devra au minimum faire apparaître :

- le nombre de séances effectives auxquelles l'élève a effectivement participé
- le niveau atteint à la fin de chaque module d'apprentissage

Un document est proposé à cet effet par l'équipe EPS départementale (**voir doc. ci-dessous**)

Compte tenu de la réglementation spécifique liée à l'encadrement de l'activité natation dans le second degré, il conviendra aussi d'être en capacité de transmettre de façon extrêmement synthétique le niveau d'autonomie atteint par chaque élève en fin de CYCLE 3:

- SAVOIR NAGER ECOLE OUI / NON
- SAVOIR NAGER COLLEGE OUI / NON
- Nombre de séances effectives réalisées :

Ces renseignements pourront permettre aux enseignants de collège d'organiser au mieux leurs groupes de formation et de mettre en place d'éventuelles actions de soutien.



Maternelle G.S.

Cocher les cases de la situation réussie :

J'entre dans l'eau



Par les marches



En sautant du bord



Par l'échelle



Par le toboggan

Je me déplace



Pieds au fond



Avec deux frites



Le long du bord

Je me cache sous l'eau



Le bout du nez



Complètement yeux ouverts



Je prends une pince à linge

| | | A | B | C |
|-------------------------------|---------------------------------|--|--|--|
| 1 <input type="checkbox"/> | Une entrée dans l'eau | J'entre dans l'eau la tête la première par le toboggan. <input type="checkbox"/> | J'entre dans l'eau la tête la première en roulade avant (du bord du tapis). <input type="checkbox"/> | J'entre dans l'eau la tête la première en roulade arrière (du bord du tapis). <input type="checkbox"/> |
| 2 <input type="checkbox"/> | Un déplacement ventral | Avec une frite, je me déplace avec bras et jambes sur plus de 5 m. <input type="checkbox"/> | Avec une planche, je me déplace avec bras et jambes sur plus de 5 m. <input type="checkbox"/> | Sans matériel, je me déplace avec bras et jambes sur plus de 5 m. <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Une immersion | Je descends le long de la barre et je vais m'asseoir au fond. <input type="checkbox"/> | Je descends le long de la barre et je me déplace au fond pour remonter à une autre barre. <input type="checkbox"/> | Je descends le long de la barre et je me déplace au fond pour aller me regarder dans le miroir <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Un équilibre vertical (lancers) | Je nage sur place et j'envoie 3 objets sur le bord successivement. <input type="checkbox"/> | Je nage sur place et j'envoie 5 objets sur le bord successivement <input type="checkbox"/> | Je nage sur place et j'envoie 7 objets sur le bord successivement <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Un déplacement dorsal | Avec un haltère, je me déplace avec bras et jambes sur plus de 5 m. <input type="checkbox"/> | Avec une frite, je me déplace avec bras et jambes sur plus de 5 m. <input type="checkbox"/> | Sans matériel, je me déplace avec bras et jambes sur plus de 5 m. <input type="checkbox"/> |
| 6 <input type="checkbox"/> | Un équilibre | <u>En position ventrale</u> : Je pousse avec les 2 pieds contre le mur pour glisser sur l'eau le plus loin possible, et atteindre un cône situé à 2.50 m. <input type="checkbox"/> | <u>En position ventrale</u> : Je pousse avec les 2 pieds contre le mur pour glisser sur l'eau le plus loin possible, et atteindre un cône situé à 3.50 m. <input type="checkbox"/> | <u>En position ventrale</u> : Je pousse avec les 2 pieds contre le mur pour glisser sous l'eau le plus loin possible, et atteindre un cône situé à 5 m. <input type="checkbox"/> |

Date :

visa du maître :

Date :

visa du maître :

CM2 : Evaluation - Savoirs acquis fin d'école primaire

PISCINE D'AUXERRE
ET
INSPECTION ACADÉMIQUE

LIVRET DE L'ÉLÈVE

ÉCOLE :

NOM :

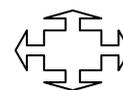
PRÉNOM :

Date de naissance :

Ce livret doit être joint au livret scolaire de l'élève, et il doit être rempli par les maîtres de GS, CE2, CM2 afin de valider les acquis.

| | | A | B | C |
|--|---------------------------------|---|---|--|
| 1 | Une entrée dans l'eau | Je plonge accroupi au bord et je glisse jusqu'au cône distant de 3 m <input type="checkbox"/> | Je plonge accroupi au bord et je glisse jusqu'au cône distant de 5 m <input type="checkbox"/> | Je plonge accroupi au bord et je glisse jusqu'au cône distant de 7 m <input type="checkbox"/> |
| 2 | Un déplacement en amplitude | En 5 mouvements de nage, les plus grands possibles, je parcours 4 m <input type="checkbox"/> | En 5 mouvements de nage, les plus grands possibles, je parcours 6 m <input type="checkbox"/> | En 5 mouvements de nage, les plus grands possibles, je parcours 8 m <input type="checkbox"/> |
| 3 | Une immersion | Je nage sous l'eau et je passe dans la cage aquatique (environ 2 m.) <input type="checkbox"/> | Je nage sous l'eau et je passe dans la cage aquatique (environ 4 m.) <input type="checkbox"/> | Je nage sous l'eau et je passe dans la cage aquatique (environ 4 m. en slalomant entre les barres). <input type="checkbox"/> |
| 4 | Un équilibre vertical (lancers) | Sur place en position verticale, je reçois un ballon et je le renvoi 4 fois. <input type="checkbox"/> | Sur place en position verticale, je reçois un ballon et je le renvoi 8 fois. <input type="checkbox"/> | Sur place en position verticale, je reçois un ballon et je le renvoi 12 fois. <input type="checkbox"/> |
| 5 | Un équilibre dorsal | Je flotte sur le dos sur place (planche), en bougeant beaucoup <input type="checkbox"/> | Je flotte sur le dos sur place (planche), en bougeant peu <input type="checkbox"/> | Je flotte sur le dos sur place (planche), en restant immobile <input type="checkbox"/> |
| 6 | Un déplacement dorsal | Je nage 10 m. sur le dos à l'aide des bras et des jambes <input type="checkbox"/> | Je nage 10 m. sur le dos à l'aide des bras et des jambes <input type="checkbox"/> | Je nage 10 m. sur le dos à l'aide des bras et des jambes en dos crawlé. <input type="checkbox"/> |
| 7 | Un déplacement ventral | Je parcours plus de 10 m. en nage ventrale alternative. <input type="checkbox"/> | Je parcours plus de 15 m. en nage ventrale alternative. <input type="checkbox"/> | Je parcours plus de 15 m. en crawl. <input type="checkbox"/> |
| J'ai réussi le test pour les activités nautiques : | | oui | | non |
| J'ai passé un brevet de : | | 50M | | 100M |

Dossiers pédagogiques



- [Dossier « Vers l'enfant Pataugeur - Marcheur »](#) **A**
- [Dossier « Vers l'enfants Flottant »](#) **B**
- [Dossier « Vers l'enfant Glissant »](#) **C**
- [Dossier « Vers l'enfant Autonome »](#) **D**

Vers l'enfant « pataugeur - marcheur »



Obstacle à franchir

Entrer en relation avec un milieu particulier:

- entrer dans l'eau
- agir sur l'eau

A

A ce stade, l'enseignant s'emploiera à faire que le milieu soit sécurisant et attrayant. L'aménagement matériel du volume aquatique revêt un aspect fondamental.
Pour que l'élève puisse franchir cet obstacle, le maître doit traiter les objectifs suivants:

A1.

Jouer avec l'eau, en étant dans l'eau

A2.

Accepter:

- l'eau sur tout le corps, et sur le visage, ...
- une immersion courte, très passagère.

A3.

Se déplacer en utilisant tous les moyens mis à sa disposition

| OBJECTIFS – ACTIONS VISEES | SITUATIONS D'APPRENTISSAGE |
|---|--|
| Entrer en contact avec l'eau A1. Jouer: avec l'eau dans l'eau en ayant de l'eau tout autour de soi. (résistance de l'eau à l'avancement, prise d'appui sur l'eau...) | A1.1: « Jeux et comptines connues » |
| | A1.2: « Les déménageurs » |
| | A1.3: « Le garçon de café » |
| | A1.4: « La pêche au trésor » |
| | A1.5: « Jeux traditionnels sans ballon » |
| | A1.6: « Jeux traditionnels avec ballon » |
| | A1.7: « Jeux de relais » |
| | A1.8: « Le ballon sauteur » |

| | |
|---|--|
| Accepter l'eau « amie » A2. Accepter: l'eau sur tout le corps et sur le visage, une immersion courte, très passagère | A2.1: « Faire sa toilette » |
| | A2.2: « S'allonger dans l'eau » |
| | A2.3: « La douche » |
| | A2.4: « Le roi des éclaboussures » |
| | A2.5: « 1, 2, 3... soleil (arrosage) » |
| | A2.6: « Souffler sur la balle » |
| | A2.7: « Le hors-bord » |
| | A2.8: « Faire des bulles » |
| | A2.9: « Jeux – comptines pour s'immerger » |

| | |
|--|------------------------------|
| Oser aller partout A3. Se déplacer en utilisant tous les moyens mis à sa disposition. | A3.1: « Les parcours » |
| | A3.2: « Les ambulanciers » |
| | A3.3: « Jeux traditionnels » |

A1.1

Jeux et Comptines connus

Vers l'enfant
« pataugeur-marcheur »

- DISPOSITIF :** - Petite profondeur : de l'eau jusqu'aux aisselles
- Jeux et comptines amenant un déplacement :
- « Quand trois poules vont au champ... »
 - « J'aime la galette... »
 - « Le petit train... »
 - « La p'tite hirondelle... »



Remarque : Possibilité d'aider les enfants en leur donnant un appui supplémentaire pour trouver leur équilibre vertical :

- ✓ Les épaules de celui qui est devant
- ✓ Ou petit haltère sur lequel on pose les mains.



Petite profondeur : certains enfants sont en difficulté quand ils ont de l'eau jusqu'au menton. L'eau commence à les porter, ils perdent le contact avec le fond, mais ils ne savent pas encore se rééquilibrer.

BUT pour l'enfant : Jouer avec les autres

- Consignes :**
- Je chante la comptine
 - Se déplacer avec les épaules dans l'eau

- Contraintes :**
- Connaître la comptine, le jeu avant d'arriver au bord du bassin
 - Se déplacer avec les épaules dans l'eau

CRITERES DE REUSSITE : Arriver à se déplacer en s'éloignant des bords et en ayant les épaules dans l'eau (cachées sous l'eau).

OBJECTIFS pour le maître :

Jouer :

- avec l'eau
- dans l'eau
- en ayant de l'eau tout autour de soi

OBSTACLE à franchir :

Entrer en relation avec un milieu particulier :

- entrer dans l'eau
- agir sur l'eau

Oser quitter le bord

CRITERES DE REALISATION :

- Accepter de se déplacer en ayant de l'eau tout autour de soi
- Je marche pieds au fond du bassin et je m'aide de mes bras, de mes mains, pour avancer, pour rester en équilibre
- Je « fais confiance » à l'eau et je ne l'agresse pas, je « glisse » dans l'eau.

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- Changer les formes de déplacements :
 - En marchant, en courant,
 - En avançant, en reculant,
 - D'un côté, de l'autre,
 - En gardant les épaules dans l'eau, debout, accroupi,
 - En « respectant » ou en agressant l'eau,...
- Changer de vitesse de déplacement : aller de plus en plus vite, s'arrêter, et repartir,...



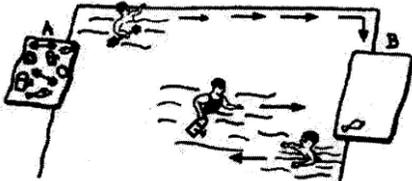
A1.2

Les déménageurs

Vers l'enfant
« pataugeur-marcheur »

DISPOSITIF :

- Petite profondeur : de l'eau jusqu'aux aisselles
- Deux caisses (ou tapis) « maison A » et « maison B » posées sur le bord du bassin.
- des objets de formes, tailles, poids différents : environ cinq objets par enfants (anneaux, balles, ballons, bâtons, planches, poissons, canards, arrosoirs,..)



Petite profondeur : certains enfants sont en difficulté quand ils ont de l'eau jusqu'au menton. L'eau commence à les porter, ils perdent le contact avec le fond, mais ils ne savent pas encore se rééquilibrer.

BUT pour l'enfant : Déménager les plus d'objets possible du camp adverse vers son propre camp

Consignes :

- *Au signal, je vais prendre un objet dans la maison adverse*
- *Je le transporte dans ma maison*
- *Puis je vais prendre un nouvel objet et ainsi de suite jusqu'à la fin du jeu*

Contraintes :

- Ne prendre qu'un objet à la fois

CRITERES DE REUSSITE :

- Pour chaque joueur, transporter au moins un objet (puis 2, 3,...)
- Pour l'équipe : finir le jeu avec plus d'objet que l'équipe adverse

OBJECTIFS pour le maître :

Jouer :

- *avec l'eau*
- *dans l'eau*
- *en ayant de l'eau tout autour de soi*

OBSTACLE à franchir :

- *Oser quitter le bord du bassin et accepter de se déplacer en ayant de l'eau tout autour de soi.*
- *Trouver, garder son équilibre dans l'eau, et pouvoir le modifier pour aller plus vite.*
- *Sentir la résistance de l'eau et avancer malgré tout*

CRITERES DE REALISATION :

- Je marche pieds au fond du bassin **et** je m'aide de mes bras, de mes mains, pour avancer.
- Je cache mes épaules dans l'eau pour aller plus vite, et je tiens l'objet devant moi.
- Je me penche un peu en avant pour mieux glisser dans l'eau

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

1. Pour les enfants qui s'accrochent au bord, mettre des obstacles à contourner (par exemple : tapis posé à cheval sur le bord et sur l'eau)
2. Pour faciliter les déplacements, on peut utiliser un chemin de halage à l'aller et revenir avec un objet flottant
3. Varier le type de déplacement (dos, ventre...)
4. Varier le mode de déplacement (sauter, courir...)
5. Chaque enfant doit déménager cinq objets différents (tailles, poids, formes) dans un temps donné
6. Mettre un obstacle au milieu du bassin (par exple : une ligne d'eau que l'on peut ou non soulever, un tapis « tourne autour »...)
7. Utiliser des objets immergés



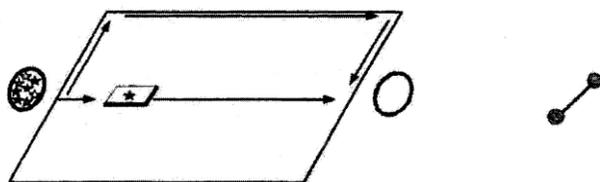
A1.3

Le Garçon de café

Vers l'enfant
« pataugeur-marcheur »

- DISPOSITIF :**
- Petite profondeur : de l'eau jusqu'aux aisselles
 - Un cerceau bleu où sont regroupés divers objets (anneaux, pains de ceinture, poissons, canards,...)
 - Un cerceau rouge vide où les joueurs vont déposer leur objet
 - Une planche* par enfant pour transporter l'objet

* possibilité de donner un haltère sur lequel l'enfant a un appui plus large et plus stable



Petite profondeur : certains enfants sont en difficulté quand ils ont de l'eau jusqu'au menton. L'eau commence à les porter, ils perdent le contact avec le fond, mais ils ne savent pas encore se rééquilibrer.

BUT pour l'enfant : transporter le plus d'objets possibles du cerceau bleu vers le cerceau rouge

- Consignes :**
- *Je prends un objet dans le cerceau bleu*
 - *Je le pose sur ma planche*
 - *Je le transporte sans le faire tomber jusqu'au cerceau rouge*
 - *Puis je reviens vers le cerceau bleu et je recommence*

- Contraintes :**
- Ne prendre qu'un objet à la fois, si l'objet tombe de la planche, revenir au départ
 - Donner un temps de jeu (1mm par exple) avec deux signaux : début et fin de jeu

CRITERES DE REUSSITE : Pour chaque joueur, transporter au moins un objet (puis 2, 3,...)
Pour l'équipe : finir le jeu avec plus d'objet que l'équipe adverse

OBJECTIFS pour le maître :

Jouer :

- *avec l'eau*
- *dans l'eau*
- *en ayant de l'eau tout autour de soi*

OBSTACLE à franchir :

- *Oser quitter le bord du bassin*
- *Garder son équilibre dans l'eau*
- *Avancer malgré la résistance de l'eau*
- *Prendre appui sur la planche sans être crispé*
- *ne pas agresser l'eau*

CRITERES DE REALISATION :

- Je « glisse » dans l'eau, avec précaution, sans faire d'éclaboussures
- Je fais glisser ma planche sur l'eau sans l'enfoncer sous l'eau
- Si je me penche un peu en avant, je « glisse » plus vite dans l'eau

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

1. Pour les enfants qui s'accrochent au bord, mettre des obstacles à contourner (par exemple : tapis posé à cheval sur le bord et sur l'eau)
2. Transporter un gobelet à moitié plein sur la planche
3. Faire deux équipes, une qui vide un cerceau pendant que l'autre le remplit.

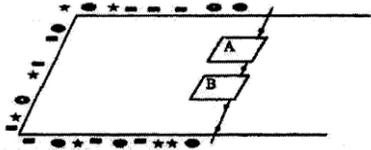


A1.4

La Pêche aux trésors

Vers l'enfant
« pataugeur-marcheur »

- DISPOSITIF :**
- Petite profondeur délimitée par une ligne d'eau (de l'eau jusqu'aux aisselles)
 - Deux tapis A et B à cheval sur la ligne d'eau
 - Deux équipes A et B de 4, 5 ou 6 enfants
 - Des objets posés sur les trois bords de bassin (anneaux, pains de ceintures canards, arrosoirs,...)



Petite profondeur : certains enfants sont en difficulté quand ils ont de l'eau jusqu'au menton. L'eau commence à les porter, ils perdent le contact avec le fond, mais ils ne savent pas encore se rééquilibrer.

BUT pour l'enfant : Ramener le plus possible d'objets dans sa maison

- Consignes :**
- *Au signal, je prends un objet sur un des 3 bords du bassin*
 - *Je vais le poser dans ma maison*
 - *et je repart en chercher un autre, et ainsi de suite*

- Contraintes :**
- Ne prendre qu'un objet à la fois
 - Donner un temps de jeu (1mm par exple) avec deux signaux : début et fin de jeu

CRITERES DE REUSSITE : Transporter au moins un objet, dans sa maison, (puis 2, 3, 4, ...) dans le temps imparti.

OBJECTIFS pour le maître :

Jouer :

- *avec l'eau*
- *dans l'eau*
- *en ayant de l'eau tout autour de soi*

OBSTACLE à franchir :

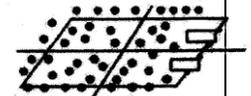
- *Trouver et garder son équilibre dans l'eau*
- *Sentir la résistance de l'eau et avancer malgré tout, en modifiant son équilibre*

CRITERES DE REALISATION :

- Je marche pieds au fond du bassin et je m'aide de mes bras, de mes mains pour avancer
- Je cache mes épaules dans l'eau pour glisser plus vite dans l'eau
- Si je me penche un peu en avant, je « glisse » plus vite dans l'eau

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

1. Placer des objets sur les 3 bords du bassin, ainsi que des objets flottants à la surface de l'eau
2. Idem, en ajoutant des obstacles : dues lignes d'eau qui obligent à s'immerger plus ou moins (possibilité de les soulever)
3. Idem, en ajoutant des objets immergés
4. Utiliser un moyen de portance
5. Utiliser une aide pour s'immerger (perche, cage ...)



A1.5

Jeux traditionnels sans ballon

Vers l'enfant
« pataugeur-marcheur »

- DISPOSITIF :** - Petite profondeur : de l'eau jusqu'aux aisselles
- Jeux traditionnels (sans ballon) pour se déplacer...
- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| Jeux de poursuite | * Chat-souris |
| | * Le béret |
| | * La rivière aux crocodiles |
| | * Le Loup et l'agneau |
| | * La chandelle, etc... |
| Jeux de concurrence | * La cage aux écureuils |
| | * Le cercle honteux |
| | * La locomotive |
| | * La poste part |
| | * Mère, veux-tu ?, etc... |



Petite profondeur : certains enfants sont en difficulté quand ils ont de l'eau jusqu'au menton. L'eau commence à les porter, ils perdent le contact avec le fond, mais ils ne savent pas encore se rééquilibrer.

BUT pour l'enfant : Jouer en groupe

Consignes : - voir toutes les documentations disponibles

Contraintes : - Connaître le jeu et les règles du jeu avant d'arriver au bord du bassin
- Respecter la petite profondeur

CRITERES DE REUSSITE :

OBJECTIFS pour le maître :

Jouer :

- avec l'eau
- dans l'eau
- en ayant de l'eau tout autour de soi

OBSTACLE à franchir :

- Accepter de se déplacer en ayant de l'eau tout autour de soi
- S'équilibrer dans l'eau
- Sentir la résistance de l'eau
- Trouver des appuis pour se propulser

CRITERES DE REALISATION :

- Je marche, je cours, pieds au fond du bassin et je m'aide de mes bras, de mes mains pour avancer, m'équilibrer, et changer de direction
- Je « glisse » dans l'eau

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

Ajouter des contraintes qui vont permettre aux enfants de découvrir le milieu « eau » autrement :

- Mettre des obstacles à contourner, à franchir (en escaladant ou en s'immergeant)
- Donner du matériel sur lequel on va prendre appui ou à ramasser en surface ou en profondeur
- Etc...



A1.6

Jeux traditionnels avec ballon

Vers l'enfant
« pataugeur-marcheur »

DISPOSITIF : - Petite profondeur : de l'eau jusqu'aux aisselles
- Jeux traditionnels (avec ballon)

| | |
|---------------------|-------------------|
| Jeux de poursuite | * Ballon chasseur |
| | * Ballon-couloir |
| | * etc,... |
| Jeux de concurrence | * l'horloge |
| | * etc,... |



Petite profondeur : certains enfants sont en difficulté quand ils ont de l'eau jusqu'au menton. L'eau commence à les porter, ils perdent le contact avec le fond, mais ils ne savent pas encore se rééquilibrer.

Le BALLON est un objet « fuyant » : il risque de provoquer de nombreux déséquilibres si les enfants prennent appui dessus sans le tenir.

Bien délimiter la zone de jeu « petite profondeur » par une ligne d'eau, pour éviter que les enfants ne se retrouvent en difficulté en poursuivant le ballon vers la grande profondeur.

BUT pour l'enfant : Jouer en groupe

Consignes : - voir toutes les documentations disponibles

Contraintes : - Connaître le jeu et les règles du jeu avant d'arriver au bord du bassin
- Respecter la petite profondeur

CRITERES DE REUSSITE :

OBJECTIFS pour le maître :

Jouer :

- avec l'eau
- dans l'eau
- en ayant de l'eau tout autour de soi

OBSTACLE à franchir :

- Accepter de se déplacer en ayant de l'eau tout autour de soi
- S'équilibrer dans l'eau
- Sentir la résistance de l'eau
- Trouver des appuis pour se propulser

CRITERES DE REALISATION :

- Je marche, je cours, pieds au fond du bassin et je m'aide de mes bras, de mes mains pour avancer, m'équilibrer, et changer de direction
- Je « glisse » dans l'eau
- Je saute pour rattraper le ballon

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

Ajouter des contraintes qui vont permettre aux enfants de découvrir le milieu « eau » autrement :

- Mettre des obstacles à contourner, à franchir (en escaladant ou en s'immergeant)
- Donner du matériel sur lequel on va prendre appui ou à ramasser en surface ou en profondeur
- Etc...

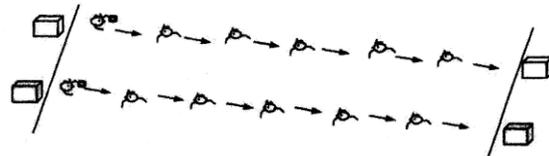


A1.7

Jeux de relais

Vers l'enfant
« pataugeur-marcheur »

- DISPOSITIF :**
- Petite profondeur : de l'eau jusqu'aux aisselles
 - Les enfants se déplacent toujours à la même profondeur
 - Deux équipes de 6 (ou 3 équipes de 4 ou 5)
 - Deux corbeilles par équipe : une pleine d'objets et l'autre vide, à remplir
 - Un signal de départ commun



Petite profondeur : certains enfants sont en difficulté quand ils ont de l'eau jusqu'au menton. L'eau commence à les porter, ils perdent le contact avec le fond, mais ils ne savent pas encore se rééquilibrer.

BUT pour l'enfant : Déposer tous les objets de mon équipe dans l'autre corbeille, avant l'autre équipe (ou les autres équipes)

- Consignes :**
- Je prends un objet dans la corbeille et je le porte au 2^{ème}
 - Je reviens à mon point de départ pour recommencer
 - Le 2^{ème} porte l'objet au 3^{ème} et revient à sa place
 - et ainsi de suite jusqu'au dernier, qui dépose l'objet dans la 2^{ème} corbeille

- Contraintes :**
- Ne prendre qu'un objet à la fois
 - Ne pas le lancer, il passe de mains en mains

CRITERES DE REUSSITE : Vider sa corbeille, et remplir la deuxième plus vite que les autres

OBJECTIFS pour le maître :

Jouer :

- avec l'eau
- dans l'eau
- en ayant de l'eau tout autour de soi

OBSTACLE à franchir :

- Trouver, garder son équilibre dans l'eau
- Sentir la résistance de l'eau et avancer malgré tout
- Trouver une position permettant de « glisser » plus vite dans l'eau

CRITERES DE REALISATION :

- Pour aller plus vite, je m'aide de mes bras et de mes mains, dans l'eau
- Je mets mes épaules dans l'eau en pliant les jambes, et je tiens l'objet devant moi, pour mieux glisser

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

Même situation, mais déménager de 5 à 10 objets simultanément :

- le n°1 passe les 5 (ou 10) objets au n°2 en une seule fois
 - le n°2 au n°3 et ainsi de suite
 - jusqu'au dernier qui dépose tous les objets dans la 2^{ème} corbeille
- Choisir des objets
- 1) pas trop encombrant
 - 2) très encombrant
 - 3) ou des deux sortes

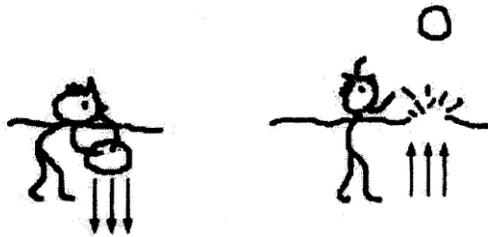


A1.8

Le ballon - sauteur

Vers l'enfant
« pataugeur-marcheur »

DISPOSITIF : - Petite profondeur : de l'eau jusqu'aux aisselles
- Un ballon par enfant, pour six enfants et un objet flottant de petite taille (anneau, pain de ceinture), pour les six autres.



Petite profondeur : certains enfants sont en difficulté quand ils ont de l'eau jusqu'au menton. L'eau commence à les porter, ils perdent le contact avec le fond, mais ils ne savent pas encore se rééquilibrer.

BUT pour l'enfant : Faire sortir le ballon (ou l'anneau) de l'eau, le plus haut possible

Consignes : - *J'appui sur le ballon ou sur l'objet flottant avec mes mains,*
- *puis je le lâche rapidement pour le « faire sortir de l'eau »*

Contraintes : Veiller à ce que les enfants soient suffisamment écartés les uns des autres pour ne pas se gêner

CRITERES DE REUSSITE : Lorsque le ballon est lâché, il sort de l'eau comme un diable de sa boîte : il ne reste pas en contact avec l'eau

OBJECTIFS pour le maître :

Entrer en relation avec un milieu particulier :
- *entrer dans l'eau*
- *agir dans l'eau*

OBSTACLE à franchir :

- *Sentir que l'eau « résiste » à l'enfoncement d'un objet, plein d'air ou flottant, ou grand et large*
- *Utiliser la résistance de l'eau pour produire un effet inverse*

CRITERES DE REALISATION :

- *J'appui fort sur le ballon, vers le fond, pour l'enfoncer le plus bas possible*
- *J'enfonce le ballon très bas, vers le fond, pour qu'il remonte très haut, en l'air, après.*
- *Il faut que j'écarte mes mains très vite du ballon pour qu'il sorte de l'eau « très haut ».*

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- *Par deux, un enfant enfonce le ballon, l'autre le rattrape. Changer de rôle*
- *Utiliser d'autres objets : une planche, un tapis flottant...*
- *Même chose à plusieurs : le « tapis insubmersible », à quatre, essayer de le plaquer au fond. Le faire à différents profondeurs.*

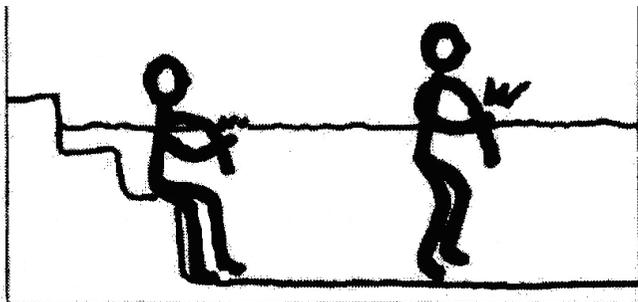


A2.1

Faire sa toilette

Vers l'enfant
« pataugeur-marcheur »

DISPOSITIF : - Sur les marches, de la patageoire, du bassin ludique
- ou pieds au fond, avec de l'eau jusqu'à la taille (ou au maximum sous les bras)



BUT pour l'enfant : « Faire sa toilette » comme si on était sous sa douche, ou dans sa baignoire

Consignes : - Je prends de l'eau dans mes mains
- et je frotte mes mains, mes bras, mes épaules, ..., mon visage comme avec un gant de toilette, en m'arrosant d'eau

Contraintes : Veiller à ce que les enfants soient suffisamment écartés les uns des autres pour éviter qu'ils ne se gênent et aient des réactions de défense

CRITERES DE REUSSITE :

1. L'enfant accepte le contact de l'eau sur tout le corps, y compris le visage, en jouant
2. L'enfant s'arrose volontairement jusque sur le visage

OBJECTIFS pour le maître :

Entrer en relation avec un milieu particulier :

- entrer dans l'eau
- agir dans l'eau

OBSTACLE à franchir :

- Apprivoiser l'eau à son rythme
- Dédramatiser sa relation à l'eau
- Etablir une relation de confiance avec l'eau dans certaines conditions matérielles.

CRITERES DE REALISATION :

- Je commence à mouiller mes mains calmement, sans m'éclabousser
- Je mouille délicatement mes bras jusqu'aux coudes avec mes mains
- Je m'arrose les bras, les épaules, ..., avec les mains quand j'arrive au visage, je passe mes mains mouillées sur mes joues sans m'arroser

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

Par deux, chacun fait la « toilette » de l'autre délicatement :

- chacun son tour
- simultanément
- en utilisant un arrosoir



A2.2

S'allonger dans l'eau : « la baignoire », le « lit ».

Vers l'enfant
« pataugeur-marcheur »

DISPOSITIF : - Dans la patageoire : 20 – 40 cm d'eau
- ou sur les marches du bassin



Les crocodiles



"Je roule d'un côté de l'autre"
"Le rouleau"

BUT pour l'enfant : S'asseoir dans l'eau, s'allonger comme dans son lit, de déplacer en appuyant le moins possible au fond (les crocodiles), tourner sur soi (le rouleau),...

Consignes :

- Je prends différentes positions dans l'eau :
 - . sur place
 - . en déplacement
 - . en tournant sur soi-même, ...
- j'essaie d sentir :
 - . l'eau sur mon corps,
 - . les parties de mon corps qui ne touchent pas le fond, ...

Contraintes : Donner un temps suffisant pour faire des essais (sans intervention de l'adulte).

CRITERES DE REUSSITE :

- L'enfant change de position en douceur. Il arrive à immerger son visage sans perturber son équilibre.
- Tout son corps est mouillé y compris le bonnet de bain (ou ses cheveux).

OBJECTIFS pour le maître :

Entrer en relation avec un milieu particulier :

- entrer dans l'eau
- agir sur l'eau

OBSTACLE à franchir :

Accepter

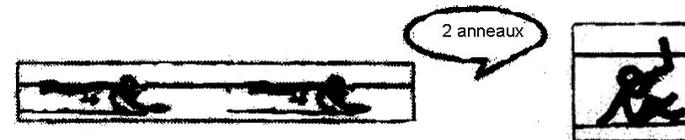
- l'eau sur tout le corps et sur le visage
- une immersion courte, très passagère
- Apprivoiser l'eau à son rythme
- Etablir une relation de confiance avec l'eau dans certaines conditions matérielles.
- Etre détendu dans l'eau

CRITERES DE REALISATION:

- Je bouge dans l'eau calmement « en étant tout mou »
- Je bouge doucement sans à-coups
- Je sens l'eau glisser sur mon corps
- Avec le visage dans l'eau et le corps « tout mou » je peux toucher

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- S'allonger sur le dos comme dans son lit : que se passe t-il ?
- Se déplacer à plat ventre en suivant des anneaux immergés au fond : ma tête est passée au-dessus de combien d'anneaux ?
- Donner des tuyaux aux enfants : rester le plus longtemps possible sous l'eau en utilisant les tuyaux



A2.3

La douche

Vers l'enfant
« pataugeur-marcheur »



DISPOSITIF : - Petite profondeur : de l'eau jusqu'à la taille (au maximum sous les bras)

- Un adulte dans l'eau avec deux arrosoirs à 50 cm environ du mur :

« la douche ». Un enfant pourra faire la douche, dans un 2ème temps

- Une caisse « A » pleine d'objets, une caisse « B » vide

- Une ligne d'eau à 1m (ou 1.5m) du mur pour délimiter la zone de jeu

BUT pour l'enfant : Déménager les objets, un par un, de A vers B, avec un passage obligé « la douche »

Consignes :

- Je transporte un objet de la caisse « A » vers la caisse « B », en suivant la ligne d'eau
- Je passe obligatoirement sous la « douche »
- Je reviens vers la caisse « A » en longeant le mur,
- et je recommence

Contraintes : Le passage obligé : « la douche ». (L'adulte dose la quantité d'eau, et l'endroit du corps où elle est projetée, en fonction de chaque enfant)

CRITERES DE REUSSITE :

- 1- Passer sous la douche sans hésitation
- 2- Même chose mais l'eau arrosant la tête

OBJECTIFS pour le maître :

Entrer en relation avec un milieu particulier :

- entrer dans l'eau
- agir sur l'eau

OBSTACLE à franchir :

Accepter

- l'eau sur tout le corps
- et sur le visage

Contrôler son émotion

CRITERES DE REALISATION :

- Je passe vite au niveau de la douche
- Je passe sans ralentir lorsque j'arrive sous la douche : je passe « franchement »
- Je passe sous la douche :
 - . sans respirer, pour ne pas avaler d'eau
 - . en ouvrant les yeux, pour voir où je vais
- Je reste sous la douche longtemps !

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

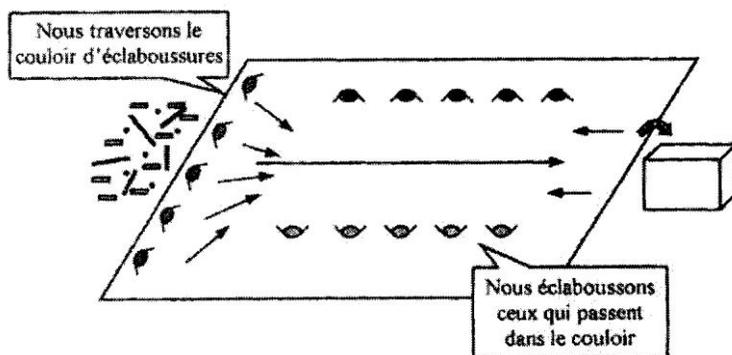
- Augmenter le nombre d'arrosoirs
- Partager le groupe en deux équipes :
 - . L'équipe A arrose, l'équipe B transporte un maximum d'objets dans u temps donné (un seul objet à la fois)
 - . Inverser les rôles

A2.4

Le roi des éclaboussures

Vers l'enfant
« pataugeur-marcheur »

- DISPOSITIF :**
- Petite profondeur : de l'eau jusqu'aux aisselles
 - Trois équipes de 4 ou 5 enfants :
 - . 2 équipes face à face, à 3-4m l'une de l'autre,
 - . la 3^{ème} le long du bord du bassin
 - Objets posés au bord du bassin (au moins 3 par enfants), et une corbeille vide sur le bord opposé, à remplir



BUT pour l'enfant : Déménager les objets depuis le bord de départ, jusqu'à la corbeille malgré le couloir d'éclaboussures.

- Consignes :**
- Je prends un objet sur le bord, et je traverse le couloir d'éclaboussures
 - Je le dépose dans la corbeille et,
 - Je retourne chercher un autre objet en retraversant le couloir
 - et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'objet
 - Changer de rôle

Contraintes : Transporter un seul objet à la fois,
Objet non lancé mais déposé

CRITERES DE REUSSITE : Chaque enfant a transporté au moins deux objets dans la corbeille

OBJECTIFS pour le maître :

Entrer en relation avec un milieu particulier :

- entrer dans l'eau
- agir sur l'eau

OBSTACLE à franchir :

Accepter

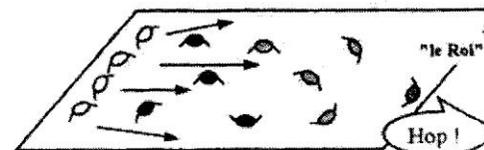
- l'eau sur tout le corps et sur le visage
- une immersion courte, très passagère
- Continuer à se déplacer en recevant de l'eau sur le visage
- Garder les yeux ouverts malgré les éclaboussures

CRITERES DE REALISATION :

- Je passe très vite dans le couloir en ouvrant les yeux, pour voir où je vais
- Pour aller plus vite, je mets les épaules dans l'eau, les bras en avant, ils m'indiquent le chemin à suivre, pour atteindre la corbeille

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- le « roi » des éclaboussures : rejoindre le roi des éclaboussures, le premier, pour prendre sa place, en traversant une zone défendue par ses sujets qui font un maximum d'éclaboussures



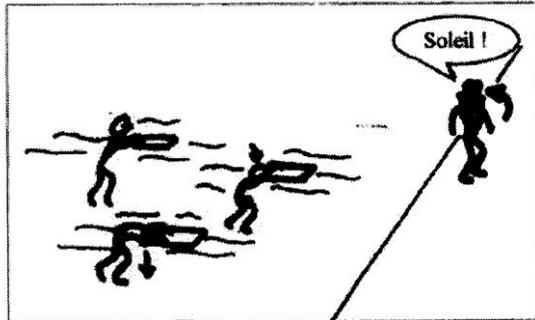
- 1, 2, 3 soleil !

A2.5

1, 2, 3... Soleil !

Vers l'enfant
« pataugeur-marcheur »

- DISPOSITIF :**
- Petite profondeur : de l'eau jusqu'aux aisselles
 - Délimiter la zone avec une ligne d'eau
 - Un meneur de jeu qui dit la comptine « 1, 2, 3... soleil ! »
 - Une planche par enfant, posée sur l'eau



BUT pour l'enfant : Atteindre le meneur de jeu avant les autres, pour prendre sa place

- Consignes :**
- Lorsque le meneur dit « 1, 2, 3... » et me tourne le dos : j'avance,
 - Lorsque j'entends « soleil ! », je cache mon visage dans l'eau (ou je me cache sous la planche), celle-ci étant toujours posée sur l'eau

Contraintes : Transporter un seul objet à la fois,
Objet non lancé mais déposé

CRITERES DE REUSSITE : Chaque enfant a transporté au moins deux objets dans la corbeille

OBJECTIFS pour le maître :

Entrer en relation avec un milieu particulier :

- entrer dans l'eau
- agir sur l'eau

OBSTACLE à franchir :

Accepter

- l'eau sur tout le corps et sur le visage
- une immersion courte, très passagère

Parvenir à

- Continuer à agir en s'immergeant en partie ou totalement
- Rester détendu lorsque le visage s'immerge

CRITERES DE REALISATION :

- Je cache ma bouche dans l'eau, ouverte, mais sans avaler de l'eau : je suis moins tendu
- Je baisse la tête pour la placer entre mes 2 bras, sous la planche, posée sur l'eau : je sens mes oreilles contre mes bras

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- Id, la planche étant remplacée par un récipient plein d'eau (gobelet, seau, cône, ...), que l'on se renverse sur la tête lorsqu'on entend « soleil », et que le meneur se retourne
- Supprimer la planche, et s'immerger complètement lorsqu'on entend « soleil ! », puis sortir de l'eau pour repartir.



A2.6

Souffler sur la balle !

Vers l'enfant
« pataugeur-marcheur »

DISPOSITIF : - Petite profondeur : de l'eau jusqu'aux aisselles
- Chaque enfant a une petite balle (ping pong) posée sur l'eau, devant lui (possibilité de donner des points d'appuis aux enfants : un haltère sous chaque bras, ou une planche sous chaque main et avant bras, ou un pain de ceinture dans chaque main)
- Des enfants servent d'obstacles (changer de rôles)



Petite profondeur : certains enfants sont en difficulté quand ils ont de l'eau jusqu'au menton. L'eau commence à les porter, ils perdent le contact avec le fond, mais ils ne savent pas encore se rééquilibrer.

BUT pour l'enfant : Faire avancer la balle pour traverser l'espace

Consignes : - *Je souffle sur la balle, la bouche au ras de l'eau, pour la faire avancer sans la toucher*
- *Je dois éviter les obstacles que je rencontre*

Contraintes : - Ne pas toucher la balle avec les mains, ou une partie du corps
- Ne pas bousculer ou toucher les obstacles

CRITERES DE REUSSITE :

1. traverser l'espace aménagé sans difficulté
2. Id, en allant le plus vite possible
3. la balle ne fait pas le bouchon (il ne faut pas souffler par-dessus...)

OBJECTIFS pour le maître :

Entrer en relation avec un milieu particulier :

- *entrer dans l'eau*
- *agir sur l'eau*

OBSTACLE à franchir :

Accepter

- *l'eau sur tout le corps et sur le visage*
- *une immersion courte, très passagère*

Parvenir à

- *Avoir le visage relâché, tout en ayant de l'eau qui arrive sur le visage*
- *Souffler volontairement*
- *Inspirer hors de l'eau, souffler en ayant la bouche en partie sous l'eau*

CRITERES DE REALISATION :

- 1x1 en gagne terrain
- Je prends une grosse réserve d'air et je souffle en continu sur la balle
- Je prends de l'air quand ma bouche (ou mon nez) est hors de l'eau
- Je prends de l'air avec le nez et souffle par la bouche au ras de l'eau sur la balle
- Je souffle fort sur la balle, en étant dans l'eau jusqu'au menton, mes épaules, mes bras et mes mains ne sortent pas de l'eau, et en ayant la bouche à moitié dans l'eau
- j'ai le regard horizontal devant la balle, ce qui entraîne une bonne position de la tête en semi immersion

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- Id en relais
- Id en grande profondeur, 1 planche sous chaque bras
- Prendre de l'eau dans sa bouche pour la projeter en « giclette » sur la balle pour la faire avancer
- Même chose, pour renverser un objet posé sur une planche (seul ou à 2)



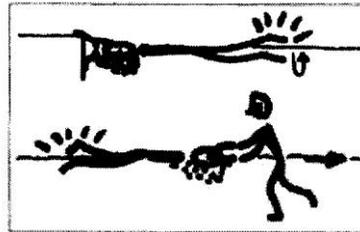
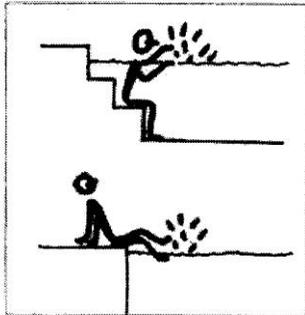
A2.7

Le hors - bord

Vers l'enfant
« pataugeur-marcheur »

DISPOSITIF : - Petite profondeur :

1. sur les marches lorsqu'il y en a
2. assis ou allongé sur le bord
3. tiré (ou soutenu) par deux copains



BUT pour l'enfant :

1. faire des éclaboussures
2. faire des bulles

Consignes :

- Je fais le plus possible d'éclaboussures en changeant de positions
- Je fais des bulles le plus longtemps possible

Contraintes :

CRITERES DE REUSSITE :

1. j'accepte de recevoir de l'eau sur le visage sans arrêter d'éclabousser
2. j'accepte l'eau sur le visage en continuant de faire des bulles

OBJECTIFS pour le maître :

Entrer en relation avec un milieu particulier :

- entrer dans l'eau
- agir sur l'eau

OBSTACLE à franchir :

Accepter

- l'eau sur tout le corps et sur le visage
- une immersion courte, très passagère

Parvenir à

- Recevoir de l'eau sur le visage en restant calme
- Garder le visage dans l'eau un certain temps
- Souffler volontairement dans l'eau

CRITERES DE REALISATION :

- Je commence par faire des éclaboussures avec les pieds, loin de mon visage

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

-

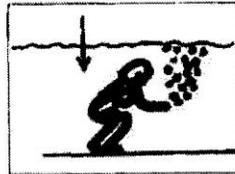
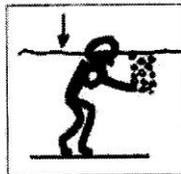
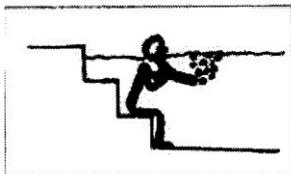


A2.8

Faire des bulles

Vers l'enfant
« pataugeur-marcheur »

DISPOSITIF : - Petite profondeur :
 . sur les marches lorsqu'il y en a,
 . pieds au fond
- un morceau de tuyau (PVC souple ou une paille) de 15 à 30 cm de long



BUT pour l'enfant : Faire des bulles

Consignes : - Je souffle dans le tuyau « très fort », en ayant le visage :
 . hors de l'eau
 . en partie dans l'eau
 . complètement caché sous l'eau
 . en allant s'asseoir ou s'allonger au fond

Contraintes : - Ne pas se boucher ou se pincer le nez

CRITERES DE REUSSITE : Les bulles sont visibles du bord du bassin

OBJECTIFS pour le maître :

Entrer en relation avec un milieu particulier :

- entrer dans l'eau
- agir sur l'eau

OBSTACLE à franchir :

Accepter

- l'eau sur tout le corps et sur le visage
- une immersion courte, très passagère

Parvenir à

- Inspirer hors de l'eau, et...
- Expirer volontairement en ayant les voies respiratoires :
 - . hors de l'eau
 - . en partie dans l'eau
 - . complètement dans l'eau

CRITERES DE REALISATION :

- Je prends une grosse réserve d'air et je souffle comme sur une bougie, d'un coup, en continu...
- Je prends de l'air par le nez et je souffle par la bouche
- J'inspire par le nez hors de l'eau, et je me cache sous l'eau en

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- Proposer des tuyaux de plus en plus courts
- A l'aide d'un tuyau, vider une bouteille en plastique de son eau, son ouverture étant dirigée vers le fond du bassin :
 - . en combien d'expiration
 - . essayer de diminuer le nombre d'expiration
 - . varier la hauteur d'immersion de la bouteille



A2.9

Jeux – comptines pour s'immerger

Vers l'enfant
« pataugeur-marcheur »

DISPOSITIF : - Petite profondeur : ATTENTION pour les rondes !

- **Le filet des pêcheurs**
- Dansons la capucine (You ! les petits poissons !)
- La barbichette
- Passez pompons, les carillons !
- Le jeu des prénoms
- Les canards (bouche dans l'eau)
- Etc...

BUT pour l'enfant :

Consignes :

Contraintes : - Ne pas lâcher les mains de ses voisins dans les rondes, les farandoles
- Ne pas laisser échapper les flotteurs qui nous servent d'appuis

CRITERES DE REUSSITE : Pour les poissons, rentrer et sortir du filet sans se faire prendre

OBJECTIFS pour le maître :

Entrer en relation avec un milieu particulier :

- entrer dans l'eau
- agir sur l'eau

OBSTACLE à franchir :

Accepter

- l'eau sur tout le corps et sur le visage
- une immersion courte, très passagère

Parvenir à

- Accepter une immersion passagère, dans le jeu, en ne se bouchant (ou pinçant) pas le nez
- A s'immerger et à se propulser en apnée pour passer entre les jambes et/ou sous les bras des pêcheurs

CRITERES DE REALISATION :

- En ronde, je tiens bien les mains de mes voisins lorsque je me cache sous l'eau

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

Utiliser des masques ou lunettes pour permettre d'appréhender plus facilement l'immersion



Vers l'enfant « flottant »



Obstacle à franchir

S'équilibrer, se rééquilibrer pour accepter de se laisser porter par l'eau

B

Pour que l'élève puisse franchir cet obstacle, le maître doit traiter les objectifs suivants:

B1.

**Perdre ses appuis
plantaires habituels**

B2.

**Accepter l'apnée et l'eau
sur le visage
Souffler dans l'eau**

B3.

**Trouver des appuis variés
avec les bras et/ou les
jambes pour s'équilibrer, se
rééquilibrer et se déplacer
avec (10 à 12m) ou sans (4 à
5m) moyens de portance**

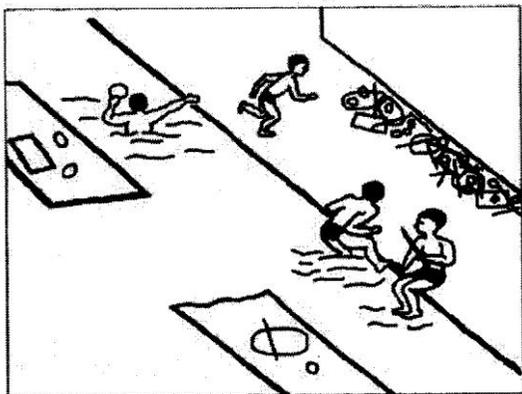
| OBJECTIFS – ACTIONS VISEES | SITUATIONS D'APPRENTISSAGE |
|---|---|
| B1. Amener l'enfant à quitter ses appuis plantaires habituels | B1.1: « Récupérer son trésor » |
| | B1.2: « Porter les foulards » |
| | B1.3: « Jeu de chat » - « 1, 2, 3, soleil » |
| | B1.4: « Le relais de brouette » |
| B2. Amener l'enfant à accepter l'eau sur le visage et à utiliser l'apnée, à souffler dans l'eau, à s'immerger passagèrement, partiellement ou totalement. | B2.1: « Pousse la balle » |
| | B2.2: « Descente en toboggan, à l'assaut de l'île » |
| | B2.3: « La pêche aux pinces à linges » |
| B3. Amener l'enfant à trouver des appuis variés avec les bras et/ou les jambes pour s'équilibrer, se rééquilibrer, et se déplacer. | B3.1: « Vider la caisse » |
| | B3.2: « Pas une goutte à perdre » |
| | B3.3: « je double » |
| | B3.4: « Le permis de conduire » |

B1.1

Récupérer son trésor

Vers l'enfant
« flotteur »

DISPOSITIF : - Grande profondeur,
- Beaucoup d'objets posés à 2m du bord
- Tapis flottant posé sur l'eau à environ 1m du bord
- 2 équipes de 4-5 enfants



BUT pour l'enfant : Ramener ses trésors dans son île, un par un, sans les lâcher

Consignes : - prendre un seul objet à la fois
- déposer l'objet sur le tapis, et sortir de l'eau pour aller en chercher un autre
- recommencer

Contraintes : - Limiter la durée de chaque jeu, en fonction du nombre d'objets et de joueurs.

CRITERES DE REUSSITE : A chaque nouveau jeu, déplacer au moins un objet de plus qu'au jeu précédent

OBJECTIFS pour le maître :

- Entrer et sortir de l'eau par ses propres moyens
- Quitter ses appuis plantaires habituels

OBSTACLE à franchir :

S'équilibrer, se rééquilibrer

... pour agir

Différencier le milieu terre du milieu aquatique

- accepter des déséquilibres
- agir avec de nouveaux équilibres

CRITERES DE REALISATION :

Utiliser au mieux ses appuis sur l'eau et sur le bord, en se repérant à l'aide des contacts de son corps avec l'eau et le bord

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

1. Eloigner le tapis du bord du bassin et permettre un déplacement en plaçant des cordes en surface pour pouvoir atteindre le tapis et revenir au bord par ses propres moyens
2. Idem, en proposant 2 haltères aux enfants pour pouvoir atteindre le tapis et revenir
3. Idem, en plaçant le tapis à 2m du bord, pour amener un déplacement très court, en autonomie (sans aide extérieure)

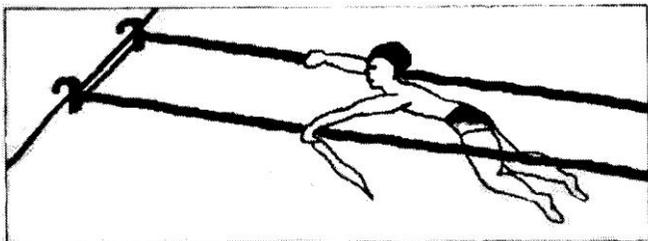


B1.2

Porter les foulards

Vers l'enfant
« flotteur »

DISPOSITIF : - Moyenne ou grande profondeur,
- 2 cordes parallèles entre les 2 échelles
- des rubans ou foulards



BUT pour l'enfant : Ramener les foulards dans sa maison

Consignes : *Traverser le bassin à l'aide des 2 cordes pour amener les foulards de l'autre côté*

Contraintes : Le 2^{ème} enfant ne part que lorsque le 1^{ier} est arrivé au moins à la moitié du bassin

CRITERES DE REUSSITE : Traverser
- sans s'arrêter
- sans poser les pieds au fond
- en gardant les épaules immergées

OBJECTIFS pour le maître :

Quitter ses appuis plantaires habituels

OBSTACLE à franchir :

S'équilibrer, se rééquilibrer

... pour agir

Parvenir à

- *Utiliser un nouvel équilibre dans l'eau*
- *Utiliser ses bras pour se propulser, ses jambes pour s'équilibrer et se propulser*

CRITERES DE REALISATION :

- Courir avec ses « mains » sur les cordes pour prendre de la vitesse
- Pédaler avec ses jambes pour s'équilibrer et se propulser
- Regarder le point d'arrivée

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- Jeu de lion – gazelle : rattraper l'autre et lui prendre son foulard avant le bord
- Se déplacer : en avant les yeux fermés, ou en arrière...
- Se déplacer en avant, puis en arrière après avoir fait un demi tour
- Se tenir à une seule corde...

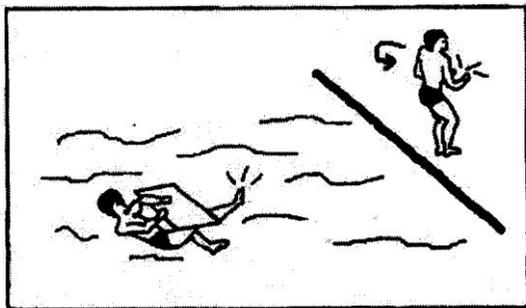


B1.3

1, 2, 3, ... soleil !

Vers l'enfant
« flotteur »

DISPOSITIF : - Profondeur : de l'eau jusqu'aux épaules
- Zone délimitée par des lignes d'eau
- Matériel de portance : 1 ou 2 haltères, 1 planche, frites,...



BUT pour l'enfant : Atteindre le bord avant les autres

Consignes : - Quand le meneur de jeu se retourne (« soleil »), chaque enfant doit utiliser son matériel pour s'équilibrer et montrer un pied hors de l'eau
- S'il n'y parvient pas, il retourne au départ

Contraintes : - Ne pas avoir un pied au fond pendant l'équilibre
- Garder les épaules dans l'eau pendant les déplacements

CRITERES DE REUSSITE : - Réussir à montrer son pied à chaque fois que le meneur de jeu se retourne
- Atteindre le mur en premier

OBJECTIFS pour le maître :

Quitter ses appuis plantaires habituels

OBSTACLE à franchir :

S'équilibrer, se rééquilibrer

... pour agir

Parvenir à

- à se laisser porter par l'eau dans des équilibres nouveaux
- à quitter la verticalité

CRITERES DE REALISATION :

- Agir calmement en prenant appui sur le (ou le) objet(s) qu'il a à sa disposition, avec différentes parties du corps

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

1. Même chose sous forme de jeu de chat : pour ne pas se faire toucher, on montre son pied hors de l'eau ou on se déplace horizontalement à l'aide d'une frite, d'une planche
2. Laisser à disposition des souris une planche de moins que le nombre de souris
3. Désigner 2 chats
4. Idem : montrer les 2 pieds, le dos,...
5. Mêmes situations, en se plaçant en équilibre sur la planche, avec différentes parties du corps.
6. Idem en grande profondeur





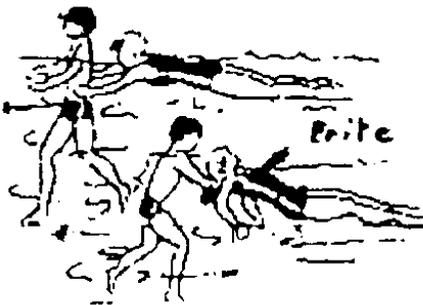
B1.4

Le remorqueur

Vers l'enfant
« flotteur »

DISPOSITIF :

- Profondeur : de l'eau jusqu'aux épaules
- Zone délimitée par des lignes d'eau
- Matériel de portance : 1 ou 2 haltères, 1 planche, frites,...
- Enfants 2 par 2



BUT pour l'enfant : Atteindre le bord avant les autres

Consignes : - *L'un s'allonge et l'autre marche en le tirant vers l'autre bord*
- *Pour le retour on inverse les rôles*

Contraintes :

CRITERES DE REUSSITE : - Etre les premiers à faire l'aller et le retour

OBJECTIFS pour le maître :

Quitter ses appuis plantaires habituels

OBSTACLE à franchir :

S'équilibrer, se rééquilibrer

... pour agir

Parvenir à

- *à se laisser porter par l'eau dans des équilibres nouveaux (ventral et dorsal)*
- *à faire confiance à l'autre*

CRITERES DE REALISATION :

-

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

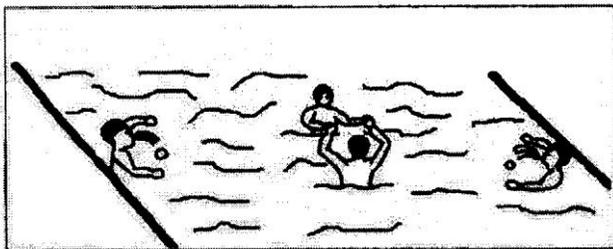
1. On peut utiliser au début du matériel de portance
2. Course à handicap (pour les gagnants des manches précédentes)
3. Supprimer l'aide du porteur : battements des pieds
4. Travailler en grande profondeur
5. Tirer, pousser...
6. Donner une entrée dans l'eau pour le remorqueur qui va récupérer son bateau

B2.1

Pousse la balle

Vers l'enfant
« flotteur »

DISPOSITIF : - petite profondeur : eau jusqu'aux épaules
- 4 enfants : 2 font un pont, et 2 jouent l'un contre l'autre
- balles de ping pong



BUT pour l'enfant : Passer sous le pont avant l'autre

Consignes : - Lancer de l'eau sur la balle avec sa bouche pour la faire se déplacer : « je suis une baleine »
- La balle doit passer sous le pont

Contraintes : Garder les épaules immergées obligatoirement

CRITERES DE REUSSITE :

- Arriver à pousser la balle avec l'eau jusqu'au pont
- Faire passer sa balle sous le pont avant l'autre

OBJECTIFS pour le maître :

- Accepter l'eau sur le visage et dans la bouche et utiliser l'apnée
- Souffler avec la bouche

OBSTACLE à franchir :

S'équilibrer, se rééquilibrer

... pour agir

Parvenir à

A différencier la respiration aquatique de celle de terrien :

- apnée
- expiration volontaire

CRITERES DE REALISATION :

- Prendre de l'eau dans la bouche sans l'avaler
- Souffler volontairement pour l'envoyer sur la balle

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- « jouer » en gagne terrain avec un adverse
- course en ligne
- pousser la balle avec le front
- Id en grande profondeur, 1 planche sous chaque bras

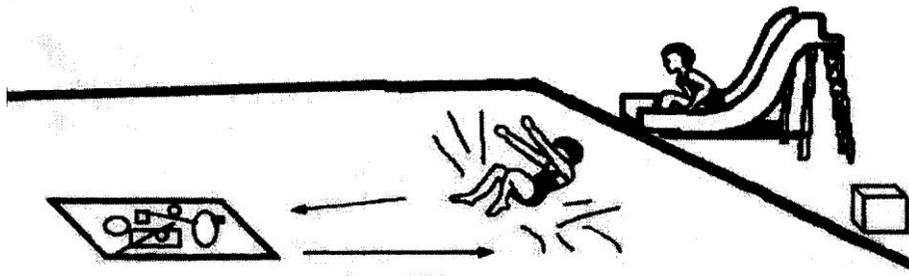


B2.2

Descente en toboggan à l'assaut de l'île

Vers l'enfant
« flotteur »

DISPOSITIF : - Profondeur : eau jusqu'aux épaules
- 1 toboggan
- 1 île (=1 tapis flottant)
- des objets divers sur l'île



BUT pour l'enfant : Ramener son trésor (un élément à la fois) dans sa maison

Consignes : - *J'entre dans l'eau par le toboggan*
- *Je vais jusqu'à l'île pour y récupérer mon trésor et le ramener au bord*

Contraintes : Le 2^{ème} enfant ne part que lorsque le 1^{ier} a atteint l'île, donc lorsque la zone de réception est libre.

CRITERES DE REUSSITE : S'immerger partiellement (voire totalement), et, sans s'arrêter, se déplacer pour atteindre l'île

OBJECTIFS pour le maître :

- *Accepter l'eau sur le visage et utiliser l'apnée*
- *Immersion passagère (partielle ou totale)*

OBSTACLE à franchir :

S'équilibrer, se rééquilibrer

... pour agir

Parvenir à

- *à utiliser l'apnée pour une immersion passagère*
- *à accepter un déséquilibre et à passer de celui-ci à un nouvel équilibre pour se déplacer*

CRITERES DE REALISATION :

- Utiliser ses bras et ses jambes pour se rééquilibrer lors de son entrée dans l'eau, et,
- S'orienter vers le but pour se propulser vers lui, à l'aide d'appuis des bras et des jambes, sur l'eau

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- Idem en enchaînant un déplacement à l'aide d'un matériel de portance : 2 puis 1 haltère, 2 frites puis 1, ... sans mettre les pieds au fond
- même chose en grande profondeur, le long des lignes d'eau
- l'île est à 1.50m environ du bord : je l'atteints après mon entrée dans l'eau en autonomie

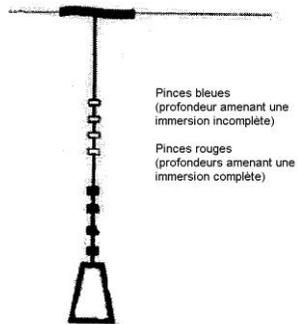


B2.3

La pêche aux pinces à linge

Vers l'enfant
« flotteur »

- DISPOSITIF :**
- grande profondeur
 - 1 plot lesté
 - 1 corde avec des pinces à linge de couleur (1 couleur amène une immersion incomplète, une autre, une immersion complète)
 - 1 planche en surface
 - moyens pour s'immerger : échelle, perche, ou un copain



BUT pour l'enfant : Sortir des pinces à linge de l'eau et les poser sur la planche

- Consignes :**
- Avec l'aide de la perche, descendre sous l'eau
 - Décrocher une pince à linge
 - La poser sur la planche

Contraintes :

CRITERES DE REUSSITE :

1. sort des pinces bleues : immersion incomplète
2. sort des pinces rouges et bleues : profondeur de l'immersion aléatoire
3. sort des pinces rouges : immersion complète

OBJECTIFS pour le maître :

S'immerger plus ou moins profondément

OBSTACLE à franchir :

S'équilibrer, se rééquilibrer

... pour agir

Parvenir à

- à sentir que l'eau porte : pour descendre au fond, il faut agir volontairement
- à se repérer par rapport à la surface

CRITERES DE REALISATION :

- Agir sur la perche avec les mains pour descendre
- Sentir que toute la tête est sous l'eau
- Ouvrir les yeux pour prendre la pince

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

Trois couleur de pinces ; bleues (B), rouges (R), vertes (V) :
chacunes amène une immersion de plus en plus profonde

1. annoncer la couleur choisie
2. se fixer un contrat : en 2 immersions je vais ramener 1 R + 1 B, ou...
3. lancer un défi à une autre équipe de 3 enfants : en 3 immersions = 6 pts
R = 3 pts, B = 2 pts, V = 1 pt

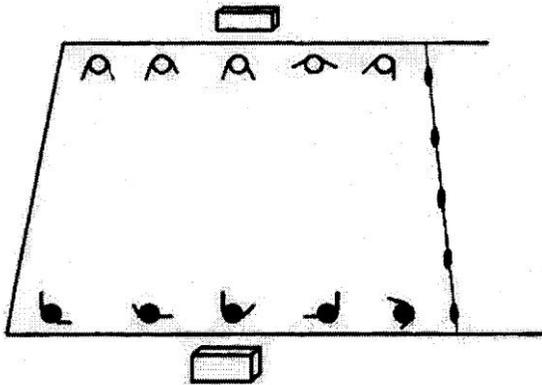


B3.1

Vider la caisse

Vers l'enfant
« flotteur »

- DISPOSITIF :**
- Profondeur : de l'eau jusqu'aux épaules
 - Zone d'évolution délimitée par lignes d'eau
 - 1 caisse sur chaque bord, rempli d'objets divers (30 environ)
 - Equipes de 4 à 6 joueurs



BUT pour l'enfant : Vider la caisse de son équipe en remplissant celle de l'autre

- Consignes :**
- Au premier signal, prendre les anneaux dans sa caisse pour la vider
 - Aller porter ces anneaux dans la caisse adverse, pour la remplir
 - Au deuxième signal, le jeu s'arrête

- Contraintes :**
- Garder les épaules dans l'eau pendant les déplacements
 - Durée du jeu de 3 à 5 minutes selon le nombre de joueurs

CRITERES DE REUSSITE : Avoir moins d'anneaux dans sa caisse que les adversaires

OBJECTIFS pour le maître :

Trouver des appuis pour se déplacer

OBSTACLE à franchir :

S'équilibrer, se rééquilibrer

... pour agir

Parvenir à différencier le rôle des bras sur terre et dans l'eau : en prenant des appuis avec les mains, les bras, dans l'eau, je me rééquilibre et je me propulse

CRITERES DE REALISATION :

- Utiliser les mains et les bras comme rames pour prendre appui sur l'eau

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- Avec un mode de déplacement différent : en sautant, en reculant,...
- En grande profondeur, avec des moyens de portance qui libèrent 1 bras, ou les 2 (frites, haltères,...)
- les chars : rejoindre le mur à l'aide de ses bras (enfant à plat ventre sur tapis flottant)



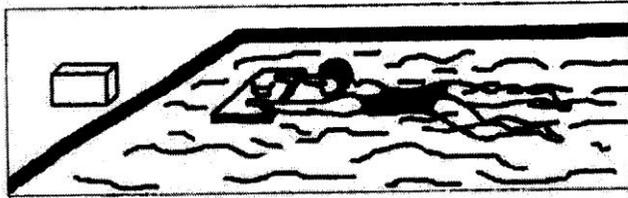
B3.2

Pas une goutte à perdre

Vers l'enfant
« flotteur »

DISPOSITIF : - Petite profondeur

- Des récipients en plastique : gobelets
- Des planches
- 2 équipes de 5-6 enfants



BUT pour l'enfant : Arriver de l'autre côté avec son gobelet plein d'eau

Consignes :

- Transporter son gobelet plein d'eau, posé sur la planche, en comptant le nombre de poses de pieds au fond
- Atteindre l'autre côté, sans renverser le gobelet

Contraintes :

- Epaules immergées en permanence
- Ne pas remplir son gobelet en cours de route !

CRITERES DE REUSSITE :

- Traverser avec 5 poses de pieds maximum,
- Avoir encore de l'eau dans son gobelet, en arrivant de l'autre côté

OBJECTIFS pour le maître :

Trouver des appuis pour se déplacer

OBSTACLE à franchir :

S'équilibrer, se rééquilibrer

... pour agir

Parvenir à

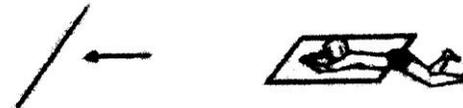
- à trouver des appuis plus efficaces sur l'eau pour se déplacer
- à utiliser ses jambes pour s'équilibrer et se propulser

CRITERES DE REALISATION:

- Utiliser les jambes pour s'équilibrer en position plus ou moins allongées et se propulser

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- Même chose en moyenne profondeur
- Idem sur le dos
- Les chars : rejoindre le mur à l'aide de ses jambes (enfant à plat ventre sur tapis flottant)

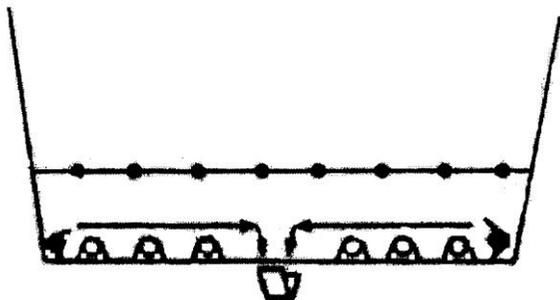


B3.3

Je double

Vers l'enfant
« flotteur »

- DISPOSITIF :**
- Grande profondeur
 - 2 groupes de 3 enfants « obstacles »
 - 2 enfants « joueurs »
 - 2 planches en équilibre l'une sur l'autre



BUT pour l'enfant : Aller faire tomber les 2 planches en équilibre, avant l'autre

- Consignes :**
- Contourner les obstacles (enfants accrochés au bord à un mètre l'un de l'autre)
 - Se déplacer rapidement pour faire tomber les deux planches
 - Changer de rôles

Contraintes : - Garder les épaules dans l'eau durant tout le trajet

CRITERES DE REUSSITE : Arriver avant l'autre au niveau des 2 planches

OBJECTIFS pour le maître :

Trouver des appuis varier avec les jambes pour se rééquilibrer et se déplacer

OBSTACLE à franchir :

S'équilibrer, se rééquilibrer

... pour agir

Parvenir à

- passer d'un équilibre à l'autre dans l'eau
- utiliser ses jambes pour s'équilibrer et se déplacer

CRITERES DE REALISATION :

- Utiliser les jambes
 - Pour s'équilibrer
 - Pour se déplacer avec de nouveaux appuis

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- Voir fiche « Permis de conduire » F3.4

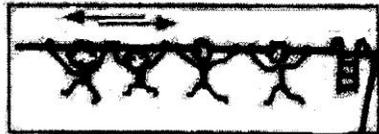


B3.4

Le permis de conduire

Vers l'enfant
« flotteur »

DISPOSITIF : - Grande profondeur



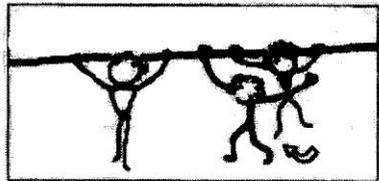
"avancer - reculer"



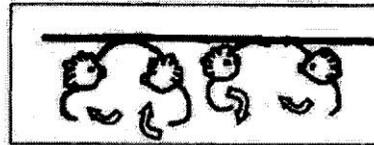
"Se croiser"



"Se déplacer en se tenant avec une seule main"



"Se doubler"



"Tourner sur soi: la valse"

BUT pour l'enfant : Obtenir son permis de conduire

Consignes : - Maîtriser les 5 ateliers sans moyen de portance, en se déplaçant le long du bord

Contraintes : - Garder les épaules dans l'eau en permanence

CRITERES DE REUSSITE : Enchaîner les 5 ateliers sans s'arrêter

OBJECTIFS pour le maître :

Trouver des appuis varier pour s'équilibrer, se rééquilibrer et se déplacer

OBSTACLE à franchir :

S'équilibrer, se rééquilibrer

... pour agir

Parvenir à passer d'un état de défense, à un état de relâchement qui permet de se laisser porter par l'eau

CRITERES DE REALISATION :

- S'appuyer légèrement sur le bord,
- S'éloigner du bord
- Avoir les épaules dans l'eau, bras relâchés
- Avoir le regard disponible

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- Même situation, sur une ligne d'eau (point d'appui non rigide), en grande profondeur...



Vers l'enfant « flotteur-pilote » ou « glissant »



Obstacle à franchir

Se déplacer, en s'orientant dans tout le volume aquatique

C

Pour que l'élève puisse franchir cet obstacle, le maître doit traiter les objectifs suivants:

C1.

C2.

C3.

Augmenter la durée de ses actions, sur et sous l'eau

Explorer la profondeur en augmentant la durée de l'immersion (expiration volontaire ou apnée prolongée)

Construire des appuis variés pour augmenter la longueur de déplacement

Changer d'équilibre, volontairement avec ou sans immersion

| OBJECTIFS – ACTIONS VISEES | SITUATIONS D'APPRENTISSAGE |
|---|---|
| C1. Explorer la profondeur en augmentant la durée de l'immersion (expiration volontaire ou apnée prolongée) | C1.1: « La descente en ascenseur » |
| | C1.2: « La pêche au trésor » |
| | C1.3: « Le pêcheur de perles » |
| | C1.4 « La montgolfière aquatique » « Les déménageurs » (variante A1.2) |
| | C1.5 « L'épave » |
| C2. Construire des appuis variés pour augmenter la longueur de déplacement | C2.1: « Jacques a dit » |
| | C2.2: « La queue de Mickey » |
| | C2.3: « La torpille » |
| | C2.4 « Le combat de coqs » |
| C3. Changer d'équilibre, volontairement avec ou sans immersion | C3.1: « La torpille - boomerang » |
| | C3.2: « La marche sur les mains » |
| | C3.3: « Je roule pour vous » |
| | C3.4 « 1, 2, 3 :::soleil » |
| | C3.5 « Poules, renards, vipères » |

C1.1

L'ascenseur

Vers l'enfant
« flotteur - pilote »

DISPOSITIF :



- Grande profondeur
- Groupe de 2 enfants :
 - *1 enfant qui va se servir d' « échelle » se tient au bord, collé au mur
 - *l'autre va chercher des foulards
 - 2 foulards sur l' « échelle »
 - .1 au niveau de la ceinture du maillot de bain
 - .1 tenu entre les pieds

BUT pour l'enfant : Aller chercher le foulard annoncé et le sortir de l'eau

- Consignes :** *Pour l'enfant qui s'immerge*
- annoncer le foulard choisi
 - descendre en s'aidant de son copain
 - prendre le foulard, le remonter hors de l'eau
 - changer de rôle

Contraintes : L'élève qui sert d'échelle ne doit pas se déformer... il est collé au mur et tonique

CRITERES DE REUSSITE : Réussir à sortir le même foulard, trois fois de suite

OBJECTIFS pour le maître :

S'immerger volontairement plus ou moins longtemps

OBSTACLE à franchir :

Piloter son déplacement

Agir pour s'immerger

Rester droit pour glisser dans l'eau

S'orienter

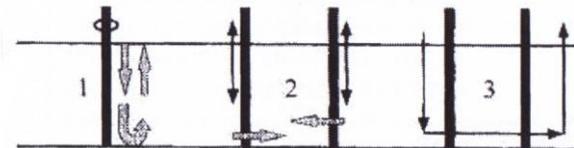
Expérimenter une expiration volontaire pour descendre plus profond, plus longtemps, plus facilement

CRITERES DE REALISATION :

- Prendre appui sur le copain pour s'immerger
- Descendre ses mains le long du copain le plus bas possible pour agrandir la distance entre la surface et la tête (s'éloigner de la surface)
- Garder le corps vertical et allongé contre son copain, en descendant les pieds en premier
- Ouvrir les yeux pour repérer et prendre le foulard
- Souffler volontairement sous l'eau

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

1. Sortir l'anneau de la perche
2. Échanger les foulards au fond (deux couleurs)
3. Descendre par l perche, remonter par l'autre



C1.2

La pêche au trésor

Vers l'enfant
« flotteur - pilote »

DISPOSITIF :

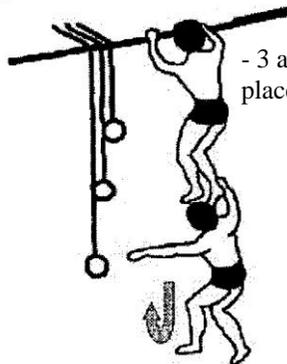
- Grande profondeur

- Groupe de 2 enfants :

*1 enfant qui va se servir d' « échelle » se
tient au bord, collé au mur

*l'autre va chercher 1 ou des anneaux

- 3 anneaux lestés (3 couleurs) accrochés à 3 cordes,
placés à portée de mains des enfants, sur le
côté de « l'échelle ».



Anneaux situés...

- au niveau de la ceinture
de l'« échelle »

- au niveau des pieds
de l'« échelle »

- à environ 50cm sous les pieds
de l'« échelle »

BUT pour l'enfant : Aller chercher l'anneau annoncé et le sortir de l'eau

Consignes : *Pour l'enfant qui s'immerge*

- annoncer l'anneau choisi
- descendre en s'aidant de son copain
- prendre l'anneau, le remonter hors de l'eau
- changer de rôle

Contraintes :

- L'élève qui sert d'échelle ne doit pas se déformer... il est collé au mur et tonique
- L'autre enfant doit sortir l'anneau sans tirer sur la corde

CRITERES DE REUSSITE : Réussir à sortir le même anneau, trois fois de suite

OBJECTIFS pour le maître :

*S'immerger volontairement plus ou moins
profondément*

OBSTACLE à franchir :

Piloter son déplacement

Parvenir

- à agir pour s'immerger : actions motrices et respiratoires
- à rester droit pour glisser dans l'eau
- à s'orienter

CRITERES DE REALISATION :

- Prendre appui sur le copain pour s'immerger
- Descendre ses mains le long du copain le plus bas possible pour agrandir la distance entre la surface et la tête (s'éloigner de la surface)
- Garder le corps vertical et allongé contre son copain, en descendant les pieds en premier
- Suivre la corde avec les yeux jusqu'à l'anneau
- Se lâcher d'une main pour aller chercher l'anneau sur le côté
- Souffler volontairement sous l'eau

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

1. Même dispositif :
Sortir le 1^{er}, puis le 2^{ème}, puis le 3^{ème} anneau...
2. Même dispositif :
Sortir les 3 anneaux en un seul essai
3. Écarter les 3 anneaux d'1 mètre environ
 - sortir successivement chacun des anneaux,
 - sortir 2 anneaux en un seul essai
 - sortir les 3 anneaux en un seul essai

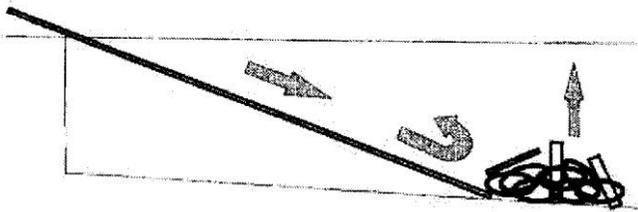


C1.3

Le pêcheur de perles

Vers l'enfant
« flotteur - pilote »

DISPOSITIF : - Moyenne (et/ou grande) profondeur
- 1 perche inclinée
- Des anneaux lestés de couleurs différentes (ou autres objets lestés)
posés en tas au bout de la perche



BUT pour l'enfant : Aller chercher un (ou plusieurs) objet(s) lesté(s) et le(s) déposer sur le bord

Consignes : - *Se déplacer le long de la perche pour aller ramasser un (ou plusieurs) objet(s)*
- *le(s) déposer sur le bord*

Contraintes : -

CRITERES DE REUSSITE : Ramener au moins un objet sur le bord du bassin

OBJECTIFS pour le maître :

S'immerger volontairement pendant un temps plus ou moins long

OBSTACLE à franchir :

Piloter son déplacement

Parvenir à

- *agir pour s'immerger*
- *organiser sa respiration aquatique pour augmenter la durée d'immersion*

CRITERES DE REALISATION :

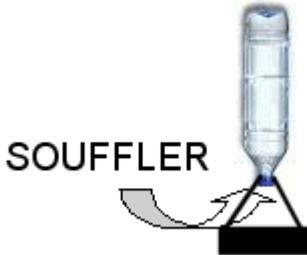
- Déplacer ses mains sur la perche pour descendre la tête la première
- Ouvrir les yeux et regarder les objets pour aller les prendre
- Prendre de l'air, retenir sa respiration, puis souffler volontairement sous l'eau
- Atteindre le bout de la perche, avant de la lâcher pour attraper les objets

Faire 1/2 tour pour revenir par le même chemin ou

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

1. Même situation mais le tas d'objets est plus ou moins éloigné de la perche (minimum 1m)
2. Même situation mais les anneaux sont alignés et placés à 1m de l'autre. Annoncer l'anneau choisi et le remonter.
3. Partir du bord du bassin et s'immerger sans aide matérielle (entrée par saut, plongeon, éventuellement entrée + nage + plongeon canard). Annoncer l'(les) anneau(x) choisi(s) et le(s) remonter.



| | | | |
|---|----------------------------------|--|--|
| C1.4 | La montgolfière aquatique | Vers l'enfant « flotteur - pilote » | <p>OBJECTIFS pour le maître : <i>S'immerger volontairement pendant un temps plus ou moins long.</i></p> <p>OBSTACLE à franchir : <i>Accepter de rester longtemps sous l'eau Parvenir à</i> - agir pour s'immerger - organiser sa respiration aquatique pour augmenter la durée d'immersion et pouvoir souffler dans la bouteille - s'immerger en profondeur, la tête vers le bas - souffler dans l'eau</p> <p>CRITERES DE REALISATION :</p> |
| <p>DISPOSITIF :</p> <div data-bbox="232 392 539 647" style="text-align: center;">  <p>SOUFFLER</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> - Moyenne ou grande profondeur - Une bouteille plastique avec un bouchon percé par lequel passe à un tuyau - Des objets divers pour lester la « montgolfière » <p>BUT pour l'enfant : Faire remonter la « montgolfière » le plus rapidement possible</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Au signal, je descend sous l'eau pour souffler dans le tuyau qui permettra à l'air expiré de rentrer dans la « montgolfière » - Dès que je remonte, mon coéquipier descend à son tour <p>Contraintes : -</p> <p>CRITERES DE REUSSITE : Faire remonter sa « montgolfière » plus vite que les autres ou en un minimum d'expirations Chaque membre de l'équipe doit « souffler » au moins une fois dans le tuyau</p> | | | <p>COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser des « montgolfières » plus ou moins volumineuses - Lester plus ou moins lourdement la montgolfière - Utiliser ou non des moyens pour descendre - Demander le plongeur canard - Eloigner du bord pour augmenter le trajet subaquatique - Varier la profondeur - |



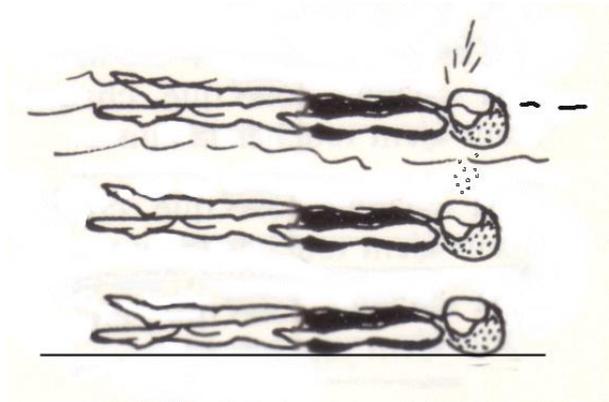


C1.5

L'épave

Vers l'enfant
« flotteur - pilote »

DISPOSITIF :



- Moyenne (et/ou grande) profondeur
- 1 perche inclinée
- Des anneaux lestés de couleurs différentes (ou autres objets lestés) posés en tas au bout de la perche

BUT pour l'enfant : Rester immobile et :

Consignes : - Flotter sans bouger en gardant les poumons plein d'air
- Expirer et se laisser couler

Contraintes : -

CRITERES DE REUSSITE : Flotter sans bouger puis finir à plat au fond du bassin

OBJECTIFS pour le maître :

S'immerger volontairement pendant un temps plus ou moins long

OBSTACLE à franchir :

Accepter de couler

Parvenir à sentir le moment où la pesanteur devient plus forte que la poussée d'Archimède

Expiration incomplète

CRITERES DE REALISATION :

- Rester calme et immobile suffisamment longtemps pour laisser agir les deux forces : la pesanteur et la poussée d'Archimède
- Les poumons sont bien remplis pour flotter (« bouée »)
- Souffler profondément pour couler
- Souffler par la bouche et le nez

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

1. Varier les positions :

- ventrale
- dorsale
- horizontale
- verticale
- en boule
- en étoile
- assis (on lève les bras pour aider à la descente...)

2. Etre le plus rapide à toucher le fond en utilisant uniquement le souffle)

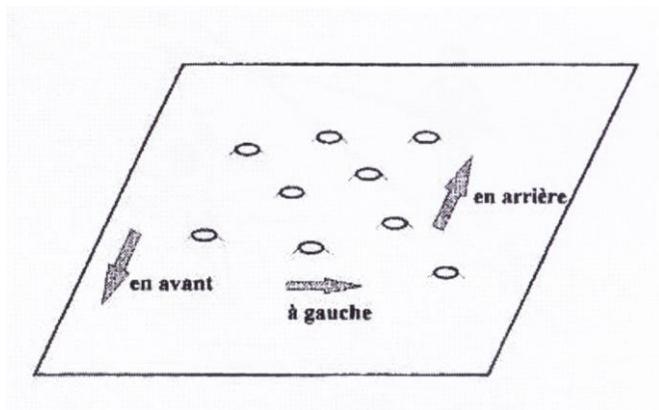
3. Descendre à la même vitesse que l'autre

C2.1

« Jacques a dit »

Vers l'enfant
« flotteur - pilote »

- DISPOSITIF :**
- Grande profondeur
 - Si nécessaire, utiliser une ceinture avec deux pains (un devant et un derrière)
 - Élèves situés à environ 3-4m du bord



BUT pour l'enfant : Agir seulement lorsque la consigne précise bien « Jacques a dit »

- Consignes :** Jacques a dit:
- avancer, aller à gauche, à droite, tourner vers la gauche, la droite, reculer, montrer un pied, les deux pieds, les deux mains...
 - combiner deux actions: se déplacer et montrer une partie du corps...
 - avancer les pieds en avant...

- Contraintes :**
- Limiter la durée du jeu
 - Les consignes doivent se succéder rapidement

CRITERES DE REUSSITE : Réaliser précisément ce qui est demandé

OBJECTIFS pour le maître :

Construire des appuis variés

OBSTACLE à franchir :

Piloter son déplacement

Parvenir à

- sentir la direction des réactions de l'eau
- orienter ses appuis pour obtenir le déplacement souhaité
- mettre en relation la direction donnée à l'action et l'effet obtenu

CRITERES DE REALISATION :

- Appuyer sur l'eau:
 - ✓ vers l'avant pour reculer
 - ✓ vers l'arrière pour avancer
 - ✓ vers le haut pour s'enfoncer
- Déplacer les mains, paumes dirigées vers le fond pour se maintenir en surface sur place et montrer ses deux pieds...

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

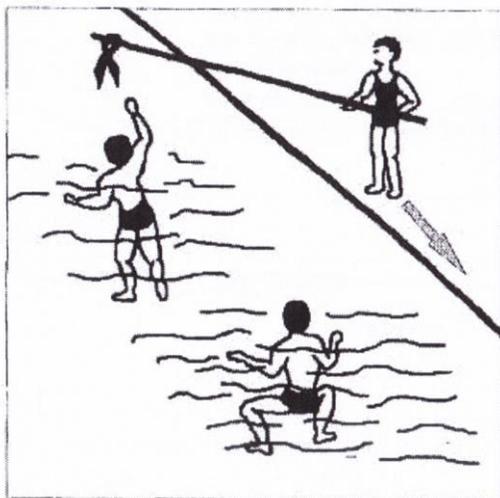
- « 1, 2, 3,... soleil » avec la réalisation d'une action précise, choisie parmi celles qui posent problème aux enfants (affinement ou stabilisation de l'apprentissage)
exple: montrer son pied
- « Jacques a dit... » sans moyen de portance en ajoutant:
 - des immersions,
 - des déplacements en immersion,...
- Proposer un slalom (repérage sur les effets de mes actions sur l'eau, par rapport à un élément extérieur).



C2.2 « La queue de Mickey »

Vers l'enfant
« flotteur - pilote »

DISPOSITIF :



- Grande profondeur
- 1 foulard accroché à l'extrémité d'une perche
- Élèves sur une ligne parallèle au bord à environ 1m de celui-ci
- Si nécessaire, utiliser une ceinture avec deux pains (un devant et un derrière)
- Le maître déplace le foulard au-dessus des enfants

BUT pour l'enfant : Toucher le foulard

Consignes : *Essayer de toucher le foulard quand il passe au dessus de soi.*

Contraintes : Le foulard passe à environ 1m au dessus de la surface de l'eau (augmenter ou diminuer si nécessaire)

CRITERES DE REUSSITE : Toucher le foulard trois fois sur cinq passages

OBJECTIFS pour le maître :

Construire des appuis variés

OBSTACLE à franchir :

Piloter son déplacement

Parvenir à

- mettre en relation l'intensité et la direction données à l'action et l'effet obtenu

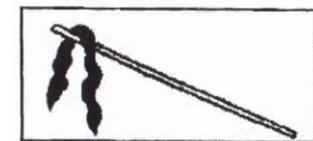
- percevoir et affiner les surfaces d'appuis

CRITERES DE REALISATION :

- Sentir la résistance de l'eau, là où il appuie.
- Orienter ses appuis, bras et jambes, vers le bas pour s'élever vers le haut, au dessus de l'eau
- Appuyer plus ou moins fort sur l'eau, selon la hauteur et l'éloignement du foulard

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

1. Augmenter la hauteur du foulard et la rapidité de son passage au-dessus des élèves
2. Par 2, tenter d'attraper le foulard avant l'autre (le foulard est alors posé à cheval sur l'extrémité de la perche)

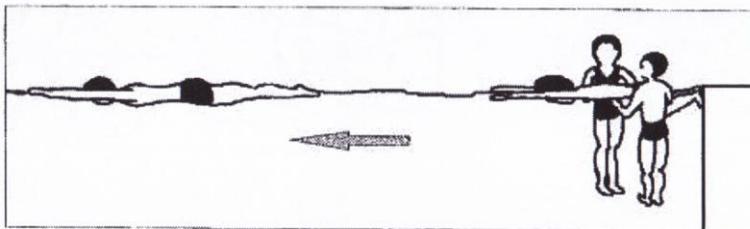


C2.3

« La torpille »

Vers l'enfant
« flotteur - pilote »

DISPOSITIF :



- Petite profondeur dans la largeur du bassin
- Groupe de 3 enfants:
 - ✓ une torpille, allongée sur le ventre, jambes fléchies, les 2 pieds contre le mur
 - ✓ deux supports torpille, placés de chaque côté de la torpille
- 3 plots posés sur le bord à 3, 4, 5m environ du point de départ.

BUT pour l'enfant : Glisser pour aller le plus loin possible

Consignes : *Pour la torpille: pousser avec les deux pieds sur le mur pour glisser le plus loin possible*
Pour les « supports » torpille: soutenir la torpille au niveau épaule et bassin pour lui permettre de garder la position de départ avant la poussée sur le mur.

Contraintes : Les enfants doivent avoir de l'eau au moins jusqu' à la poitrine.

CRITERES DE REUSSITE : En glissant, dépasser au moins le 1er plot sans autre aide que la poussée sur le mur

OBJECTIFS pour le maître :

Maîtrise de l'équilibre horizontal

OBSTACLE à franchir :

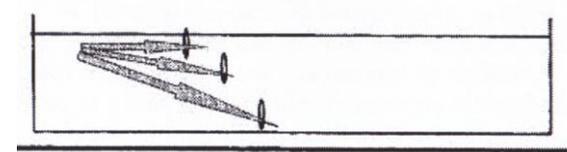
Piloter son déplacement
Corps non profilé, manque de gainage

CRITERES DE REALISATION :

- Pousser sur les jambes jusqu'au bout des orteils
- Garder le corps bien droit et tonique pendant toute la coulée, tête dans le prolongement du corps
- Avoir les bras tendus et les sentir contre ses oreilles
- Regarder le fond de la piscine

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

1. Même situation par groupes de 4: le 4ème indique le point d'arrivée, le jeu consistant à le dépasser à l'essai suivant
2. Même situation: en passant dans des cerceaux plus ou moins immergés, le 4ème tient le cerceau (modification de la trajectoire)
3. Départ sauté, prise d'appui sur le mur et poussée
4. Départ plongé...

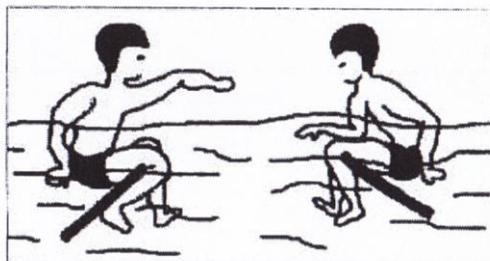


C2.4

« Le combat de coq »

Vers l'enfant
« flotteur - pilote »

DISPOSITIF :



- Moyenne (et/ou grande) profondeurs
- Si nécessaire, utiliser une ceinture avec 2 pains (1 devant, 1 derrière)
- 1 planche par enfant
- Groupes de 4 enfants numérotés de 1 à 4:
1 joue contre 2, 3 contre 4, puis 1 contre 3, 2 contre 4, etc

BUT pour l'enfant : Déséquilibrer l'autre sans perdre soi-même son équilibre

- Consignes :**
- *S'équilibrer sur sa planche en position assise*
 - *Faire tomber l'autre en le poussant (sans s'accrocher)*
 - *et tenter de rester en équilibre sur sa planche*
 - *Changer 3 fois d'adversaire*

Contraintes : Les groupes d'enfants doivent impérativement s'éloigner des bords et s'écarter les uns des autres
Dans chaque groupe, le jeu ne démarre que lorsque les 2 adversaires directs sont en équilibre sur leur planche
Durée de jeu: 20 à 30 secondes

CRITERES DE REUSSITE : Être rester en équilibre sur sa planche, lorsque l'autre est déséquilibré, au moins 1 fois après s'être opposé à ses 3 adversaires

OBJECTIFS pour le maître :

Construire des appuis variés

OBSTACLE à franchir :

Piloter son déplacement

Mettre en relation ses actions sur l'eau et les réactions de l'eau en tenant compte de l'action de l'autre

Adapter ses actions à l'effet recherché

CRITERES DE REALISATION :

- Appuyer plus ou moins fort sur l'eau, et/ou plus ou moins vite, pour se rééquilibrer
- Pousser l'autre d'une main, et se rééquilibrer avec l'autre main en même temps
- Pousser l'autre très brièvement, et s'écarter de lui rapidement en se rééquilibrant

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

1. Même situation en augmentant le nombre d'adversaires: 3 puis 4
2. Prise de foulards: « gare à ta queue », assis en équilibre sur une planche (foulard accroché au niveau de la ceinture)
3. Jeu du chat, assis en équilibre sur une planche
4. Prise de vie, dans un temps donné, en étant assis en équilibre sur une planche: le chat déséquilibre le plus possible de souris, qui peuvent se replacer après, pour continuer à jouer (groupes de 4 – 5 enfants).



C3.1

« La torpille - boomerang »

Vers l'enfant
« flotteur - pilote »

DISPOSITIF :



- Petite profondeur dans la largeur du bassin
- Groupe de 3 enfants, placés à 5-6m environ du bord:
 - ✓ une torpille, allongée sur le ventre, bras dans le prolongement du corps, soutenue par...
 - ✓ 2 « lance torpille », placés de chaque côté

BUT pour l'enfant : Atteindre le mur, pour repartir sur le dos vers son point de départ

Consignes : - *La torpille:*

- ✓ *glisse jusqu'au mur, sur le ventre*
- ✓ *se redresse pour se placer pieds au mur pour pouvoir repartir sur le dos*
- ✓ *pousse avec les 2 pieds sur le mur et glisse sur le dos*
 - Les « lance torpille » la soutiennent au niveau épaule et bassin pour la projeter vers le bord

Contraintes : Les enfants doivent avoir de l'eau, au moins jusqu'à la poitrine.
La torpille doit impérativement garder les bras tendus au dessus de la tête, dans le prolongement du corps

CRITERES DE REUSSITE : Atteindre le mur directement, puis revenir à son point de départ, en enchaînant glissée ventrale et glissée dorsale

OBJECTIFS pour le maître :

Changer d'équilibre volontairement avec ou sans immersion

OBSTACLE à franchir :

Piloter son déplacement

Profilier son corps sans poser les pieds au fond au moment du passage « ventral - dorsal »

Passer d'une position en allongement à une position groupée, puis en allongement

CRITERES DE REALISATION :

- Garder son corps bien droit et tonique, pendant toute la glissée, tête dans le prolongement du corps : regarder le fond de la piscine sur l'équilibre ventral, le plafond sur l'équilibre dorsal
- Avoir les bras tendus et les sentir contre ses oreilles
- Sur le dos, pousser sur les jambes en s'allongeant, bras tendus au dessus de la tête
- Regrouper le corps pour passer de l'équilibre ventral à l'équilibre dorsal: amener les genoux sur le ventre en regardant ses genoux

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

1. Même situation sans poser les pieds au fond au moment du passage « ventral - dorsal »
2. Inverser l'ordre des actions: enchaîner une glissée dorsale, puis une glissée ventrale
3. Inclure dans la glissée une vrille
4. Prolonger le déplacement par une reprise de nage avec les bras et/ou les jambes

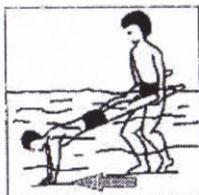


C3.2

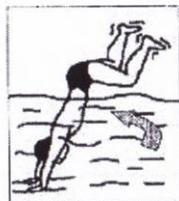
« La marche sur les mains »

Vers l'enfant
« flotteur - pilote »

DISPOSITIF :



(a) "la brouette"



(b) "faire une ruade"



(c) "l'équilibre renversé sur les mains"

- Petite profondeur
- Groupes de 2 enfants

BUT pour l'enfant : Réaliser l'action demandée

Consignes :

- *Un enfant agit*
- *L'autre l'aide, ou l'observe, et assure la sécurité*

Contraintes : Les enfants doivent être loin des bords, et écartés les uns des autres

CRITERES DE REUSSITE :

- « brouette »: parcourir au moins 2 à 3m
- « ruade »: en faire 2 ou 3 de suite en gardant les mains posées au fond du bassin
- « équilibre renversé »: le tenir pendant 5" (ou compter jusqu'à 5)

OBJECTIFS pour le maître :

Changer d'équilibre volontairement avec ou sans immersion
Vers le plongeon canard

OBSTACLE à franchir :

Piloter son déplacement
Utiliser sa tête pour modifier son équilibre
Se repérer
Contrôler sa respiration aquatique

CRITERES DE REALISATION :

- Regarder vers le fond du bassin
- Être tonique: sentir son corps droit, jusqu'aux orteils
- Appuyer sur le fond en poussant sur les mains
- Prendre de l'air, bloquer sa respiration, puis souffler dans l'eau

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

1. Course de brouette (distance parcourue)
2. Concours de durée.
3. Partir d'une coulée ventrale

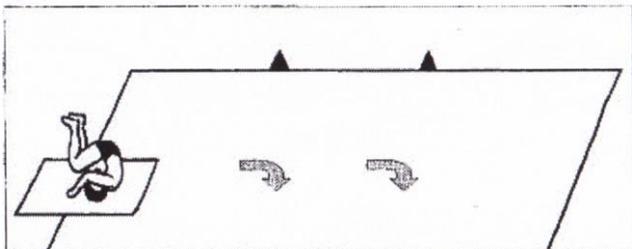


C3.3

« Je roule pour vous »

Vers l'enfant
« flotteur - pilote »

DISPOSITIF :



- Grande profondeur
- 2 plots posés comme points de repère sur le bord pour les roulades
- 1 tapis flottant posé à cheval sur le bord et l'eau du bassin

BUT pour l'enfant : Enchaîner roulades et déplacements successifs

- Consignes :**
- Entrer dans l'eau en roulant sur le tapis
 - Nager et effectuer une roulade au niveau du 1er plot
 - Nager et effectuer une roulade au niveau du 2ème plot
 - Rejoindre le bord en nageant

Contraintes : La dernière roulade sera placée à au moins 3m de l'arrivée
Ne pas se boucher le nez

CRITERES DE REUSSITE : Atteindre l'autre bord en enchaînant les roulades et déplacements demandés sans temps d'arrêt

OBJECTIFS pour le maître :

- Changer d'équilibre volontairement avec ou sans immersion*
- Etre capable de tourner en avant, en arrière, sur soi-même*
- Entrer dans l'eau par la tête*

OBSTACLE à franchir :

- Piloter son déplacement*
- Perte des repères spatiaux*
- Parvenir à*
 - *utiliser la tête comme « instrument - pilote »*
 - *se repérer*
 - *expirer volontairement par le nez*
 - *alterner position en allongement et position groupée*

CRITERES DE REALISATION :

- Pour rouler, tirer sur les bras en amenant les genoux sur le ventre et le menton sur la poitrine
- Regarder son ventre pendant la roulade, en fermant la bouche

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

1. Avec ou sans pain dans les mains
2. Même situation: en roulade arrière et en déplacement sur le dos



3. Jouer au dauphin: au plot, utiliser la tête pour glisser comme un dauphin sous l'eau, au-dessus et ainsi de suite, pour atteindre l'autre bord

4. Remplacer le jeu du dauphin, par un plongeon canard, au niveau du plot, pour aller chercher un objet immergé à environ 1,50m.
5. Partir du bord, accroupi



C3.4

1, 2, 3... Soleil !

Vers l'enfant
« flotteur - pilote »

| | |
|-------------------------------|--|
| DISPOSITIF : | - Grande profondeur - Délimiter la zone avec une ligne d'eau - Un meneur de jeu qui dit la comptine « 1, 2, 3... soleil ! » |
| BUT pour l'enfant : | Atteindre le meneur de jeu avant les autres, pour prendre sa place |
| Consignes : | - Lorsque le meneur dit « 1, 2, 3... » et me tourne le dos : j'avance en nageant, - Lorsque j'entends « soleil ! », je me redresse, debout en équilibre dans l'eau - |
| Contraintes : | Ne pas accepter de déplacement mais des mouvements de bras sont possibles pour se maintenir à la surface... |
| CRITERES DE REUSSITE : | Nager et s'équilibrer pour arriver le premier et prendre la place du meneur |

OBJECTIFS pour le maître :

*Changer d'équilibre volontairement avec ou sans immersion
S'équilibrer dans toutes les positions*

OBSTACLE à franchir :

Piloter son déplacement

Parvenir à

- *passer d'une position verticale à une position horizontale, puis verticale...*
- *s'équilibrer avec le minimum de mouvements*
- *passer d'un appui de propulsion ou de traction à un appui de maintien*
- *coordonner l'action des bras et des jambes*

CRITERES DE REALISATION :

- Regrouper le corps pour passer de l'équilibre horizontal à l'équilibre vertical: amener les genoux sur le ventre
- Varier l'orientation des appuis en fonction de l'effet recherché

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- utiliser ou non du matériel (planche, frite, ballons...)
- demander des formes d'équilibre variées (debout de face ou de dos, allongée sur le ventre ou le dos etc...)
- varier les formes de nage (sur le ventre, sur le dos...)
- disparaître sous l'eau à « soleil »





C3.5

« Poules, Renards, vipères »

Vers l'enfant
« flotteur - pilote »

DISPOSITIF : - Grande profondeur
- 3 camps identifiés par des tapis
- Les équipes peuvent porter des bonnets de couleur différente

BUT pour l'enfant : La « poule » doit toucher « la vipère » sans se faire toucher par le « renard »...

Consignes : - *Quitter son camp pour attraper sa proie sans devenir une proie*
- *Chaque proie est ramenée dans son propre camp pour y former une chaîne (le « chasseur » est alors intouchable)*
- *On peut délivrer ses partenaires en touchant l'extrémité de la chaîne.*

Contraintes :

CRITERES DE REUSSITE : L'équipe dont tous les membres ont été fait prisonniers à perdu

OBJECTIFS pour le maître :

Changer d'équilibre volontairement avec ou sans immersion
S'équilibrer dans toutes les positions

OBSTACLE à franchir :

Piloter son déplacement
Parvenir à
- *coordonner l'action des bras et des jambes*
- *changer de direction rapidement (évitements...)*

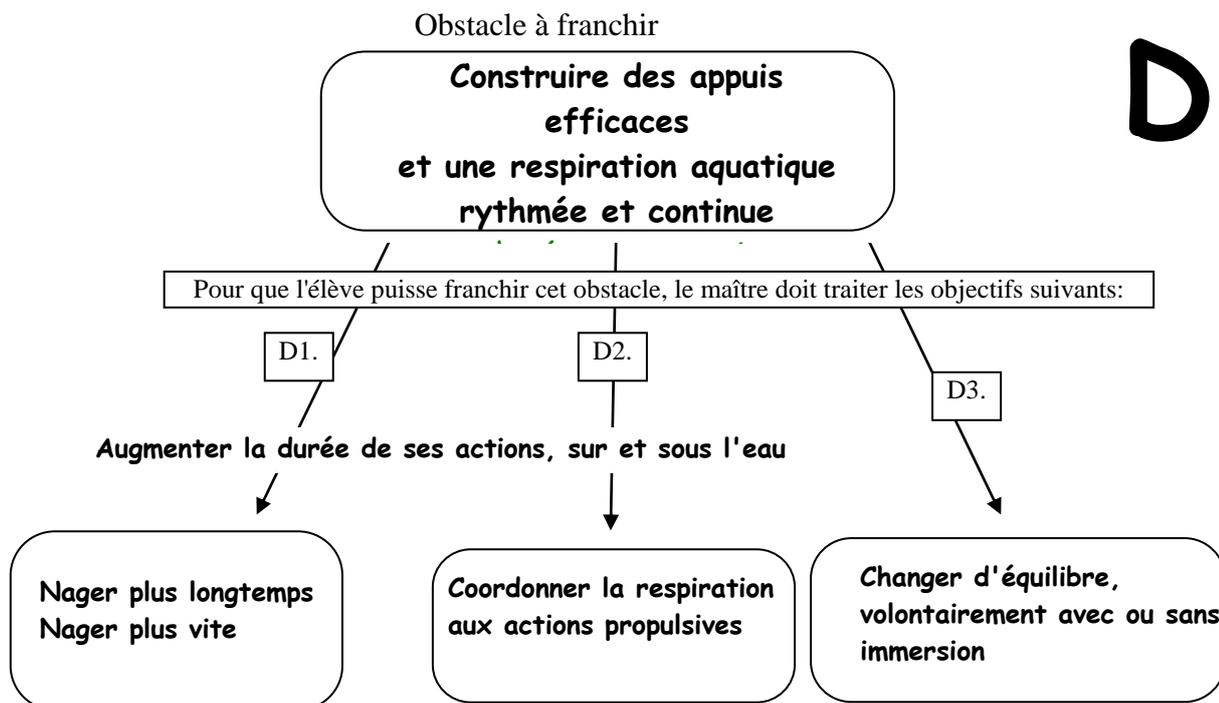
CRITERES DE REALISATION :

- Regrouper le corps pour passer de l'équilibre horizontal à l'équilibre vertical: amener les genoux sur le ventre
- Varier l'orientation des appuis en fonction de l'effet recherché

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- utiliser ou non du matériel pour favoriser ou non le déplacement (planche, fritte, ballons...)
- éloigner les camps
- interdire de s'accrocher (bords, lignes d'eau etc...)
- interdire de revenir dans son camp sans avoir effectuée un déplacement minimal...

Vers l'enfant « autonome »



Les situations d'apprentissages présentées ici peuvent être le point de départ d'un travail plus « technique » visant à développer les critères de réalisations mis en évidence sur les jeux.

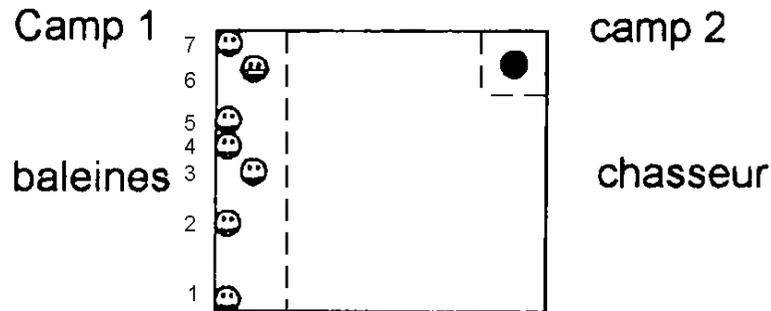
| OBJECTIFS – ACTIONS VISEES | SITUATIONS D'APPRENTISSAGE |
|--|---|
| D1. Améliorer la qualité des appuis pour nager : <ul style="list-style-type: none"> - plus vite - plus longtemps | D1.1: « La chasse à la baleine » |
| | D1.2: « L'horloge aquatique » |
| | D1.3: « Le béret » |
| | D1.4: « Dauphin – Maquereau » |
| | « les déménageurs » (A1.4 en grande profondeur) |
| D2. Coordonner la respiration aux actions propulsives | D2.1: « Le relais de brouette » |
| | D2.2: « Qui pousse qui ? » |
| | D2.3: |
| | D2.4 |
| D3. Changer d'équilibre, volontairement avec ou sans immersion | D3.1: « La loutre » |
| | D3.2: « Le remorqueur » (F1.4 en grande profondeur) |
| | D3.3: |

D 1.1

« La chasse à la baleine »

Vers l'enfant
« autonome »

DISPOSITIF :



- Grande profondeur
- 2 camps de part et d'autre de la largeur

BUT pour l'enfant : Pour le chasseur : toucher le plus de baleines
Pour les baleines : traverser l'espace de jeu sans se faire toucher et arriver le premier pour garder le plus de distance avec le chasseur pour le retour

Consignes : - Toutes les baleines quittent leur camp au signal du chasseur pour atteindre l'autre côté sans se faire toucher
- Quand vous êtes touchés, vous vous immobilisez en attendant que tout le monde ait traversé : vous devenez « chasseur » la traversée suivante.

Contraintes :

CRITERES DE REUSSITE : L'équipe dont tous les membres ont été fait prisonniers a perdu

OBJECTIFS pour le maître :

Nager vite

OBSTACLE à franchir :

*Piloter son déplacement
Parvenir à
- coordonner l'action des bras et des jambes
- changer de direction rapidement (évitements...)*

CRITERES DE REALISATION :

- Regrouper le corps pour passer de l'équilibre horizontal à l'équilibre vertical: amener les genoux sur le ventre
- Varier l'orientation des appuis en fonction de l'effet recherché : appui perpendiculaire au déplacement souhaité
- Prendre des appuis loin devant et finir le trajet moteur loin derrière
- Rechercher « l'eau immobile » pour de meilleurs appuis
- Utilisation des jambes pour se propulser
- Utiliser la poussée des jambes sur le mur pour gagner de la distance : corps gainé dans l'axe du déplacement, tête fixe et alignée dans le prolongement du corps

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- utiliser ou non du matériel pour favoriser ou non le déplacement (planche, fritte, ballons...)
- départs sautés ou plongés
- « intouchable » en immersion...

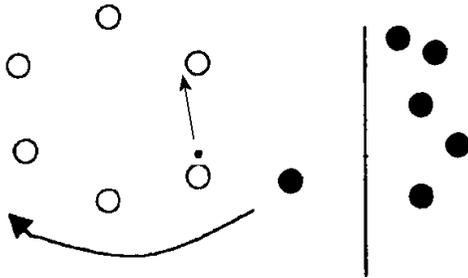


D 1.2

« L'horloge aquatique »

Vers l'enfant
« autonome »

DISPOSITIF :



- Moyenne ou grande profondeur
- 2 équipes : 1 placée en cercle qui fait tourner la balle et 1 de relayeurs qui vont tourner autour du cercle

BUT pour l'enfant : Pour « l'horloge » : faire faire un maximum de tour au ballon
Pour les relayeurs : nager le plus vite possible autour de l'horloge

Consignes : - Pour l'horloge : le ballon circule de joueur en joueur et fait le plus de tours possible
- Pour les relayeurs : on part quand le précédent rentre dans le camp, pour contourner en nageant le plus vite possible, le cercle de l'horloge

Contraintes : Marquer l'emplacement des « chronomètres »
La précipitation est contraire à l'efficacité...

CRITERES DE REUSSITE : Aller plus vite que l'autre équipe...

OBJECTIFS pour le maître :

Nager vite

S'élancer et réduire la distance à nager grâce aux poussées exercées sur les parois du bassin

OBSTACLE à franchir :

Piloter son déplacement

Se maintenir à la surface tout en effectuant des passes

CRITERES DE REALISATION :

- Entrer dans l'eau pour nager vite : plonger
- Augmenter les surfaces d'appuis pour avancer plus vite
- Utiliser les jambes pour se maintenir en surface (passeurs)
- Gainer son corps pour glisser vite et loin
- La tête pivote lors de l'inspiration
- Pour nager vite, il faut nager en amplitude
- Expirer longuement et complètement avant d'inspirer brièvement : ne relever la tête que lorsque je n'ai plus d'air

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- utiliser ou non du matériel de portance pour les chronomètres
- utiliser ou non du matériel de portance pour les nageurs
- utiliser ou non un « témoin » à transmettre (ballon, planche, anneau etc...)
- départs sautés ou plongés
- varier le diamètre de l'horloge
- imposer un style de nage aux relayeurs, travail sur les bras ou les jambes...
- slalom des relayeurs autour des passeurs
- varier les surfaces d'appuis (doigts écartés, poing fermé, doigts serrés...)

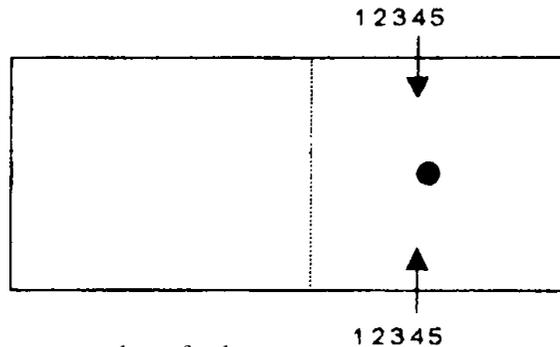


D 1.3

« Le béret »

Vers l'enfant
« autonome »

DISPOSITIF :



- Moyenne ou grande profondeur
- Travail dans la largeur
- 2 équipes
- objet flottant (pain, ballon...), objet submersible (anneaux...)

BUT pour l'enfant : Se saisir de l'objet et le ramener dans son camp sans se faire toucher

Consignes : *A l'appel de son numéro, nager le plus rapidement possible pour ramener dans son camp « le béret » sans se faire toucher par l'adversaire*

Contraintes :

CRITERES DE REUSSITE : Ramener le « béret » dans son camp plus souvent que les autres
Toucher un adversaire porteur du béret

OBJECTIFS pour le maître :

Nager vite

OBSTACLE à franchir :

*Entrer dans l'eau
S'immerger en descendant tête vers le bas (vers le plongeon canard)
Gérer sa respiration
Ouvrir les yeux dans l'eau*

CRITERES DE REALISATION :

- Entrer dans l'eau pour nager vite : plonger
- Gainer son corps pour glisser vite et loin
- Utilisation des jambes pour se propulser
- Utiliser la poussée des jambes sur le mur pour gagner de la distance : corps gainé dans l'axe du déplacement, tête fixe et alignée dans le prolongement du corps
- Identifier l'instant propice à la reprise de nage
- Prendre des appuis loin devant et finir le trajet moteur loin derrière
- Rechercher « l'eau immobile » pour de meilleurs appuis
- La tête pivote lors de l'inspiration
- Pour nager vite, il faut nager en amplitude
- Expirer longuement et complètement avant d'inspirer brièvement : ne relever la tête que lorsque je n'ai plus d'air
-

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- varier les départs
- varier les objets
- varier les distances (courtes pour plonger directement en direction de l'objet immergé)...
- utiliser 2 bérets : le ramener plus vite que l'autre
- utiliser un béret submersible
- utiliser des moyens facilitant pour s'immerger (cage, perches etc...)

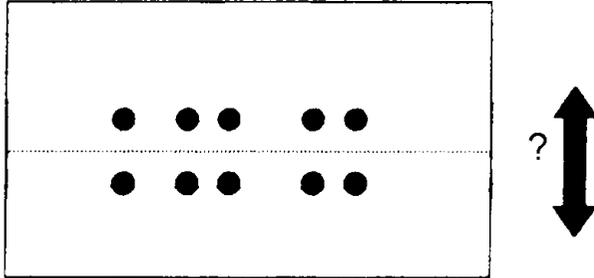




D 1.4 « Dauphin - maquereau »

Vers l'enfant
« autonome »

DISPOSITIF :



- moyenne ou grande profondeur
- les enfants sont par 2, face à face, de chaque côté d'une ligne imaginaire (ou non : ligne d'eau)

BUT pour l'enfant : Réagir plus vite que l'autre et
Atteindre le bord avant d'être touché si l'on est « maquereau » ou
toucher l'autre avant qu'il n'atteigne le bord si l'on est « dauphin »

Consignes : *On nage sur place, face à face et au signal (donné par le meneur de jeu), tous les enfants concernés s'enfuient devant leur poursuivant*

Contraintes :

CRITERES DE REUSSITE : Remporter 3 manches sur 5 quel que soit le rôle
donné par le meneur de jeu

OBJECTIFS pour le maître :

*Nager vite
Réagir à un signal*

OBSTACLE à franchir :

*Entrer dans l'eau
S'immerger
Parvenir à
- passer d'un équilibre statique à dynamique
- s'allonger au maximum pour nager plus vite
- coordonner l'action des bras et jambes pour être plus efficace
(rapide)*

CRITERES DE REALISATION :

- Trouver des appuis efficaces pour avancer plus vite (déplacement, amplitude, profondeur, orientation et rythme)
- Utilisation des jambes pour se propulser et passer rapidement d'un équilibre horizontal à vertical

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- varier les signaux sonores et visuels
- varier les positions de départ (face à face, dos à dos, allongé sur le ventre ou le dos etc...)
- varier sur les distances séparant les deux groupes
- varier la distance de nage
- varier le type de nage des uns et des autres
- utiliser une planche pour travailler la propulsion jambes
- utiliser un pull-boy pour travailler la « propulsion » des bras
- mettre une ligne d'eau entre les deux groupes

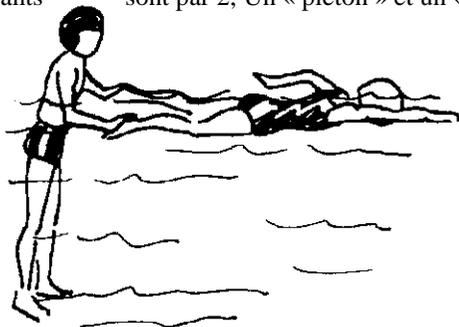
D 2.1

Le relais de brouette

Vers l'enfant
« autonome »

DISPOSITIF :

- moyenne ou grande profondeur
- les enfants sont par 2, Un « piéton » et un « nageur »



BUT pour l'enfant :

Consignes : *Le porteur tient les jambes du nageur et le pousse
Le nageur doit expirer pendant le plus grand nombre de cycles de bras et
inspirer rapidement*

Contraintes :

CRITERES DE REUSSITE : Traverser la piscine sans rompre la coordination demandée
Maintenir l'équilibre horizontal

OBJECTIFS pour le maître :

*Nager vite
Placer la respiration en dehors des actions
motrices*

OBSTACLE à franchir :

*Respirer sans rompre le travail moteur des bras
Parvenir à
- à s'allonger au maximum et être tonique pour nager plus vite
- à placer l'inspiration en dehors des actions motrices
- à expirer longuement et efficacement
- à inspirer brièvement
- à donner de l'amplitude au mouvement des bras
- à se déplacer par l'action des bras (alternative ou simultanée)*

CRITERES DE REALISATION :

- Trouver des appuis efficaces pour avancer plus vite (déplacement, amplitude, profondeur, orientation et rythme)
- Adopter une allure de nage en fonction de ses possibilités
- Nager la tête immergée
- Souffler par la bouche et par le nez
- Ne relever ou pivoter la tête que lorsque je n'ai plus d'air
- Libération de la nuque pour ne pas perturber l'équilibre horizontal
- Alternance de flexions et d'extensions de la tête (en brasse)
- Inspirer vite par la bouche

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- varier la vitesse de déplacement du porteur
- supprimer le porteur et le remplacer par un pull boy
- varier le type de nage
- varier la fréquence des inspirations (tous les 1, 2, 3, ... cycles)
- dans le grand bain = 2 nageurs (avec éventuellement une planche pour soutenir les pieds du 1^{er})
-

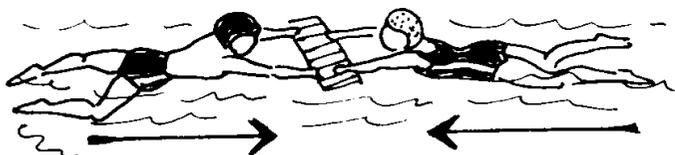


D 2.2

« Qui pousse qui »

Vers l'enfant
« autonome »

DISPOSITIF :



- moyenne ou grande profondeur
- les enfants sont par 2, face à face, de chaque côté d'une ligne imaginaire (ou non : ligne d'eau)

BUT pour l'enfant : Gagner plus de terrain que son adversaire

Consignes : *On pousse l'autre grâce à l'action de ses jambes*

Contraintes :

CRITERES DE REUSSITE : Remporter 3 manches sur 5

OBJECTIFS pour le maître :

*Nager vite
Travail propulsif des jambes*

OBSTACLE à franchir :

Donner de l'efficacité propulsive aux membres inférieurs

CRITERES DE REALISATION :

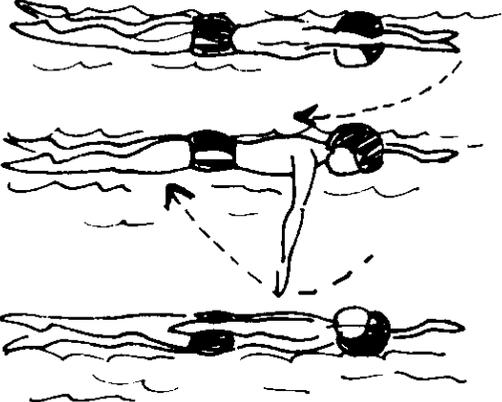
- Utilisation des jambes pour se propulser : mobilisation de l'articulation de la hanche, pieds à l'intérieur, amplitude du trajet moteur, rythme
- Gainage du corps pour transmettre la force propulsive aux bras

COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

- varier les styles de nage (alternative, simultanée, ondulée...)
- utiliser des styles différents pour les 2 nageurs
- demander des expirations aquatiques
- travail en collaboration (1 sur le dos, l'autre sur le ventre...)
- sur le dos « qui tire qui ? »





| D 3.1 | La loutre | Vers l'enfant « autonome » | |
|---|------------------|---------------------------------------|---|
| <p>DISPOSITIF :</p>  <p>- grande profondeur</p> <p>BUT pour l'enfant : Progresser et arriver le premier de l'autre côté de la piscine</p> <p>Consignes : <i>A chaque cône, vous passez d'une nage alternative ventrale à une nage alternative dorsale et ensuite de suite jusqu'à l'autre côté de la piscine</i></p> <p>Contraintes :</p> <p>CRITERES DE REUSSITE : Traverser la piscine sans rompre la coordination demandée</p> | | | <p>OBJECTIFS pour le maître :</p> <ul style="list-style-type: none"><i>Nager vite</i><i>Placer la respiration en dehors des actions motrices</i><i>Passer d'un équilibre ventrale à un équilibre dorsal et vice versa</i> <p>OBSTACLE à franchir :</p> <ul style="list-style-type: none"><i>Respirer sans rompre le travail moteur des bras</i><i>Parvenir à</i>- <i>à s'allonger au maximum et être tonique pour nager plus vite</i>- <i>à placer l'inspiration en dehors des actions motrices</i>- <i>à expirer longuement et efficacement</i>- <i>à inspirer brièvement</i>- <i>à donner de l'amplitude au mouvement des bras</i>- <i>changer d'équilibre par l'action des bras</i> <p>CRITERES DE REALISATION :</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Trouver des appuis efficaces pour avancer plus vite (amplitude, profondeur, orientation et rythme)</i>- <i>Gainage du corps</i>- <i>Orienter ses mains perpendiculairement à l'axe de déplacement</i>- <i>Adopter un trajet moteur le plus ample possible tout en pivotant</i>- <i>Aligner son corps dans l'axe de déplacement</i> <p>COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>remplacer les cônes par un signal sonore</i>- <i>changer d'équilibre après chaque cycle de bras</i>- <i>changer d'équilibre en passant sous une ligne d'eau</i> |