



Les activités aquatiques à l'école

Document réalisé par l'équipe départementale EPS 1^{er} degré du Calvados (2014)

Ce document a été conçu par l'équipe départementale EPS du Calvados, à partir de travaux réalisés avec des enseignants du premier degré pendant de nombreuses formations. Il a ensuite été amendé par un Groupe de Travail Départemental composé des conseillers pédagogiques de circonscription en EPS suivants : Karine CAUET-TREGUER, Christian GUENRO, Isabelle BUFFARD et François BERTHOUT

La coordination de ce groupe de travail et la rédaction de ce document ont été assurées par : Claire DUMORTIER et Christian BOUTRON, Conseillers Pédagogiques Départementaux en EPS du Calvados.

Avril 2014

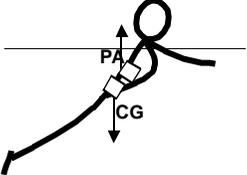
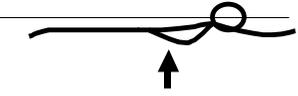
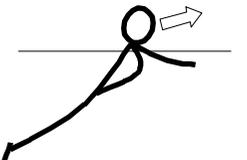
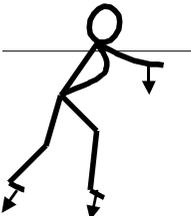
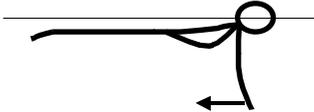
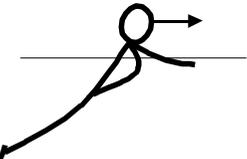
Sommaire

A.LE SAVOIR NAGER SCOLAIRE	4	Le chat cerceau	38
Les transformations fonctionnelles à travers les activités aquatiques	5	La cueillette.....	39
Construction des compétences du nageur	6	Sur le quai à bois	40
Qu'est-ce que savoir nager ?	7	La chasse aux trésors 1.....	41
		Les pêcheurs de perles	42
		1, 2, 3 je flotte.....	43
B.CONTENTUS D'ENSEIGNEMENT	9	Palier 2	
Les étapes d'apprentissage	10	Le collectionneur.....	44
Les savoirs à construire	11	L'île flottante	45
C.CONSEILS POUR CONSTRUIRE SON ENSEIGNEMENT	12	La descente aux couleurs.....	46
Un exemple d'Unité d'Apprentissage	13	La pêche aux oursins.....	47
Quelques principes pour conduire sa séance.....	14	La rivière avec retour	47
Quels sont les critères pour construire des situations d'apprentissage ?	15	Le défi	49
Comment différencier et faire évoluer une situation d'apprentissage ?	16	La chasse aux trésors 2.....	50
Les paramètres de variance.....	17	La cage	51
Pourquoi aménager le bassin ?	18	Contrat amplitude	52
Une progression pour apprendre à expirer	19	Paliers 2 et 3	
Une progression pour apprendre à « laisser l'eau faire »	20	Le grand bleu.....	53
Une progression pour apprendre à « entrer par les mains »	21	Le jeu de cartes	54
		La torpille	55
		Contrat distance.....	56
D.LE CAHIER DU NAGEUR	22	Palier 3	
Une fiche d'auto-évaluation.....	23	Le grand chemin	57
Je m'immerge.....	24	Le tunnel	58
Je me laisse flotter et je m'équilibre	25	Choisis ta ligne	59
J'entre dans l'eau	26	Le loup-phoque.....	60
Je me déplace	27	Vers les activités sportives de la natation :	
E. LES SITUATIONS PEDAGOGIQUES	28	Danse défi.....	61
Tableau des situations pédagogiques	29	Danse avec l'eau 1	62
		Danse avec l'eau 2	63
		L'objet sec.....	64
		L'attaque du château	65
		Le panier flottant	66
Palier 1		Cartes « Départs » pour le Jeu de cartes	67
Le chat flottant.....	31	Cartes « Exigences » pour le Jeu de cartes	68
La ronde	32	Cartes « Relations » pour le Jeu de cartes	69
La course des traîneaux.....	33	Cartes pour la situation « Danse avec l'eau 1 »	75
La pêche aux sardines	34	Fiche de groupe pour « Danse avec l'eau 1 »	72
Plouf a dit	35	Cartes pour la situation « Danse avec l'eau 2 »	73
Le filet du pêcheur	36		
Les chemins du trésor.....	37		

A. LE SAVOIR NAGER SCOLAIRE

Habitudes du terrien
+
Spécificités du milieu aquatique

Les transformations fonctionnelles à travers les activités aquatiques

Fonction	Comportement typique	Comportement visé
Equilibre	 <ul style="list-style-type: none"> Recherche d'appuis solides Tête solidaire du tronc (hypertonie) Corps oblique 	 <ul style="list-style-type: none"> Abandon de la relation au monde solide Equilibration par l'eau / remontée / relâchement Modification de ses équilibres
Respiration	 <ul style="list-style-type: none"> Respiration nasale et automatique (hors de l'eau) 	 <ul style="list-style-type: none"> Adoption de toutes les formes d'expiration dans l'eau Intégration de l'expiration buccale + action Modulation du débit
Propulsion	 <p>Pédalage (réflexe plantaire) ou corps hypertonique (recherche d'appuis)</p> <ul style="list-style-type: none"> Bras équilibreurs (plan sup responsable de la posture) Jambes locomotrices Pas de dissociation des ceintures 	 <ul style="list-style-type: none"> Bras moteurs Jambes équilibreuses Dissociation jambes/ bras
Prise d'information	 <ul style="list-style-type: none"> Regard horizontal hors de l'eau et dans le sens du déplacement 	 <ul style="list-style-type: none"> Regard dans l'eau, (et pas dans le sens du déplacement) + autres prises d'information (sensation de glisse)

Passer d'un imaginaire, vertigineux et inhibiteurà un espace objectivé par des émotions et le plaisir d'agir



Construction des compétences du nageur

		Construction du corps flottant		Construction du corps projectile	Construction du corps propulseur
		La construction du corps flottant se fait simultanément dans les 2 dimensions suivantes :			
Compétences		Accepter l'immersion	Laisser l'eau faire ¹	Organiser son corps dans une posture de référence ²	Organiser la propulsion avec un corps projectile
	Niveaux	L'élève	L'élève	L'élève	L'élève
	Niveau 1	Immerge entièrement sa tête en apnée sur une courte durée	A besoin d'un appui solide avec les bras pour quitter les appuis plantaires	Construit la posture de référence en réalisant une poussée ventrale dans le PB	Se déplace tête immergée, en apnée, avec les bras propulseurs
	Niveau 2	Immerge son corps en profondeur	Se laisse flotter sans aide, entre 3 et 5 s dans des positions différentes	Réalise une poussée ventrale ou dorsale dans le GB Entre dans l'eau (saut ou plongeon) en maintenant la posture dans le GB	Se déplace en commençant à trouver des solutions ventilatoires qui ne perturbent pas son horizontalité
	Niveau 3	Immerge son corps et lâche l'appui pour un déplacement orienté en profondeur	Immerge son corps en profond, lâche l'appui et se laisse remonter	Retrouve la posture de référence entre 2 actions propulsives des bras	Nage de plus en plus longtemps en distance et en durée sur une nage ventrale (avec prises d'air latérales ou frontales)
		Ecole primaire		Collège	



¹ Jouer sur les spécificités de l'eau

² Organisation posturale tonique qui permet au nageur de « transpercer » l'eau sans se déformer en offrant le moins de résistance possible

Qu'est-ce que savoir nager ?

A l'école primaire, savoir nager, c'est savoir entrer dans l'eau, agir dans l'eau, y évoluer, y rester avec plaisir, s'y déplacer tant en surface qu'en profondeur.

→ Une conception du Savoir Nager

Qui élargit les frontières de l'espace d'action aquatique à maîtriser
Qui s'efforce d'avoir un rapport positif à l'eau (le plaisir d'être capable)

→ Une conception utilitaire des savoirs à acquérir (donner un sens social aux contenus)

Savoir nager c'est :

Assurer sa sécurité (envisagée de façon positive)

Ouvrir un accès sûr aux pratiques nautiques

Autoriser l'engagement et la réussite dans les pratiques aquatiques

Avoir des connaissances et des attitudes liées à la pratique de la natation à la piscine

→ Une conception éducative du Savoir Nager

Savoir nager, c'est solliciter et construire sa motricité à travers une forme particulière, la motricité aquatique. C'est faire de l'Education Physique.

« Apprendre à nager à tous les élèves est une **priorité nationale**, inscrite dans le socle commun de connaissances et de compétences [...] A l'école primaire, le moment privilégié de cet apprentissage est le cycle 2, prioritairement le CP et le CE1 [...] Pour permettre aux élèves d'atteindre les niveaux de réalisation attendus au terme des programmes, il y a lieu de prévoir **une trentaine de séances, réparties en deux ou trois cycles d'activités**, auxquelles peut s'ajouter un cycle supplémentaire d'une **dizaine de séances au cycle 3** pour conforter les apprentissages et favoriser la continuité pédagogique avec le collège. [...] Chaque séance doit correspondre à une durée optimale de **30 à 40 minutes effectives dans l'eau** »³

Le savoir-nager de l'école primaire au collège

Socle commun. L'autonomie et l'initiative - savoir nager

Premier palier

Connaissances et capacités à évaluer en fin de cycle 2 *	Indications pour l'évaluation. L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération.
Se déplacer sur une quinzaine de mètres.	Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.
S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter.	Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.

Deuxième palier

Connaissances et capacités à évaluer en fin de cycle 3 *	Indications pour l'évaluation. L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération.
Se déplacer sur une trentaine de mètres.	Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.
Plonger, s'immerger, se déplacer.	Enchaîner, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un sur-place de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.

Troisième palier

Connaissances et capacités à évaluer au collège (si possible dès la 6ème, au plus tard en fin de 3ème)	Indications pour l'évaluation. L'évaluation s'effectue en réalisant le parcours complet.
Premier degré du savoir nager : Compétence à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce).	Parcours de capacités, composé de 5 tâches à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin :
Connaissances et attitudes essentielles à vérifier :	- sauter en grande profondeur ;
- connaître les règles d'hygiène corporelle ;	- revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant ;
- connaître les contre-indications ;	- nager 20 mètres : 10 mètres sur le ventre et 10 mètres sur le dos ;
- prendre connaissance du règlement intérieur de l'installation nautique ;	- réaliser un sur-place de 10 secondes ;
- connaître et respecter le rôle des adultes encadrants.	- s'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant.

³ Circulaire n° 2011-090 du 7-7-2011

B. CONTENUS D'ENSEIGNEMENT

Les étapes d'apprentissage

NATATION

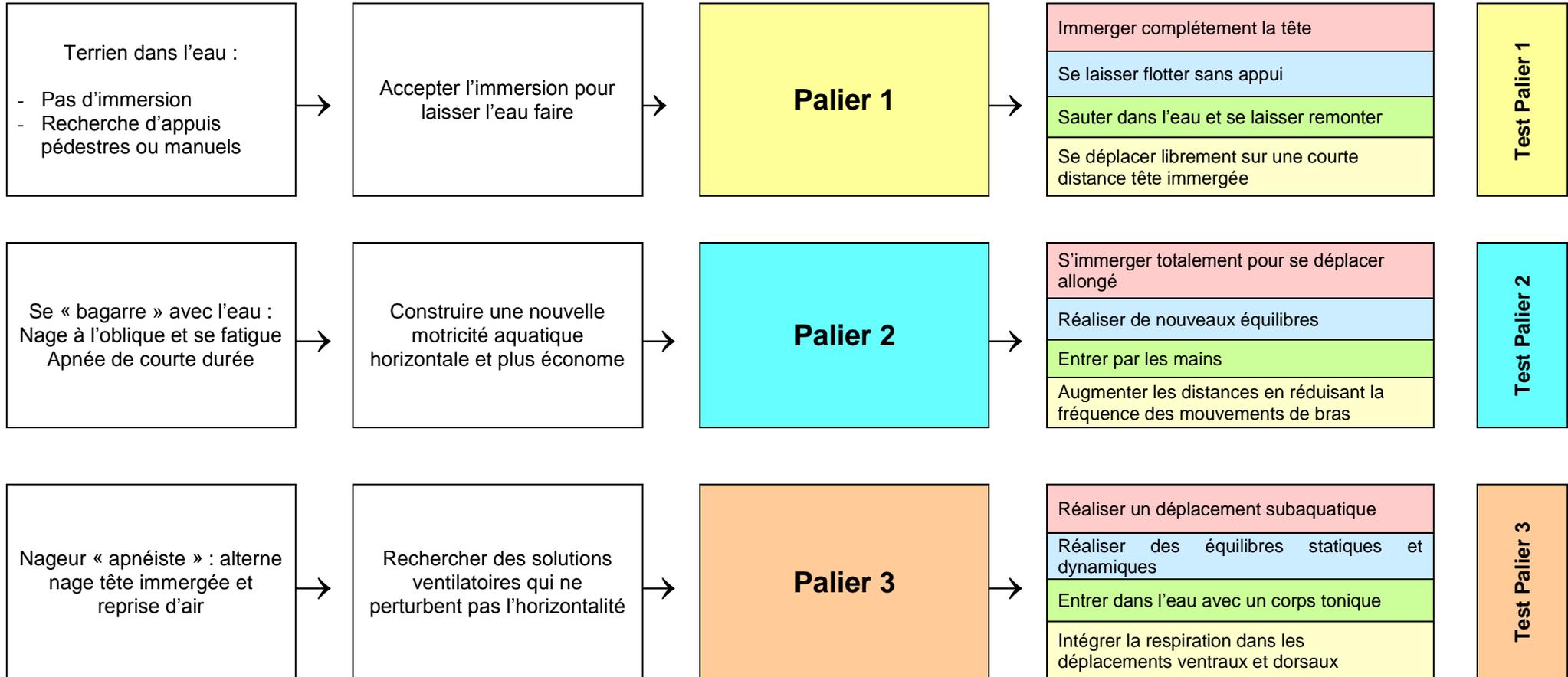
Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

S'immerger	
Se laisser flotter, s'équilibrer	
Entrer dans l'eau	
Se déplacer	

Conduites typiques

Problème à résoudre

Etapes à franchir



Les savoirs à construire

Types d'actions	Palier 1		Palier 2		Palier 3	
	Ce qu'il faut savoir faire progressivement pour réussir l'évaluation		Ce qu'il faut savoir faire progressivement pour réussir l'évaluation		Ce qu'il faut savoir faire progressivement pour réussir l'évaluation	
S'immerger	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre le visage dans l'eau - Ouvrir les yeux - S'immerger avec aide - Ramasser un objet lesté - Passer sous une ligne d'eau 	<p>Se déplacer brièvement sous l'eau</p> <p>Ex : passer sous un obstacle flottant</p>	<ul style="list-style-type: none"> - S'immerger sans aide, jouer sur l'expiration. - Réaliser poussée et coulée ventrales à partir d'un mur - Passer allongé dans un cerceau, dans une cage. 	<p>Effectuer un déplacement orienté en immersion</p> <p>Ex : passer dans un cerceau immergé</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Traverser la cage en profondeur sans aide - Réaliser un parcours subaquatique. - Ramasser un objet à partir d'un plongeur canard 	<p>S'immerger et passer sous un obstacle flottant</p>
Se laisser flotter S'équilibrer	<ul style="list-style-type: none"> - Se laisser flotter avec un appui (mur, ligne d'eau) - Se laisser flotter avec un appui flottant près du corps (frite, planche) - Se laisser flotter sans appui. 	<p>Se laisser flotter 3 secondes avant de regagner le bord</p>	<ul style="list-style-type: none"> - S'allonger avec un pull-buoy entre les cuisses - Etoiles ventrales et dorsales - Trouver de nouveaux équilibres (vertical, boule avec tête immergée et en blocage respiratoire) - Se laisser remonter 	<p>Faire un surplace de 5 à 10 sec avant de regagner le bord</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jouer avec l'immersion des parties du corps (poussée d'Archimède) - Trouver de nouveaux équilibres - Réaliser un surplace tête hors de l'eau 	<p>Faire un surplace de 10 sec</p> <p>Revenir à la surface</p>
Entrer dans l'eau	<ul style="list-style-type: none"> - Entrer en se laissant glisser ou tomber et en utilisant différents matériels. - Sauter avec une aide - Sauter sans aide, en MP puis en GP et se laisser remonter 	<p>S'immerger en sautant dans l'eau</p>	<p>Entrer par</p> <ul style="list-style-type: none"> - les pieds (pour toucher le fond) - les mains (pour passer sous un, puis plusieurs obstacles) <p>en GP, en variant les hauteurs de départ.</p>	<p>Faire un saut ou un plongeon</p>	<p>Avec un corps projectile,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter pour aller profond - Plonger pour aller le plus loin et le plus vite possible 	<p>Sauter en grande profondeur</p>
Se déplacer	<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer avec des appuis solides ou flottants, tête immergée. - Réduire le nombre d'appuis. - Se déplacer en privilégiant l'action des bras. - Se déplacer sur des distances courtes, sans aide et sans reprise d'appui solide 	<p>Se déplacer sur 15 m, sans aide à la flottaison et sans reprise appuis</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Augmenter progressivement les distances de déplacements (à partir des coulées) tête immergée. - Diminuer la fréquence des mouvements propulsifs des bras 	<p>Se déplacer sur une trentaine de mètres, sans aide à la flottaison et sans appuis</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nager en ventral et en dorsal - Trouver des solutions ventilatoires (expiration aquatique, inspiration brève frontale ou latérale) 	<p>Nager sur 20m</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10m en ventral - 10m en dorsal

C. CONSEILS POUR CONSTRUIRE SON ENSEIGNEMENT

Un exemple d'Unité d'Apprentissage

□ 1^{ère} étape : en classe

En présentant l'activité aux élèves, l'enseignant fait émerger les représentations sur leur relation à l'eau, sur ce qu'ils savent faire ou pensent savoir faire et il peut préparer les groupes pour l'évaluation diagnostique.

L'enseignant peut utiliser un document d'auto-évaluation proposé par la piscine ou figurant dans ce livret.

□ 2^{ème} étape : la (ou les 2) première(s) séance(s) à la piscine

Les listes d'élèves sont partagées entre enseignants et éducateurs concernés. Cette 1^{ère} séance (ou les 2 premières) servira d'évaluation de départ et permettra de constituer les groupes pour les séances qui suivront.

NB : pour les élèves qui découvrent la natation, pas d'évaluation en début d'Unité d'Apprentissage ; elle pourra se situer à partir de la troisième séance.

□ 3^{ème} étape : 8 à 10 séances d'apprentissage

Les listes des groupes pourront être réajustées en dehors de la séance, selon les progrès réalisés ou les difficultés rencontrées par les élèves. Un programme d'aménagements est conçu en concertation par les enseignants et les maîtres-nageurs.

Le créneau horaire est de 30 à 40 minutes, ce qui permet à chaque groupe de travailler 15 à 20 minutes sur deux zones.

Afin d'être rapidement opérationnels sur le bassin, il est impératif que les élèves arrivent à la piscine en **connaissant le groupe** auquel ils appartiennent. Il est également souhaitable qu'ils connaissent **le contenu des ateliers proposés**.

□ 4^{ème} étape : la (ou les 2) dernière(s) séance(s) à la piscine

C'est une séance d'évaluation de fin d'UA (Unité d'Apprentissage), qui permet d'apprécier les progrès réalisés en comparant les nouveaux savoirs à ceux qui figuraient sur la fiche d'évaluation diagnostique.

Lors de cette séance, les élèves pourront passer les tests des paliers 1 ou 2 (voire 3 si le nombre de séances a été suffisamment important).

Quelques principes pour conduire sa séance

AVANT

En classe, présentation des ateliers et des tâches à effectuer lors de la séance.

Eventuellement vivre les jeux dans la cour de l'école : « le filet du pêcheur », les jeux d'épervier ou de déménageurs, « 1,2,3 soleil ».

Les activités aquatiques sont des supports privilégiés pour développer des activités de langage, d'expression écrite, ainsi que pour découvrir des notions scientifiques (flottaison, respiration...)

A LA PISCINE

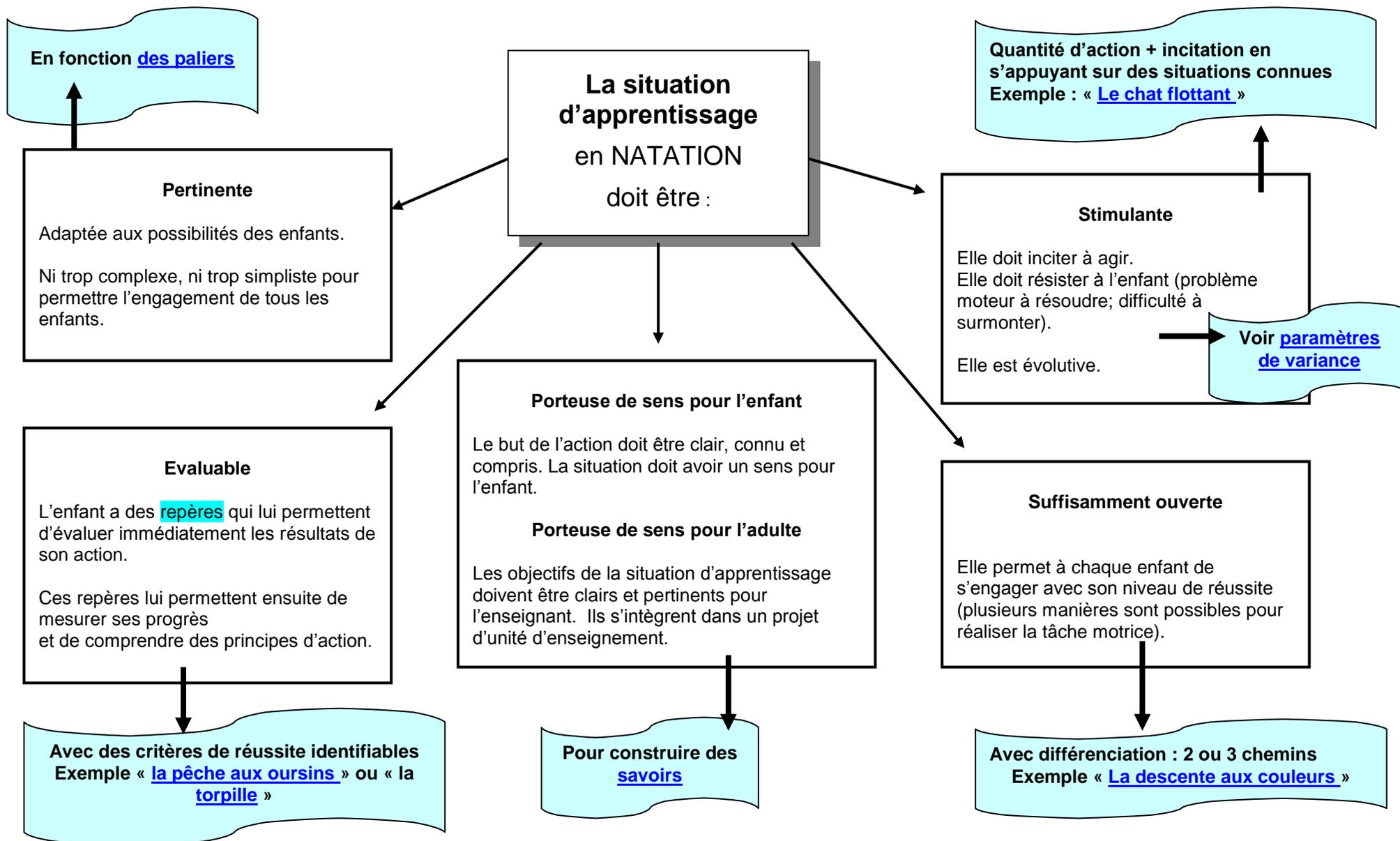
1. **Deux situations d'apprentissage par séance** (si possible une ancienne et une nouvelle)
2. Toute situation pédagogique vécue une fois doit être reprise au moins une deuxième fois. Il faut du temps pour consolider les acquis
3. Valoriser la construction du **corps flottant** par des situations où l'élève s'immerge ou se laisse flotter
4. Sur les 30 à 40 minutes dans l'eau, être vigilant au temps réel d'activité de l'élève, en évitant notamment :
 - les sorties de l'eau et les attentes générées souvent par la circulation sur les parcours. Il faut au minimum 30 minutes effectives d'activité par séance.
 - les consignes lourdes au bord du bassin ; les élèves connaissent si possible les situations avant la séance.
5. Dans certaines piscines, des rotations sur les ateliers sont prévues ; elles permettent une utilisation optimale des bassins aménagés

APRES

De retour en classe, prenant du recul par rapport à l'action, un bilan individuel et collectif permettra de faire le point avec les élèves sur leurs réalisations. Les outils d'évaluation sont utilisés à cet effet (voir le cahier du nageur). Ce bilan permettra à chacun de :

- ⇒ **prendre conscience de ce qu'il a fait**
- ⇒ **se situer par rapport aux apprentissages à réaliser**
- ⇒ **se construire, pour la séance suivante, un projet de transformation, un contrat.**

Quels sont les critères pour construire des situations d'apprentissage ?



Comment différencier et faire évoluer une situation d'apprentissage ?

La trame de variance est, pour l'enseignant, un outil qui permet de diversifier les séances, faire évoluer les situations pédagogiques, relancer l'activité de l'élève et simplifier ou complexifier les tâches proposées.

En effet, les variables choisies par l'enseignant jouent sur la difficulté de la situation et sollicitent de manières différentes les ressources de l'enfant, qu'elles soient d'ordre moteur, affectif ou cognitif.

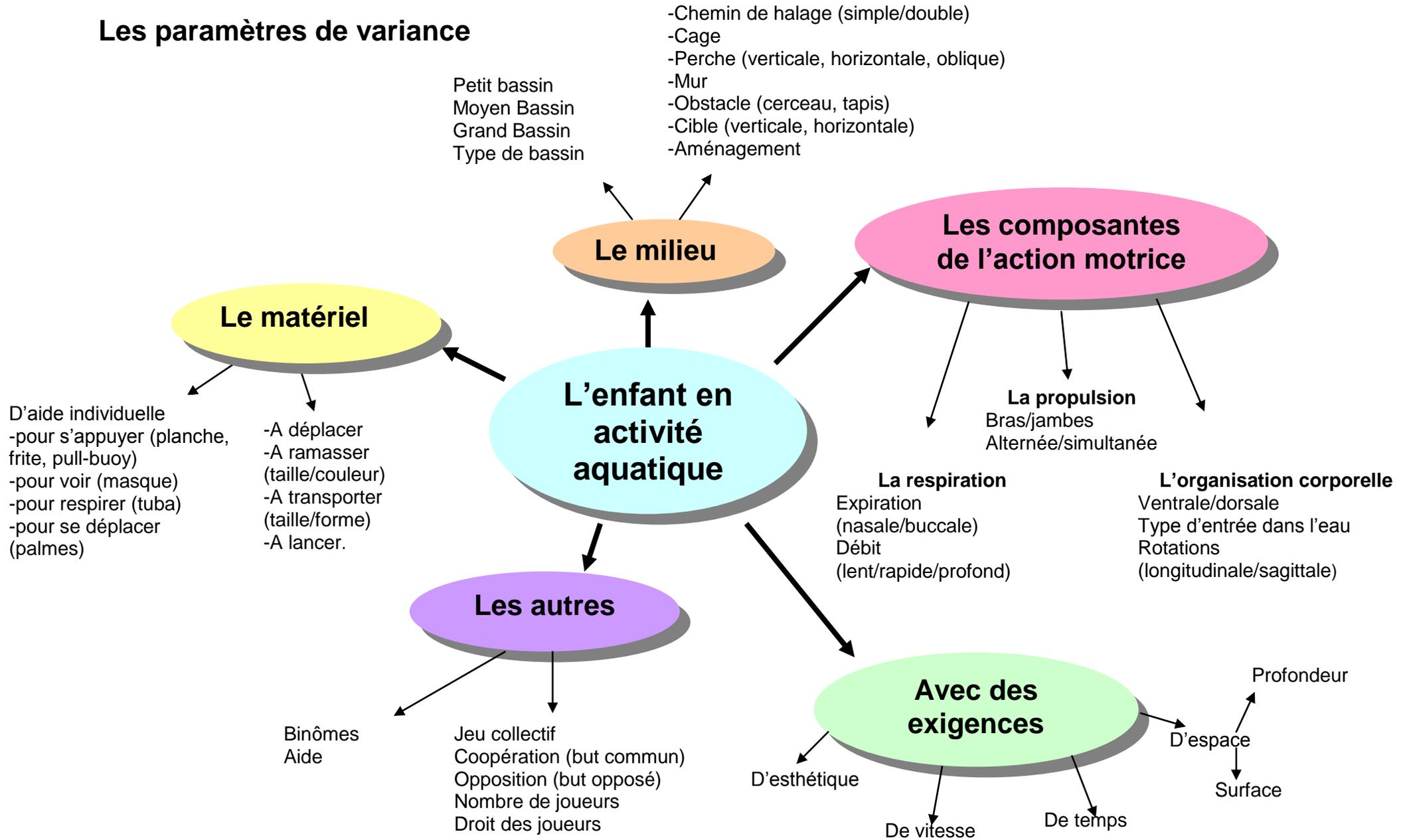
La trame de variance met en évidence les différents paramètres sur lesquels peut intervenir l'enseignant :

- le matériel utilisé,
- le milieu dans lequel se déroule l'action,
- les composantes de l'acte moteur (le corps, l'espace, le temps...),
- les relations aux autres.

Les paramètres de variance permettent, en particulier, d'agir sur les critères de réussite :

- dans la même séance, en différenciant selon les niveaux d'habileté des élèves (ex : « passer dans 1, 2 ou 3 obstacles »).
- au cours de l'unité d'apprentissage, en faisant évoluer la situation d'apprentissage pour complexifier les critères de réussite (ex : 1^{ère} séance, traverser avec le chemin de halage, 2^{ème} séance, traverser en passant sous des frites posées sur le chemin de halage, 3^{ème} séance, passer dans des cerceaux accrochés au chemin de halage...).

Les paramètres de variance



Pourquoi aménager le bassin ?

L'aménagement du bassin permet

...à l'élève :

- ❖ d'être autonome dès le départ
- ❖ d'agir en toute sécurité
- ❖ d'explorer tous les espaces
- ❖ de développer une grande quantité d'actions
- ❖ de connaître le plaisir d'agir
- ❖ de se motiver pour l'aventure

...à l'enseignant :

- ❖ de prévoir sa séance dans un cadre déterminé
- ❖ d'occuper plus rationnellement l'espace
- ❖ d'optimiser la sécurité
- ❖ de pouvoir différencier les apprentissages
- ❖ d'éviter les tâches répétitives
- ❖ de prendre du recul pour :
 - mieux voir
 - mieux être vu
 - mieux intervenir

L'aménagement du bassin peut permettre :

- ❖ aux enfants **d'explorer** librement tout l'espace aménagé
- ❖ **de créer un parcours** : un point de départ et un point d'arrivée avec un ensemble d'obstacles à franchir, et des enchaînements d'actions
- ❖ **d'installer des ateliers** : des groupes sont répartis sur l'aménagement avec des tâches différentes à réaliser et les enfants passent par tous les ateliers.
- ❖ **de réaliser un jeu collectif** : on utilise l'aménagement dans un jeu à règles (ex : la cage comme refuge)

Une progression pour apprendre à expirer

Tâches	Critères de réalisation
<p><u>Apnée : ouvrir la bouche dans l'eau</u> avec un appui pédestre (MP) ou manuel (GP)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bouche au ras de l'eau d'abord - Puis le visage immergé - Avec appui des mains sur le mur, allongement et visage en immersion 	<p>Tête horizontale, regard vers le fond</p>
<p><u>Expiration dans l'eau</u></p> <p>1. En PP ou MP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visage dans l'eau <ul style="list-style-type: none"> - concours de bulles, avec ou sans tube - retourner un « anneau de saturne » (en soufflant par en dessous...) - souffler par la bouche (la gorge), le nez • Tête dans l'eau <ul style="list-style-type: none"> - Parler, chanter, rire dans l'eau <p>2. En GP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corps dans l'eau <ul style="list-style-type: none"> - A l'aide de la cage, descendre pour souffler dans des tuyaux attachés aux barreaux - Descendre pour ramasser un ou plusieurs objets 	<p>Bulles visibles</p> <p>Immersion longue</p> <p>Immersion profonde et expiration</p>
<p><u>Alternance expiration et inspiration</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alternier inspiration aérienne et expiration dans l'eau (alterner 2 à 5 fois de suite) - Avec des obstacles (nénuphars ou cerceaux), reprendre l'air entre les immersions 	<p>Enchaîner les répétitions Inspiration de plus en plus brève</p>

Une progression pour apprendre à « laisser l'eau faire »

Tâches	Critères de réalisation
<p><u>Se laisser porter</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Avec un appui</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ solide : mur, échelle, perche, cage ○ souple : corde, chemin de halage ○ flottant : planche, frite (en variant toutes les manières de tenir l'objet) ○ partenaire : en binôme, faire la course des traîneaux 2. <u>Sans appui</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ du bord ou de la cage, s'allonger et lâcher ○ réaliser des étoiles (ventrale, dorsale) ○ faire « la boule » 	<p>Immerger le visage Etre relâché, en confiance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • tout en tenant l'appui • en quittant l'appui <p>S'aider des bras (en V et D) pour retrouver la station debout Accepter l'immersion longue et les oscillations jusqu'à l'équilibre</p>
<p><u>Se laisser remonter</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Immersion avec aide</u> (échelle, perche, cage), en MP puis en en GP <ul style="list-style-type: none"> ○ Descendre pieds vers le bas, puis lâcher et laisser remonter ○ Après bascule, descendre mains vers le bas; puis lâcher et laisser remonter 2. <u>Entrer par les pieds ou par les mains (en GP)</u> Puis se laisser remonter, en explorant des équilibres différents : vertical, horizontal, oblique 3. <u>A partir du bord</u> Position verticale, bras tendus : taper des mains au-dessus de la tête, se laisser descendre, puis se laisser remonter 4. <u>Après une chute arrière</u> En vue de réaliser le test préalable à la pratique des activités nautiques : départ assis ou accroupi sur un tapis, accepter la chute arrière pour s'immerger. Puis se laisser remonter et flotter. 	<p>Accepter l'immersion profonde</p> <p>Tenir l'apnée poumons gonflés</p> <p>Posture tonique pour descendre ; savoir souffler par le nez</p> <p>S'engager dans l'espace arrière</p>

Une progression pour apprendre à « entrer par les mains »

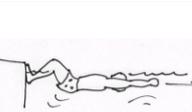
Tâches	Critères de réalisation
<p><i>Conditions de réalisation : profondeur supérieure à la taille de l'enfant</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Par le toboggan</u> Glisser sur le ventre 2. <u>A partir d'une planche posée sur le bord du bassin ou à partir d'un grand tapis</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Allongé sur le tapis, glisser sur le ventre 2. A genoux sur une planche (ou sur le tapis) Basculer vers la cible 3. Accroupi (ou un genou au sol) sur une planche ou sur le tapis <p><i>Conditions de réalisation : grande profondeur</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. <u>Départ debout</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fente avant : pousser sur la jambe arrière pour entrer par les mains 2. Jambes écartées et tendues Les mains touchent les chevilles, puis les mains passent devant, et on bascule vers l'avant 3. Debout, enrouler le dos et basculer vers l'avant 4. <u>Plongeon</u> Bascule et impulsion pour : <ul style="list-style-type: none"> ○ passer sous la 1^{ère} ligne d'eau, puis sous deux lignes d'eau ○ ramasser un objet en profondeur ○ passer par-dessus un obstacle (frite, planche) <p><u>Variantes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir un bord plus élevé ou démarrer sur le plot de départ • Ramasser, après une immersion profonde, un objet de plus en plus éloigné du bord • A 2, relever un défi de profondeur, de distance 	<p>Bras devant qui cachent les oreilles</p> <p>Regarder le nombril</p> <p>Mains et regard dirigés vers des repères visuels au fond du bassin</p> <p>Les orteils accrochent le bord La tête est rentrée entre les bras</p> <p>Regard vers la ligne de fond</p> <p>Le déséquilibre précède l'impulsion pour éviter le « plat »</p>

D. LE CAHIER DU NAGEUR

Une fiche d'auto-évaluation

Nom :

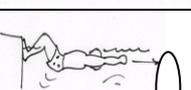
Classe

		En début d'unité d'apprentissage			En fin d'unité d'apprentissage			
		Je sais faire	Je ne sais pas faire	Je ne sais pas	J'ai réussi... !			
		☺	☹	☹?	☺			
Entrer dans l'eau	1. Sauter							
	2. Plonger							
S'immerger	3. Faire des bulles dans l'eau							
	4. Ouvrir les yeux							
	5. Passer dans un cerceau tenu verticalement							
	6. Ramasser un objet		Petit B					
Grand B								
Se déplacer	7. Se déplacer sur le ventre		Largeur					
			Longueur					
	8. Se déplacer sur le dos		Largeur					
			Longueur					
Se laisser flotter, s'équilibrer	9. Pousser sur le mur pour passer dans un cerceau sur le ventre							
	10. Pousser sur le mur pour passer dans un cerceau sur le dos							
	11. Faire une étoile dorsale							
	12. Faire une étoile ventrale							

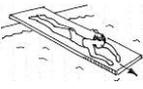
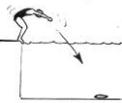
Je m'immerge

<p>La compétence est validée si les 3 étoiles sont coloriées</p>		<p>petite profondeur eau à hauteur d'épaules</p> 	<p>moyenne profondeur 1m30</p> 	<p>grande profondeur grand bain</p> 
Je mets mon visage dans l'eau.		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Je fais des bulles avec ma bouche.		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Je passe sous la ligne d'eau ou sous une perche en tenant le bord.		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Je vais chercher un objet au fond de l'eau en m'aidant de la cage.		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Je vais chercher un objet au fond en m'aidant de la cage et je me laisse remonter.		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Je traverse la cage au niveau supérieur.		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Je passe sous une planche près du bord sans la toucher.		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Je passe sous une ligne d'eau à 2m du bord		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Je passe dans un cerceau immergé.		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Je ramasse avec la main un objet au fond de l'eau.		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Je traverse la cage au niveau inférieur.		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Je vais chercher plusieurs objets (de la couleur annoncée) au fond de l'eau en 1 seule fois.		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Je m'assois au fond de la piscine.		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
J'enchaîne le passage dans 3 cerceaux avant de remonter.		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Je réalise une roulade dans l'eau.		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

Je me laisse flotter et je m'équilibre

La compétence est validée si les 3 étoiles sont coloriées		petite profondeur eau à hauteur d'épaules 	moyenne profondeur 1m30 	grande profondeur grand bain 
Je tiens en équilibre avec une ou 2 frites.		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Je me laisse flotter sur le ventre avec une ou 2 frite(s) ou bien une planche (le visage dans l'eau).		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Je me laisse flotter sur le dos avec frite ou planche (les oreilles dans l'eau).		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Je me laisse flotter sur le ventre sans matériel flottant 3s (le visage dans l'eau)		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Je me laisse flotter sur le ventre sans matériel flottant 5 à 10s (le visage dans l'eau)		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Je me laisse flotter sur le dos sans matériel flottant (les oreilles dans l'eau).		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
J'enchaîne une étoile dorsale et une étoile ventrale		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Je m'équilibre en boule la tête sur mes genoux.		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Je tiens en équilibre vertical sans matériel.		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Je pousse sur le mur et je passe dans un cerceau vertical.		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Je pousse sur le mur en étant sur le dos et je passe dans un cerceau		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★

J'entre dans l'eau

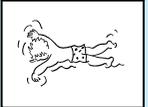
<p>La compétence est validée si les 3 étoiles sont coloriées</p>		petite profondeur eau à hauteur d'épaules	moyenne profondeur 1m30	grande profondeur grand bain
				
J'entre dans le bassin par les marches.		★		
Je descends dans l'eau par l'échelle.			★ ★ ★	★ ★ ★
Assis(e) du bord, j'entre dans l'eau (avec une frite)		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
J'entre dans l'eau en glissant assis(e) sur le toboggan (avec ou sans frite)		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Je saute dans l'eau à l'aide d'une frite.		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Du bord, je saute dans l'eau sans aide.			★ ★ ★	
Je saute ou je plonge dans l'eau				★ ★ ★
Debout sur le plot, je saute le corps droit				★ ★ ★
J'entre dans l'eau en glissant à plat ventre sur le toboggan.			★ ★ ★	★ ★ ★
Accroupi(e) sur le bord, je bascule tête la première dans l'eau.			★ ★ ★	★ ★ ★
J'entre dans l'eau en chute arrière.			★ ★ ★	★ ★ ★
Je plonge pour passer sous une ligne d'eau.				★ ★ ★
Debout sur le plot, je plonge dans l'eau.				★ ★ ★
Je plonge pour aller ramasser un objet immergé (1,80m ou 2m)				★ ★ ★

Je me déplace

<p>La compétence est validée si les 3 étoiles sont coloriées</p>		<p>petite profondeur eau à hauteur d'épaules</p> 	<p>moyenne profondeur 1m30</p> 	<p>grande profondeur grand bain</p> 
<p>Je me déplace allongé(e) en me tenant à 2 lignes d'eau.</p>				
<p>Je me déplace allongé(e) en me tenant à 1 ligne d'eau.</p>				
<p>Je me déplace allongé(e) avec une frite.</p>				
<p>Je me déplace allongé(e) sur le ventre avec une ou 2 frites (visage dans l'eau).</p>				
<p>Je fais la largeur sur le ventre avec un pull buoy (visage dans l'eau).</p>				
<p>Je me déplace seul(e) sur le ventre sur 4m environ (visage dans l'eau)</p>				
<p>Je me déplace allongé(e) sur le dos avec 2 frites (oreilles dans l'eau).</p>				
<p>Je me déplace allongé(e) sur le dos avec 1 frite ou une planche sur le ventre (oreilles dans l'eau).</p>				
<p>Je me déplace sur le dos avec un pull buoy entre les cuisses, sur la largeur du bassin (oreilles dans l'eau).</p>				
<p>Je me déplace seul(e) sur le dos sur 4m environ (oreilles dans l'eau)</p>				
<p>Je me déplace sur 15 m.</p>				
<p>Je me déplace sur 30 m environ</p>				
<p>Je nage 3 minutes sans m'arrêter et sans être essoufflé(e).</p>				

E. LES SITUATIONS PEDAGOGIQUES

Tableau des situations pédagogiques

Page	Profondeurs			S'immerger 	Se laisser flotter, S'équilibrer 	Entrer dans l'eau 	Se déplacer 
							
	PP	MP	GP				
Palier 1							
Le chat flottant							
La ronde							
La course des traîneaux							
La pêche aux sardines							
Plouf a dit							
Le filet du pêcheur							
Les chemins du trésor							
Le chat cerceau							
La cueillette							
Sur le quai à bois							
La chasse aux trésors 1							
Les pêcheurs de perles							
1, 2, 3 je flotte...							
Palier 2							
Le collectionneur							
L'île flottante							
La descente aux couleurs							
La pêche aux oursins							
La rivière avec retour							
Le défi							
La chasse aux trésors 2							
La cage							
Contrat amplitude							

	Profondeurs			S'immerger 	Se laisser flotter, S'équilibrer 	Entrer dans l'eau 	Se déplacer 
							
	PP	MP	GP				
Paliers 2 et 3							
Le grand bleu							
Le jeu de cartes							
La torpille							
Contrat distance							
Palier 3							
Le grand chemin							
Le tunnel							
Choisis ta ligne							
Le loup-phoque							
Vers les activités sportives de la natation							
Danse défi							
Danse avec l'eau 1							
Danse avec l'eau 2							
L'objet sec							
L'attaque du château							
Le panier flottant							

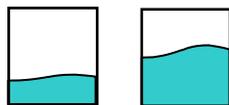
Le chat flottant

But :

Echapper au chat en se maintenant en surface (sans appui plantaire)

Aménagement :

Les élèves sont dispersés.
Un chat est désigné
Les matériels « flottent » sur le bassin



Matériel

- Des planches,
- Des frites

Consignes :

Les souris se promènent entre les objets. Au signal du meneur, le chat entre en jeu (fin d'une comptine par exemple) et se déplace vers les souris. Pour échapper au chat, les souris doivent s'accrocher à une planche ou une frite (les pieds ne touchent pas le sol). La souris touchée prend la place du chat.

Critères de réussite :

Rester souris le plus longtemps possible

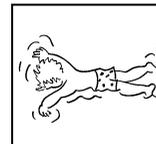
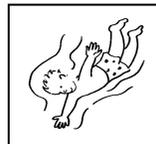
Palier 1

Activités aquatiques

Entrée dans l'activité

Savoirs à construire :

Se laisser flotter avec un appui
Mettre le visage dans l'eau



Comportements attendus

Accepter de s'éloigner du bord.

Variantes

- ❑ **Matériel :**
 - On peut n'utiliser que des appuis flottants (chaque souris choisit et se déplace avec l'appui flottant).
 - On peut placer des gros tapis auxquels les souris ont le droit de s'accrocher
- ❑ **Actions motrices :** Si chaque souris a sa planche, (voir variante ci dessus, demander des équilibres ventraux ou dorsaux)

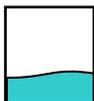
La ronde

But :

Réaliser ensemble une ronde apprise en classe

Aménagement :

Les enfants se tiennent par la main en ronde



Matériel

Aucun

Consignes :

Chanter et danser une ronde ensemble : « La capucine » par exemple.
Au signal, tous les enfants s'accroupissent ensemble.

Critères de réussite :

Tous réagissent au signal

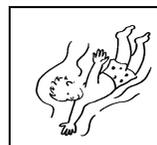
Palier 1

Activités aquatiques

Entrée dans l'activité

Savoirs à construire :

Mettre le visage dans l'eau
S'immerger avec aide



Comportements attendus

- 1) Oser quitter le bord du bassin (accepter de se déplacer en ayant de l'eau autour de soi)
- 2) Puis, immersion de tous les enfants même furtivement

Variantes

- **Actions motrices :**
 - Changer de forme de déplacement : courir, reculer, en gardant les épaules dans l'eau, de plus en plus vite
 - « **Le carrousel** » : en ronde, 1 enfant sur 2 perd les appuis au sol et se met sur le ventre et sur le dos. La ronde peut tourner.

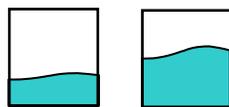
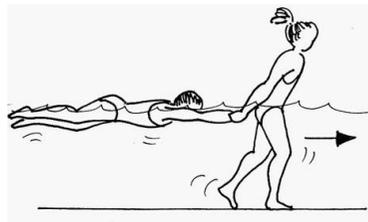
La course des traîneaux

But :

Se déplacer le plus rapidement possible par 2 avec l'un des 2 sans appui plantaire.

Aménagement :

Par 2



Matériel

Frites ou planches

Consignes :

L'un tire son partenaire par l'intermédiaire d'une frite (placée sous les aisselles) ou d'une planche. Le partenaire peut être sur le ventre ou sur le dos.

Peut se faire sous forme de relais

Critères de réussite :

Pour l'élève traîné, ne pas poser les pieds au sol.

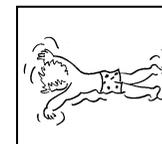
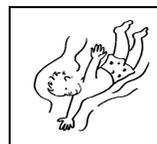
Palier 1

Activités aquatiques

Entrée dans l'activité

Savoirs à construire :

Mettre le visage dans l'eau
Se laisser flotter avec un appui



Comportements attendus

Sur la position ventrale, mettre la tête dans l'eau pour favoriser l'alignement du corps

Variantes

- ❑ **Matériel** : Avec 2 frites
- ❑ **Actions motrices** :
 - l'élève sur le ventre peut se tenir à la taille de son partenaire (pas de frite)
 - l'élève traîné peut être sur le dos.
 - On peut aussi pousser son partenaire qui tient une planche à bout de bras (pour réussir l'élève doit s'appuyer sur la planche et non « l'appuyer »)
- ❑ **Règle** : Trouver toutes les formes de déplacement par 2 avec un élève tiré par l'autre

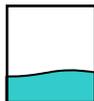
La pêche aux sardines

But :

Ne pas se laisser enfermer dans le filet

Aménagement :

Les élèves sont sur le bord



Au milieu du bassin, un « filet » constitué de 4 élèves se donnant la main = filet ouvert

Matériel

Aucun

Consignes :

Au signal « sardines sortez ! » donné par le meneur, les sardines sortent rapidement de leur refuge pour rejoindre l'autre bord.

Pour prendre des sardines dans le filet, les 4 élèves du filet doivent fermer rapidement leur ronde autour des sardines.

Les élèves pris deviennent eux aussi « filets ». Ils constituent au fur et à mesure du jeu, des nouveaux filets de 4 joueurs.

Pour s'échapper, une sardine peut passer dans les « mailles » du filet (= sous les bras des joueurs) avant que le filet ne se referme complètement sur elle.

Critères de réussite :

Faire le plus d'allers et retours sans être pris dans les filets.

Palier 1

Activités aquatiques

Entrée dans l'activité

Savoirs à construire :

Mettre le visage dans l'eau

S'immerger



Comportements attendus

Les enfants se déplacent rapidement en marchant et en prenant des appuis avec les mains dans l'eau pour aller plus vite.

Mettre la tête complètement dans l'eau même furtivement.

S'immerger de plus en plus rapidement.

Variantes

- ❑ **Milieu** : peut se jouer en moyenne profondeur (plus d'immersion)
- ❑ **Nombre de joueurs** : varier le nombre de joueurs pour constituer les filets.
- ❑ **Règles** : pour rester dans de bonnes conditions d'apprentissage, l'enseignant dans l'eau fait partie de la chaîne, il remet progressivement dans le camp des sardines les élèves pris, de sorte qu'il y ait toujours 4 à 5 élèves-filet.

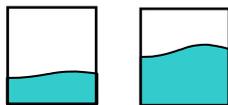
Plouf a dit

But :

Obéir aux consignes données par le meneur de jeu uniquement quand elles sont précédées de « Plouf a dit... »

Aménagement :

Enfants dispersés



Matériel

Aucun

Consignes :

Comme dans « Jacques a dit... », l'enseignant indique ce qu'il faut réaliser. Il peut centrer ses consignes sur l'équilibration (tenir le bord avec une main, sauter sur un pied, faire l'étoile sur le ventre ...) ou l'immersion (se mettre accroupi, faire des bulles...)

Critères de réussite :

Répondre aux consignes données par le meneur sans se tromper.

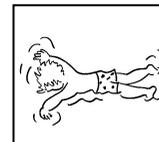
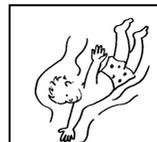
Palier 1

Activités aquatiques

Entrée dans l'activité

Savoirs à construire :

Actions d'immersion ou de flottaison selon les demandes de l'enseignant



Comportements attendus

L'enfant accepte (avec ou sans l'aide de matériel) de :

- modifier son équilibre
- souffler dans l'eau
- s'immerger de façon volontaire
- ouvrir les yeux sous l'eau

Variantes

- ❑ **Matériel** : Utiliser du matériel adapté : frites, planches....

Le filet du pêcheur

But :

Passer entre les mailles du filet

Aménagement :

Groupe de 10 à 12 enfants



Matériel

Aucun

Les pêcheurs font la ronde en se tenant par la main. Ils peuvent chanter ou raconter une histoire. Ils conviennent d'un signal (visuel ou un mot déclencheur dans l'histoire) pour la fermeture du filet.

Consignes :

Pendant que l'on raconte la comptine ou que l'on chante la chanson, les poissons se déplacent dans et en dehors du filet, en passant entre les mailles. Au signal, les pêcheurs ferment le filet en s'accroupissant et en baissant les bras.

Critères de réussite :

Faire le plus de sorties et entrées dans le filet. (Compter le nombre de traversées)

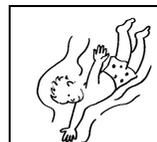
Palier 1

Activités aquatiques

Entrée dans l'activité

Savoirs à construire :

Mettre la tête dans l'eau



Comportements attendus

Oser quitter le bord du bassin (accepter de se déplacer en ayant de l'eau autour de soi).
Mettre la tête complètement dans l'eau même furtivement.
S'immerger rapidement.

Variantes

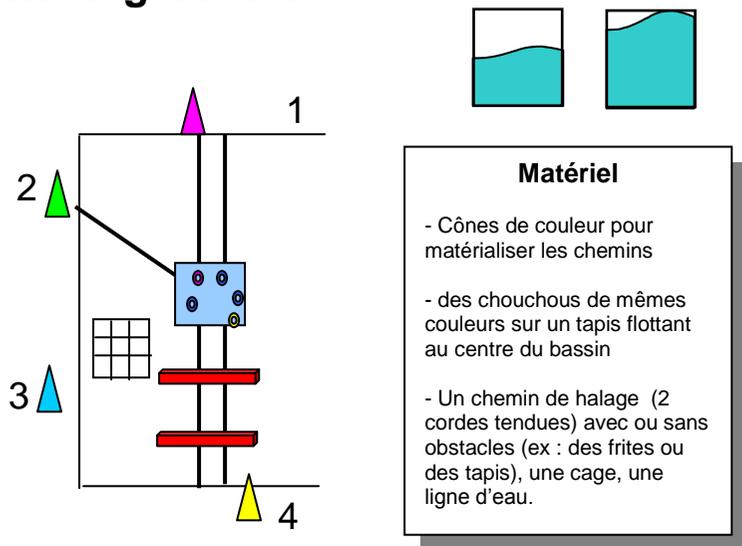
- ❑ **Matériel** : Les poissons peuvent être munis de masques.
- ❑ **Exigences** : en tant que situation d'apprentissage, on peut demander aux élèves de passer sous les bras baissés.
- ❑ **Les règles du jeu** :
 - On peut remplacer la comptine par une suite numérique.
 - Les poissons pris peuvent venir se joindre aux pêcheurs et on considère comme gagnant le poisson qui reste libre en dernier (inconvenient : ce sont les élèves qui réussissent le mieux qui ont « le droit de jouer ! »)

Les chemins du trésor

But :

Ramener un objet dans sa caisse en choisissant son chemin

Aménagement :



Consignes :

Choisir un chemin identifié par une couleur, suivre le chemin et prendre un chouchou de la couleur avant de revenir par le même chemin.

Critères de réussite :

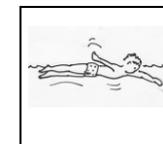
Avoir au moins 2 chouchous par couleur.
Avoir au moins 3 couleurs différentes

Palier 1

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Se déplacer avec des appuis solides, tête immergée



Comportements attendus

L'élève investit différents espaces aquatiques
Il accepte de varier ses chemins
Il réussit à s'allonger épaulés dans l'eau

Variantes

Matériel :

- Ajouter des obstacles (ex : passer dans des cerceaux accrochés aux cordes)
- Jouer sur l'inclinaison des chemins de halage (plus ou moins profonds)

Les joueurs :

- peut se jouer par équipes
- Les règles :** si la cage est éloignée, on peut donner un bonus (2 chouchous au lieu d'un)

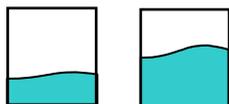
Le chat cerceau

But :

Echapper au chat en passant dans un cerceau

Aménagement :

Les élèves sont dispersés.
Un chat est désigné
Les cerceaux sont dispersés



Matériel

Des cerceaux posés
à plat sur l'eau

Consignes :

Les souris se promènent entre les cerceaux. Au signal du meneur, le chat entre en jeu (fin d'une comptine par exemple) et se déplace vers les souris.
Pour échapper au chat, les souris doivent se réfugier dans un cerceau (sans l'attraper).
La souris touchée prend la place du chat.

Critères de réussite :

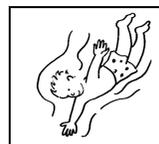
Rester souris le plus longtemps possible

Palier 1

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Mettre le visage dans l'eau



Comportements attendus

Accepter de s'éloigner du bord
S'immerger suffisamment pour ne pas toucher le cerceau

Variantes

Matériel :

- Utiliser le nénuphar (bords plus larges que le cerceau)

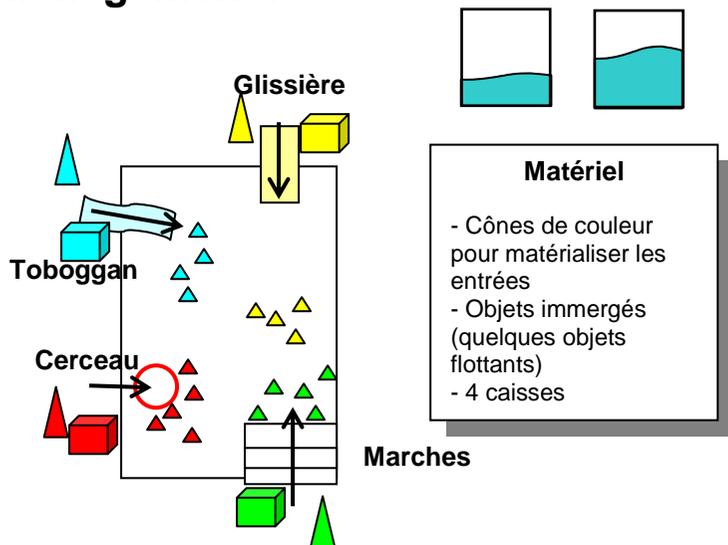


La cueillette

But :

Ramener un objet dans sa caisse en choisissant son entrée

Aménagement :



Consignes :

Choisir sa porte pour aller chercher un objet que l'on dépose dans la caisse
Pour différencier, mettre des objets flottants pour certaines entrées.

Critères de réussite :

Réussir à changer d'entrée à chaque fois

Palier 1

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau de différentes manières
Mettre le visage dans l'eau



Comportements attendus

L'élève accepte de varier ses entrées dans l'eau

Variantes

- ❑ **Milieu** : varier les profondeurs
- ❑ **Matériel** : utiliser différents types de toboggan
- ❑ **Actions motrices** : varier les manières d'entrée (par les mains, par les pieds, par les fesses...)
- ❑ **Les autres joueurs** :
 - Par 2 sous forme de défi
 - Par équipes
- ❑ **Les exigences** : valeurs différentes données à chaque couleur

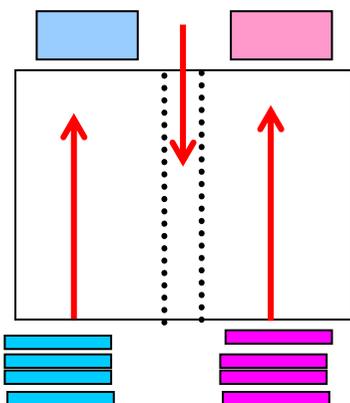
Sur le quai à bois

But :

Déplacer le plus de frites possible

Aménagement :

2 équipes de 5 à 6 joueurs, un chemin de halage



Matériel

Nombreuses frites,
2 cordes tendues
2 tapis

Consignes :

Au signal, un joueur de chaque équipe saute avec une frite pour se rendre de l'autre côté, dépose sa frite pour revenir par le chemin de halage.

Pour différencier : l'élève choisit entre une planche qui vaut 3 points et 2 frites qui valent 2 points

Critères de réussite :

A la fin du jeu, avoir déposé plus de frites que l'équipe adverse

Palier 1

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Sauter sans aide.

Se déplacer avec des appuis solides ou flottants



Comportements attendus

Mettre la tête dans l'eau (même peu de temps)

- en sautant et
- en se déplaçant

Variantes

- ❑ **Milieu** : peut se jouer dans le grand bassin
- ❑ **Matériel** : peut se jouer avec 2 frites (une sous chaque bras)

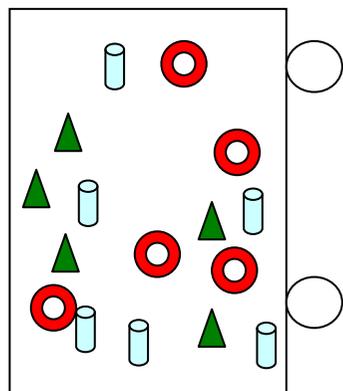
La chasse aux trésors 1

But :

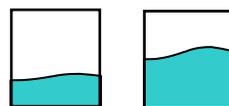
Ramener le plus d'objets possible dans sa caisse

Aménagement :

(demi-bassin)



2 équipes



Matériel

De nombreux objets lestés ou flottants

2 cerceaux ou tapis pour matérialiser les 2 camps.

Consignes :

Les joueurs se placent au bord du bassin. Au signal, chaque joueur entre dans l'eau et se déplace pour saisir un objet (un seul) lesté ou flottant et le conduit dans son camp.

Pour différencier : l'élève choisit entre un objet lesté qui vaut 3 points ou un objet flottant qui vaut 1 point.

Critères de réussite :

L'équipe qui récolte le plus de points a gagné

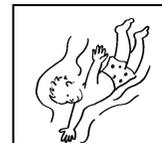
Palier 1

Activités aquatiques

En grande profondeur, ce jeu peut être repris aux paliers 2 et 3

Savoirs à construire :

Sauter sans aide
S'immerger



Comportements attendus

- En fonction de leurs compétences, les enfants entrent dans l'eau en sautant ou plongeant, se saisissent d'objets lestés ou flottants.
- Passer du choix des objets flottants à celui des objets lestés
- Passer d'une série d'immersions brèves pour saisir l'objet en tâtonnant (éventuellement les yeux fermés) à une immersion prolongée (les yeux ouverts) pour réussir plus aisément.

Variantes

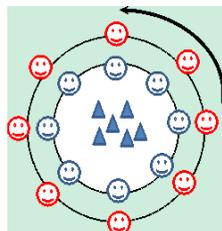
- ❑ **Milieu** : On peut choisir d'éloigner les cerceaux du bord pour travailler l'entrée dans l'eau : les élèves doivent sortir pour poser l'objet.
- ❑ **Matériel** :
 - Disposer des aides pour descendre au fond : cage par exemple
 - Immerger un objet lourd ou encombrant (ex : petit mannequin) pour conduire à une plus longue immersion et/ou de l'entraide.
 - Mettre des masques à disposition pour les enfants qui hésitent encore.

Les pêcheurs de perles

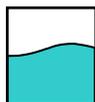
But :

Aller chercher un objet dans la ronde le plus vite possible

Aménagement :



Par couples (n°1 et n° 2); Tous les n°1 se donnent la main.
Les partenaires n°2 sont autour.



Matériel

Autant d'objets
immergés que de
couples de joueurs,
moins un.

Consignes :

Les partenaires font le tour de la ronde et passent entre les jambes de leur camarade pour aller chercher un objet immergé qu'ils montrent hors de l'eau.

Compter un point à chaque fois que son camarade obtient un objet.

A chaque fois, on change de rôle.

Critères de réussite :

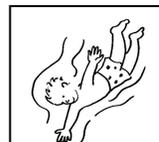
Nombre de points obtenus par couple

Palier 1

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

S'immerger
Ouvrir les yeux



Comportements attendus

Se renverser pour passer entre les jambes de son camarade.
Ouvrir les yeux pour récupérer l'objet

Variantes

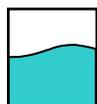
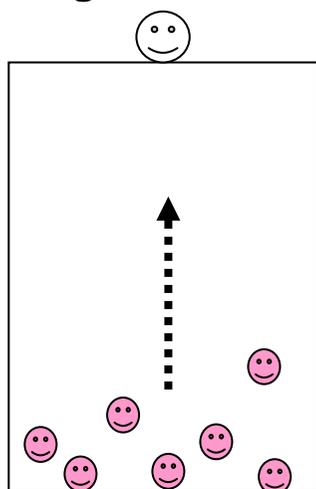
- ❑ **Milieu** : augmenter la profondeur (on peut prévoir 2 rondes en fonction des niveaux d'habiletés dans le groupe)
- ❑ **Matériel** : on peut imposer des couleurs d'objets à récupérer pour obliger l'ouverture des yeux dans l'eau
- ❑ **Actions motrices** : on peut faire choisir : passer entre les jambes (3 points) ou sous les bras (1 point)

1, 2, 3 je flotte...

But :

Rejoindre le bord opposé et rester équilibré au signal.

Aménagement :



Matériel

Une ou 2 frite(s) ou une planche par enfant

Consignes :

Pendant que l'enseignant, dos tourné aux joueurs, compte « 1, 2, 3 soleil », ceux-ci avancent avec la frite tenue à bout de bras. Après avoir prononcé le mot « soleil », le meneur se retourne et les joueurs doivent être corps immobile, tête dans l'eau, sans pose de pieds au sol. Si échec, l'élève retourne au départ.

Critères de réussite :

Atteindre le 1^{er} le bord opposé

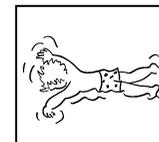
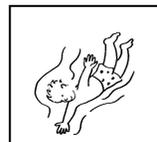
Palier 1

Activités aquatiques

Peut se faire aux paliers 2 et 3 sans matériel

Savoirs à construire :

Se laisser flotter avec un appui flottant
Mettre le visage dans l'eau.



Comportements attendus

- Aller vers l'étoile ventrale ou dorsale

Variantes

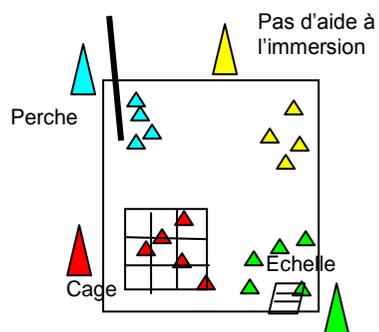
- ❑ **Milieu** : peut se jouer en grande profondeur.
- ❑ **Matériel** : varier le matériel de flottaison (frites, 1 ou 2)

Le collectionneur

But :

Ramener des objets immergés

Aménagement :



Les objets sont immergés par couleur sur chaque zone.

Consignes :

Individuellement ou par équipes de 2 ou 3 joueurs, former une collection d'objets différents
Au signal, les participants entrent dans l'eau dans la zone qu'ils choisissent et descendent en profondeur avec ou sans aide pour aller chercher un objet.
Un résultat-bilan peut être fait en classe (tableau)

Critères de réussite :

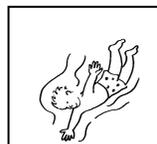
- Individuellement, ramener 3 types d'objets.
- Par équipe, ramener une collection totale (un ou 2 objets par type).

Palier 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

S'immerger avec et sans aide. Ouvrir les yeux
Jouer sur l'expiration



Comportements attendus

Pour être efficaces, des élèves vont adopter des entrées par les mains (plongeon)
Ouvrir les yeux pour localiser et prendre les objets
Se renverser pour être plus efficace dans la descente (avec ou sans appui)

Variantes

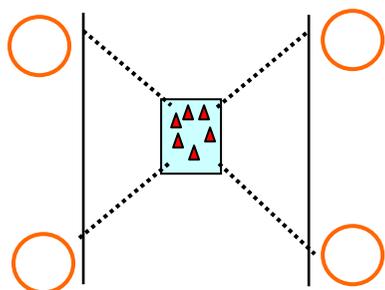
- ❑ **Milieu** : varier les profondeurs
- ❑ **Matériel** :
 - Utiliser une perche inclinée (favorise le déséquilibre avant)
 - Utiliser des masques pour faciliter la prise d'information et éviter de l'eau dans le nez.
 - Jouer sur l'éloignement du matériel pour conduire à des déplacements subaquatiques plus ou moins longs.
- ❑ **Les joueurs** : par 2 sous forme de défi
- ❑ **Les exigences** : valeurs différentes données à chaque couleur

L'île flottante

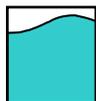
But :

Ramener des objets en s'aidant d'une ligne d'eau

Aménagement :



4 équipes



Matériel

Petits objets
Un tapis flottant fixé à
l'aide de 4 cordes
4 cerceaux

Consignes :

Il s'agit d'un jeu de déménageurs par équipe.
Sous forme de relais (on ne part que lorsque le précédent joueur se saisit d'un objet), entrer dans l'eau en plongeant ou sautant, s'aider (si besoin) de la corde pour avancer et saisir un objet que l'on dépose dans son camp.

Critères de réussite :

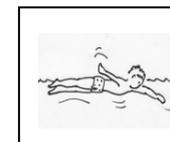
L'équipe qui a amassé le plus grand nombre d'objets a gagné.

Palier 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau de différentes manières
Augmenter progressivement les distances de déplacement



Comportements attendus

- Avec la corde, se déplacer en tirant loin et en maintenant la tête immergée (pour allonger le corps).
- Passer d'une assistance de la corde à un déplacement en autonomie

Variantes

- ❑ **Matériel** : on peut mettre des planches pour faciliter le retour. Ou bien enfiler des chouchous, pour avoir les mains libres
- ❑ **Espace** : on peut partir d'où l'on veut, même au plus court (sans assistance de la corde)

La descente aux couleurs

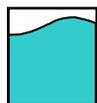
But :

Accrocher en profondeur des épingles sur la corde

Aménagement :

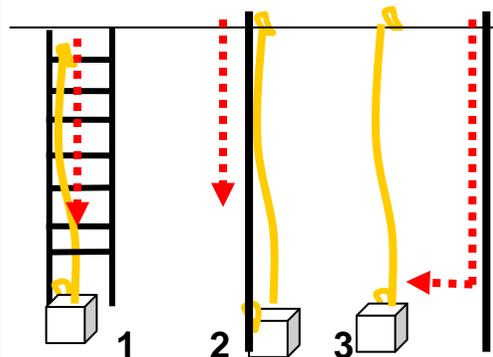
Plusieurs cordes lestées :

1. Accrochée à l'échelle
2. Le long du bord proche d'une perche
3. Le long du bord éloigné d'une perche



Matériel

Cordes lestées
Pincés à linge de couleurs
Perches



Consignes :

Prendre une pince à linge de couleur et aller l'accrocher le plus bas possible sur une des cordes que l'on choisit
Remonter avec ou sans appui (se laisser remonter)

Critères de réussite :

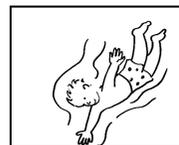
Réussir à accrocher sa pince à linge sur au moins 2 cordes

Palier 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

S'immerger avec ou sans aide, jouer sur l'expiration



Comportements attendus

- Ouvrir les yeux
- Descendre à l'aide des appuis manuels sur l'échelle ou la perche
- Avec la perche se renverser pour mieux descendre
- L'élève souffle, des bulles remontent.

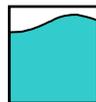
Variantes

- ❑ **Matériel** : Proposer des masques pour les enfants qui le souhaitent.
Incliner la perche.
- ❑ **Les autres joueurs** : Constituer plusieurs équipes
 - Les équipes sont de couleurs : accrocher des pincés de sa couleur et compter les points en fonction des profondeurs atteintes.
 - Ramener le plus de pincés possibles.
- ❑ **Les règles de jeu** : autoriser un certain nombre d'essais

La pêche aux oursins

But :

Ramasser des objets en profondeur

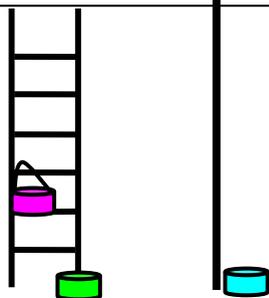
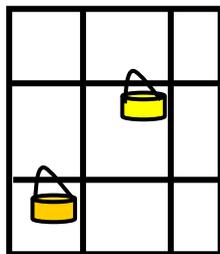


Aménagement :

Selon les conditions matérielles, des objets sont déposés dans des seaux à différentes profondeurs

Matériel

Perche et/ou cage,
Seaux avec objets
lestés de types ou
couleurs différents



Consignes :

Par équipe de 2 ou 3 (ou individuellement), aller chercher des objets à différentes profondeurs et avec des types d'appuis différents.

Si descente avec la perche, la tenir fermement.

Critères de réussite :

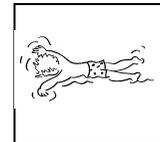
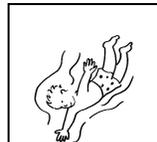
Collecter un objet de chaque seau

Palier 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

S'immerger avec ou sans aide, jouer sur l'expiration
Se laisser remonter



Comportements attendus

- Ouvrir les yeux
- Descendre à l'aide des appuis manuels
- Avec la perche ou la cage, se renverser pour mieux descendre
- L'élève souffle, des bulles remontent.

Variantes

Matériel :

- S'il n'y a pas de cage, les boîtes lestées peuvent être disposées à différentes profondeurs.
- Proposer des masques pour les enfants qui le souhaitent.

- **Les règles de jeu :** ramener le plus d'objets possible.

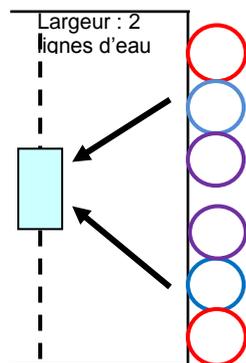
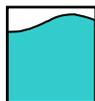
La rivière avec retour

But :

Transporter le plus d'objets possible vers son camp

Aménagement :

2 équipes de 5 à 6 joueurs



Matériel

1 tapis fixé sur une ligne d'eau
6 cerceaux
De nombreux chouchous

Consignes :

Choisir son entrée (un cerceau), aller chercher, en plongeant ou sautant, un chouchou et le déposer dans son cerceau.

Critères de réussite :

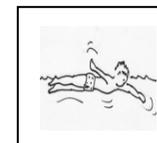
Nombre de chouchous amassés dans les cerceaux les plus éloignés

Palier 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer par les pieds ou par les mains
Augmenter progressivement les distances de déplacement



Comportements attendus

Entrer par les mains pour être plus efficace
Déplacement la tête immergée (pour construire le corps projectile)

Variantes

- ❑ **Matériel** : on peut ramener des planches plutôt que des chouchous
- ❑ **Droit des joueurs** :
 - Sous forme de relais : on ne part que lorsque le joueur précédent se saisit d'un chouchou
 - Imposer une nage sur le dos

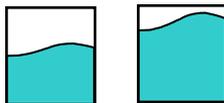
Le défi

But :

Entrer dans l'eau comme son partenaire

Aménagement :

Par 4



Matériel

Toboggan,
Cerceaux
Tapis
Tapis percé

Consignes :

Chacun à son tour propose un mode d'entrée dans l'eau qu'il montre et que les 3 autres doivent également réaliser. On gagne un point quand on peut réaliser le défi.

Critères de réussite :

Nombre de points que chaque élève va gagner

Palier 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau de différentes manières



Comportements attendus

Exemples d'entrées réalisées : sauter dans le cerceau, sauter dans un tapis percé, chute arrière, roulade sur le tapis et chute dans l'eau, vrille....

Variantes

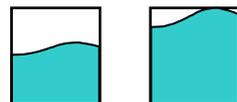
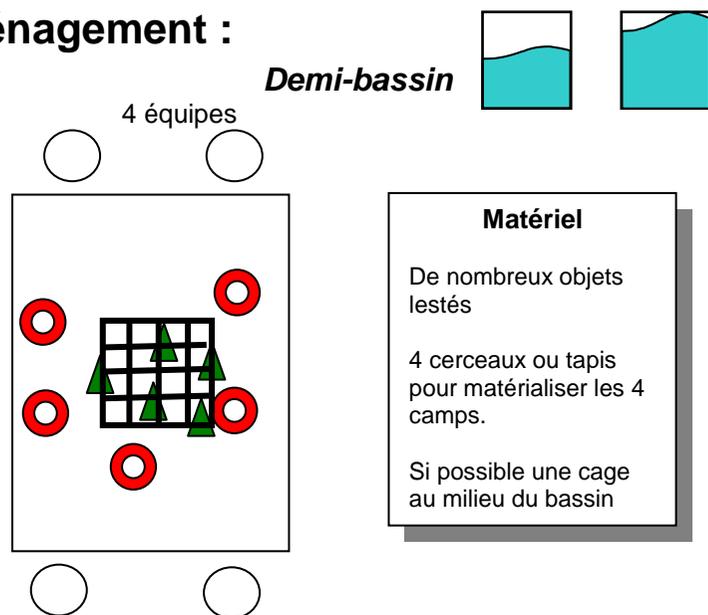
- ❑ **Milieu** : moyenne ou grande profondeur
- ❑ **Les autres joueurs** :
 - Défi par 2
 - En 2 équipes, donner des défis à l'autre équipe
- ❑ **Les exigences** : donner des contraintes : par exemple obligatoirement entrer par les mains, imposer une hauteur de départ....

La chasse aux trésors 2

But :

Apporter le plus d'objets possibles dans sa caisse

Aménagement :



Matériel

De nombreux objets lestés

4 cerceaux ou tapis pour matérialiser les 4 camps.

Si possible une cage au milieu du bassin

Consignes :

Les joueurs se placent au bord du bassin. Au signal, un joueur de chaque équipe entre dans l'eau et se déplace pour saisir un objet (un seul) lesté et le ramène dans son camp.

Pour différencier : l'élève choisit entre un objet lesté éloigné de la cage qui vaut 3 points ou un objet dans la cage qui vaut 1 point.

Critères de réussite :

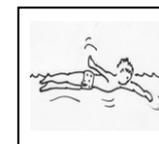
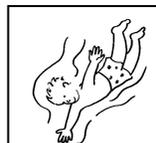
L'équipe qui récolte le plus de points a gagné

Palier 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau après une impulsion (saut ou plongeon)
S'immerger et ouvrir les yeux
Augmenter progressivement les distances de déplacement



Comportements attendus

- En fonction de leurs compétences, les enfants entrent dans l'eau en sautant ou plongeant.
- Passer du choix des objets dans la cage à celui des objets éloignés
- Passer d'une série d'immersions brèves pour saisir l'objet en tâtonnant (éventuellement les yeux fermés) à une immersion prolongée (les yeux ouverts) pour réussir plus aisément.

Variantes

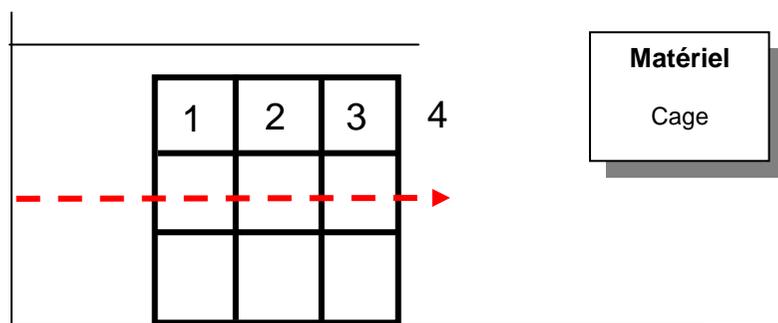
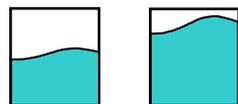
- ❑ **Milieu** : on peut choisir d'éloigner les cerceaux afin de faire sortir et entrer les joueurs (pour travailler l'entrée dans l'eau)
- ❑ **Matériel** :
 - Disposer des objets plus encombrants pour conduire à une plus longue immersion et/ou de l'entraide.
 - Mettre des masques à disposition pour les enfants qui hésitent encore.

La cage

But :

Passer **dans** la cage avec des appuis manuels

Aménagement :



Consignes :

A l'aide d'un appui pédestre sur le mur, se propulser le plus loin possible

1. pour atteindre la cage
2. pour traverser la cage avec l'aide des mains
3. pour traverser la cage sans appui des mains

Critères de réussite :

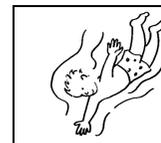
Aller vers une traversée sans aide manuelle

Palier 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

- Réaliser une coulée ventrale à partir du mur
- Passer allongé dans une cage



Comportements attendus

- Ouvrir les yeux
- Alignement horizontal de la tête et du corps (corps projectile)
- Se tirer avec les 2 mains
- L'élève souffle, des bulles remontent.

Variantes

- ❑ **Matériel :**
 - Proposer des masques pour les enfants qui le souhaitent.
 - Eloigner la cage
- ❑ **Droit des joueurs**
 - en défi : ressortir le plus loin possible

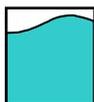
Contrat amplitude

But :

Parcourir 15 mètres avec le moins de cycles de bras.

Aménagement :

Par 2, sur la largeur



Consignes :

Les élèves travaillent en autonomie sur un contrat : l'un nage, l'autre compte le nombre de cycles de bras (ex : il compte le nombre de mouvements du bras droit). Alternance nageur et observateur.

1^{er} temps : évaluation des performances après des essais :

- sans matériel
- avec éventuellement masques et tuba (si nage en crawl)

2^{ème} temps : répéter sa performance pour la stabiliser.

3^{ème} temps : S'améliorer en se donnant un contrat (moins de cycles de bras), ou en lançant un défi à l'autre

4^{ème} temps : nouvelle évaluation

Critères de réussite :

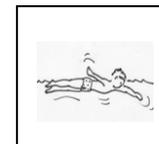
Réaliser son contrat annoncé.

Palier 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Diminuer la fréquence des mouvements propulsifs des bras



Comportements attendus

- Trajet des mains de grande amplitude (loin devant et loin derrière).
- La tête est placée dans l'axe du tronc (corps projectile)

Variantes

Matériel :

- avec des palmes
- avec des pull-buoy entre les cuisses
- avec des plaquettes pour les mains (meilleurs appuis)

□ **Actions motrices** : départ plongé ou non

□ **Les exigences** : donner un nombre défini d'essais

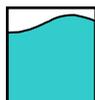
Le grand bleu

But :

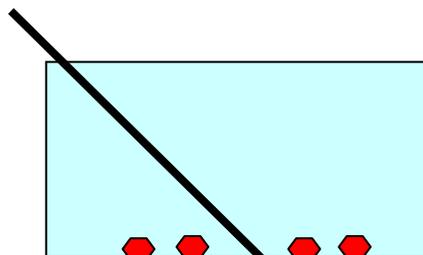
Rapporter en une seule plongée le plus grand nombre d'objets possible.

Aménagement :

Largeur du grand bassin



3 ateliers sont proposés :
Echelle, perche (ou corde tendue) et atelier sans matériel d'aide à la descente
Objets immergés



Matériel

Objets immergés

Perche,
ou corde tendue en
profondeur

Une ardoise pour
noter les résultats

Consignes :

- Exploration : les élèves essaient les différentes descentes.
- Les élèves tentent de ramener un ou plusieurs objets de chaque atelier
- Ramener un maximum d'objets en une plongée (et une seule)

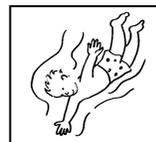
Critères de réussite :

Ramener le plus d'objets possible

Paliers 2 et 3 Activités aquatiques

Savoirs à construire :

- S'immerger et se déplacer en profondeur
- Jouer sur l'expiration
- Réaliser un parcours subaquatique



Comportements attendus

- Maîtrise d'une immersion en profondeur et de façon assez longue
- Ouverture des yeux
- Déplacements orientés en profondeur

Variantes

- **Milieu :**
 - Ne donner que 2 chemins pour descendre (au lieu de 3)
- **Matériel :**
 - Autoriser le port de masque ou de lunettes.
 - Proposer des objets avec des valeurs différentes selon leur taille, leur éloignement du bord, leur profondeur ...

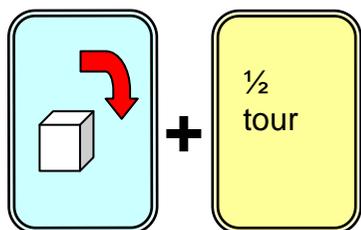
Le jeu de cartes

But :

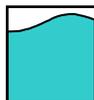
Réaliser l'entrée selon les contraintes des cartes

Aménagement :

Par 2



Sauter du plot avec 1/2 tour



Matériel

3 jeux de cartes
« départs »
« Exigences »
« Relations »

Matériel pour les entrées
Toboggan, tapis,
cerceaux

Consignes :

Chaque binôme tire une carte de chaque catégorie et réalise l'entrée dans l'eau demandée.

- **Départs** : Sauter du bord ou du plot, sauter en tenant une perche, plonger, glisser sur le toboggan, descendre à l'échelle....
- **Exigences** : dans un cerceau, avec 1/2 tour, très loin, sans éclaboussure, corps tendu, par les mains, par les pieds
- **Relations** : l'un après l'autre, ensemble, en se donnant la main ...

Critères de réussite :

Réaliser le plus de cartes possible

Paliers 2 et 3 Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau de différentes manières



Comportements attendus

Oser les entrées avec des déséquilibres avant ou arrière.

Variantes

- ❑ **Milieu** : moyenne ou grande profondeur
- ❑ **Exigences** : augmenter ou réduire le nombre de cartes dans chaque catégorie



La torpille

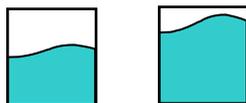
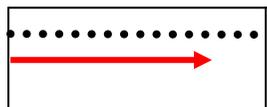
But :

Accrocher une épingle le plus loin possible.

Aménagement :

Groupe de 4 ou 5 élèves

La corde est tendue sur la largeur du bassin.



Matériel

Une corde tendue
Une épingle par élève

Consignes :

Pousser sur le mur avec les pieds, la tête immergée, et accrocher son épingle au niveau où on sort la tête de l'eau.

Critères de réussite :

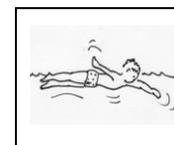
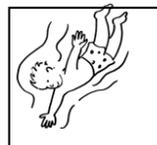
L'épingle posée la plus loin désigne le vainqueur du groupe

Paliers 2 et 3

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Réaliser une poussée ventrale
Augmenter progressivement les distances de déplacement



Comportements attendus

Réaliser la glissée ventrale avec le regard orienté vers le bas
Corps tendu (corps projectile)

Variantes

- ❑ **Matériel** : remplacer la corde et les épingles par des cerceaux verticaux qui affleurent à la surface

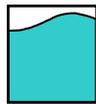
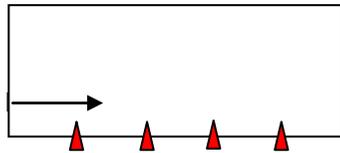
Contrat distance

But :

Parcourir la distance la plus longue sans s'arrêter

Aménagement :

Par 2, sur la longueur



Matériel

Plots
Chrono

Consignes :

Les élèves travaillent en autonomie sur un contrat : l'un nage, l'autre repère le nombre de plots atteints avant de s'être arrêté. Alternance nageur et observateur

1^{er} temps : évaluation des performances

2^{ème} temps : répéter sa performance pour la stabiliser.

3^{ème} temps : S'améliorer en se donnant un contrat (plus grande distance), ou en lançant un défi à l'autre

4^{ème} temps : nouvelle évaluation

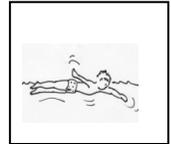
Critères de réussite :

Réaliser son contrat annoncé

Paliers 2 et 3 Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Augmenter progressivement les distances de déplacement
Trouver des solutions ventilatoires



Comportements attendus

- Ne pas être essoufflé à l'arrivée

Variantes

- **Actions motrices** : départ plongé ou non

Le grand chemin

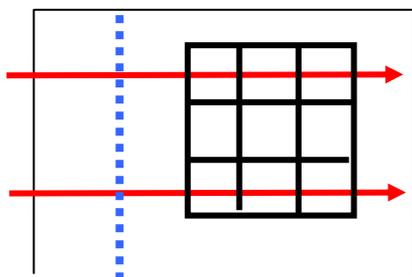
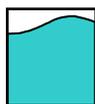
But :

Réaliser le parcours sans s'arrêter

Aménagement :

Largeur du grand bassin

2 équipes



Matériel

Cage
Une ligne d'eau

Consignes :

Chacun à son tour entre par les mains, passe sous la ligne d'eau et se déplace en immersion pour traverser la cage
Le joueur suivant part au signal convenu (ex : cage touchée par le précédent).

Critères de réussite :

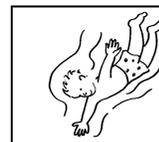
Pas d'arrêt : traversée de la cage sans remonter

Palier 3

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Plonger pour aller loin
Traverser la cage en profondeur



Comportements attendus

- Enchaînement de l'entrée et du passage sous la ligne d'eau.
- Immersion de la tête et horizontalité dans le déplacement
- Déséquilibre avant pour la descente en profondeur

Variantes

- **Espace :**
 - Traverser la cage à différentes profondeurs.

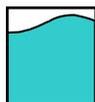
Le tunnel

But :

Passer dans un tunnel en profondeur

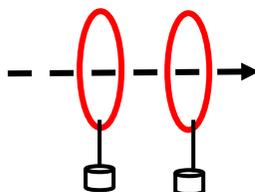
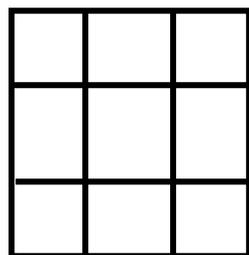
Aménagement :

Selon les conditions matérielles, organiser un ou plusieurs ateliers



Matériel

Cage et/ou échelle,
Cerceaux lestés



Consignes :

Sauter puis passer dans la cage ou dans les 2 cerceaux

Critères de réussite :

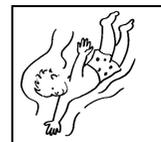
Traverser le tunnel

Palier 3

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Traverser la cage en profondeur sans aide
Réaliser un parcours subaquatique



Comportements attendus

- Ouvrir les yeux
- Descendre à l'aide des appuis manuels
- Avec la perche ou la cage, se renverser pour mieux descendre
- L'élève souffle, des bulles remontent.
- Oser lâcher l'appui manuel

Variantes

- ❑ **Matériel :**
 - Proposer une perche pour aider à la descente (l'enseignant ou l'élève désigné doit la tenir fermement)
 - Proposer des masques pour les enfants qui le souhaitent.
 - Cerceaux plus ou moins profonds
 - Eloigner les cerceaux. En ajouter.
- ❑ **Les règles de jeu :** on peut mettre la cage comme obstacle à franchir. Le but est de passer dans la cage à l'aide d'appuis manuels

Choisis ta ligne...

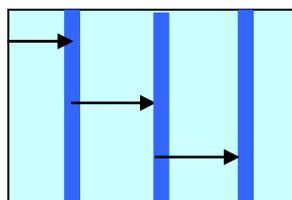
But :

Déposer l'objet le plus loin possible



Aménagement :

Grande profondeur (2m)



Largeur de bassin
Les lignes du fond sont visibles

Matériel

Petits objets à immerger

Consignes :

Réaliser une coulée ventrale et déposer l'objet sur une des lignes du fond la plus éloignée possible.

Critères de réussite :

A chaque tentative, aller plus loin pour gagner une ligne

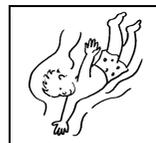
Palier 3

Activités aquatiques

Vers la natation subaquatique

Savoirs à construire :

Réaliser une coulée ventrale
Réaliser un parcours subaquatique



Comportements attendus

- Expérimenter pour repousser ses limites
- Pousser complètement sur le mur et descendre rapidement
- Aller en profondeur pour réussir

Variantes

- Matériel** : avec palmes
- Actions motrices** : avec ou sans plongeon
- Les autres joueurs** : peut se faire en jeu d'équipe

Le loup-phoque

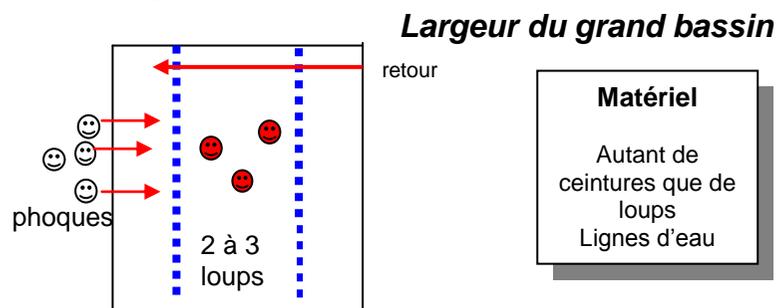
But :

Pour les phoques : apporter les objets en évitant les loups

Pour les loups : toucher les phoques



Aménagement :



Consignes :

Au signal, les phoques doivent rejoindre l'autre bord sans être touchés et apporter les bracelets d'un camp à l'autre. (Revenir le long du bord pour reprendre un bracelet)

Les loups, équipés de ceintures, doivent toucher les phoques avec les mains et leur prendre leurs bracelets.

Critères de réussite :

Nombre de bracelets apportés en face

Palier 3

Activités aquatiques

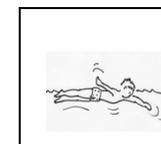
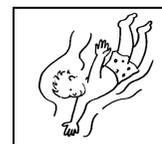
Vers la natation subaquatique

Savoirs à construire :

Se déplacer en profondeur de manière autonome

Ouvrir les yeux

Plonger pour aller le plus loin et le plus vite possible



Comportements attendus

- Enchaîner l'entrée dans l'eau et le déplacement en profondeur

Variantes

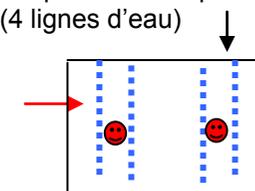
□ Milieu :

- proposer des zones de refuges (tapis) où les phoques ne peuvent être pris
- faire 2 zones de loups et entre les 2, une zone refuge (4 lignes d'eau)

□ Les joueurs : varier le nombre de loups

□ Les règles :

- départ du bord ou dans l'eau
- si le phoque est sous l'eau, il n'est pas touché
- obligation de passer la zone loup en immersion



Danse défi

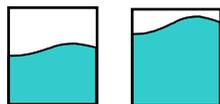
But :

Faire comme le meneur

Aménagement :

Moyenne ou grande profondeur

Par groupes de 3 (numérotés)



Consignes :

A l'appel de son numéro, trouver, selon les indications données par l'enseignant :

- des postures
- des déplacements
- des entrées dans l'eau

Les 2 autres doivent faire pareil.

Critères de réussite :

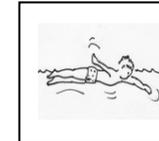
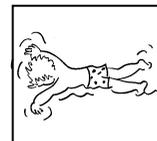
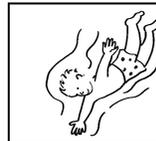
Réaliser la même action que le meneur, avec le même respect des contraintes esthétiques

Palier 3

Vers la natation synchronisée

Savoirs à construire :

Trouver de nouveaux équilibres,
Réaliser un parcours subaquatique
Trouver des solutions ventilatoires.
Entrer dans l'eau avec un corps projectile



Comportements attendus

- sur les postures, garder l'immobilité
- sur les entrées, recherche d'esthétique (le moins d'éclaboussure possible) et corps tonique (corps projectile)

Variantes

- ❑ **Matériel** : utilisation d'objets flottants
- ❑ **Les partenaires** : un groupe de « danseurs » et un autre de spectateurs.
- ❑ **Les exigences** : donner des contraintes (ex : « genou hors de l'eau » ou « bras hors de l'eau ».....)

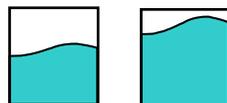
Danse avec l'eau 1

But :

Réaliser un enchaînement à partir des actions tirées au sort

Aménagement :

Groupe de 4 ou 5



Matériel

[Cartes pour la situation](#)
[Danse avec l'eau 1](#)
+ [fiches groupes](#)

Consignes :

Chaque groupe tire au sort une carte de chaque famille + une fiche aide et réalise un enchaînement en choisissant l'ordre des actions (remplir [fiches groupes](#))

Familles :

- Entrées dans l'eau
- Déplacements
- Equilibres

Des enfants spectateurs repèrent les actions et leur réalisation.

Critères de réussite :

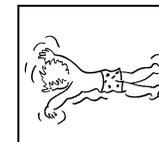
L'enchaînement est réalisé de manière synchronisée et en accord avec un code établi en classe (critères d'esthétique définis collectivement).

Palier 3

Vers la natation synchronisée

Savoirs à construire :

Enchaîner des postures différentes (ventrales, dorsales, verticales)
Enchaîner des expirations longues et des inspirations brèves.



Comportements attendus

- sur les postures, garder l'immobilité
- sur les entrées, recherche d'esthétique (le moins d'éclaboussure possible) et corps tonique (corps projectile)

Variantes

- ❑ **Matériel :**
 - Prévoir une différenciation avec des aides données par l'enseignant (ex : groupe A avec gros tapis, groupe B avec des frites, groupe C sans aide)
- ❑ **Actions motrices :**
 - Varier le nombre de cartes tirées par famille
 - Inventer de nouvelles cartes
- ❑ **Les règles :** ajouter une famille « formations » (ligne, cercle, cortège...).

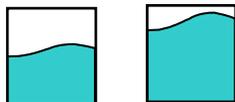
Danse avec l'eau 2

But :

Réaliser un enchaînement demandé

Aménagement :

Groupe de 4 ou 5



Matériel

[Cartes pour la situation « danse avec l'eau 2 »](#)

Consignes :

Chaque groupe tire au sort un enchaînement à réaliser selon les contraintes demandées.

Critères de réussite :

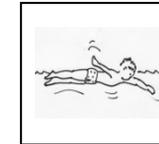
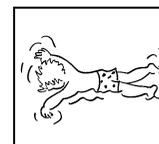
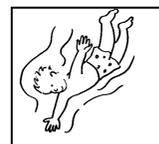
L'enchaînement est réalisé de manière synchronisée et en accord avec un code établi en classe (critères d'esthétique définis collectivement)

Palier 3

Vers la natation synchronisée

Savoirs à construire :

Enchaîner des postures différentes (ventrales, dorsales, verticales)
Enchaîner des expirations longues et inspirations brèves.



Comportements attendus

- sur les postures, garder l'immobilité
- sur les entrées, recherche d'esthétique (le moins d'éclaboussure possible) et corps tonique (corps projectile)

Variantes

- **Les exigences** : ajouter une contrainte de déplacement et/ou d'équilibre tirée(s) du jeu de cartes « danse avec l'eau 2 ».

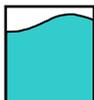
L'objet sec

But :

Transporter une planche sans la mouiller

Aménagement :

Travail en largeur



Matériel

Une planche par enfant

Consignes :

Partir d'un bord pour rejoindre l'autre en choisissant son mode de déplacement et sans mouiller la planche.

Réaliser plusieurs fois le trajet sans être essoufflé

Critères de réussite :

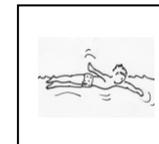
L'objet ne mouille jamais.

Palier 3

Vers le sauvetage

Savoirs à construire :

Se déplacer sur le dos avec des appuis efficaces des jambes



Comportements attendus

- Planche tenue à 2 mains et déplacement sur le dos.
- Bras plutôt fléchis que tendus

Variantes

- **Les autres joueurs** : par 2, tirer un camarade sous les aisselles (celui-ci flotte à l'aide d'une frite tenue sur ses cuisses)

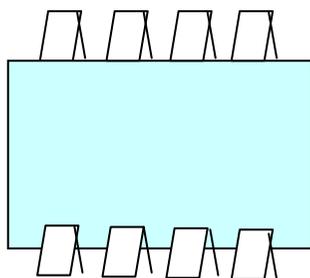
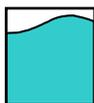
L'attaque du château

But :

Renverser les cibles adverses

Aménagement :

2 équipes de nombre égal
Jeu sur la largeur du bassin
Plusieurs cibles de chaque côté
(4 ou 5) sur le bord du bassin



Matériel

Planches + ballon
Bonnets de couleurs
différentes

Consignes :

Le but est de renverser les planches du camp adverse,
Les joueurs ont le droit de se déplacer sur toute la largeur
(avec ou sans le ballon).
Il est interdit d'arracher le ballon : il ne peut être
qu'intercepté.

Critères de réussite :

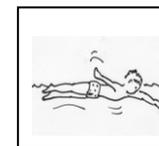
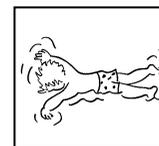
Nombre de planches renversées dans un temps donné
ou
L'équipe gagnante est celle qui a tout renversé la première

Palier 3

Vers le water-polo

Savoirs à construire :

Réaliser un surplage tête hors de l'eau
S'immerger pour flotter (poussée d'Archimède)
Nager vite en ventral



Comportements attendus

- Se déplacer vers la cible ou vers le ballon.
- L'élève immerge le plus possible de parties du corps pour obtenir une flottaison efficace et durable.

Variantes

- **Matériel** : aide à la flottaison pour certains enfants avec une ceinture.

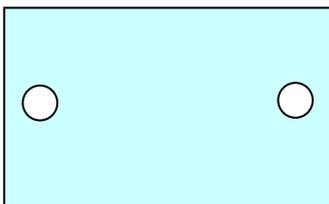
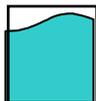
Le panier flottant

But :

Mettre le ballon dans le panier du camp adverse

Aménagement :

- 2 équipes de nombre égal
- Jeu sur la largeur du bassin en grande profondeur (ne pas avoir pied).



Matériel

- 1 ballon (type mini basket très léger)
- 2 paniers flottants
- Bonnets de couleurs différentes

Consignes :

Le but du jeu est de marquer un panier à l'équipe adverse.
Droit des joueurs : se faire des passes, nager avec le ballon (= aide à la flottaison), lancer ou déposer le ballon dans le panier.
Il est interdit d'arracher le ballon (il ne peut être qu'intercepté) et de couler volontairement un adversaire.

Critères de réussite :

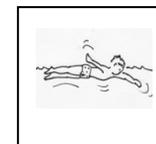
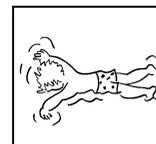
L'équipe qui a marqué le plus de points (= le plus de paniers) a gagné.

Palier 3

Vers le water-polo

Savoirs à construire :

- Réaliser un surplace tête hors de l'eau
- S'immerger pour flotter (poussée d'Archimède)
- Nager vite en ventral.



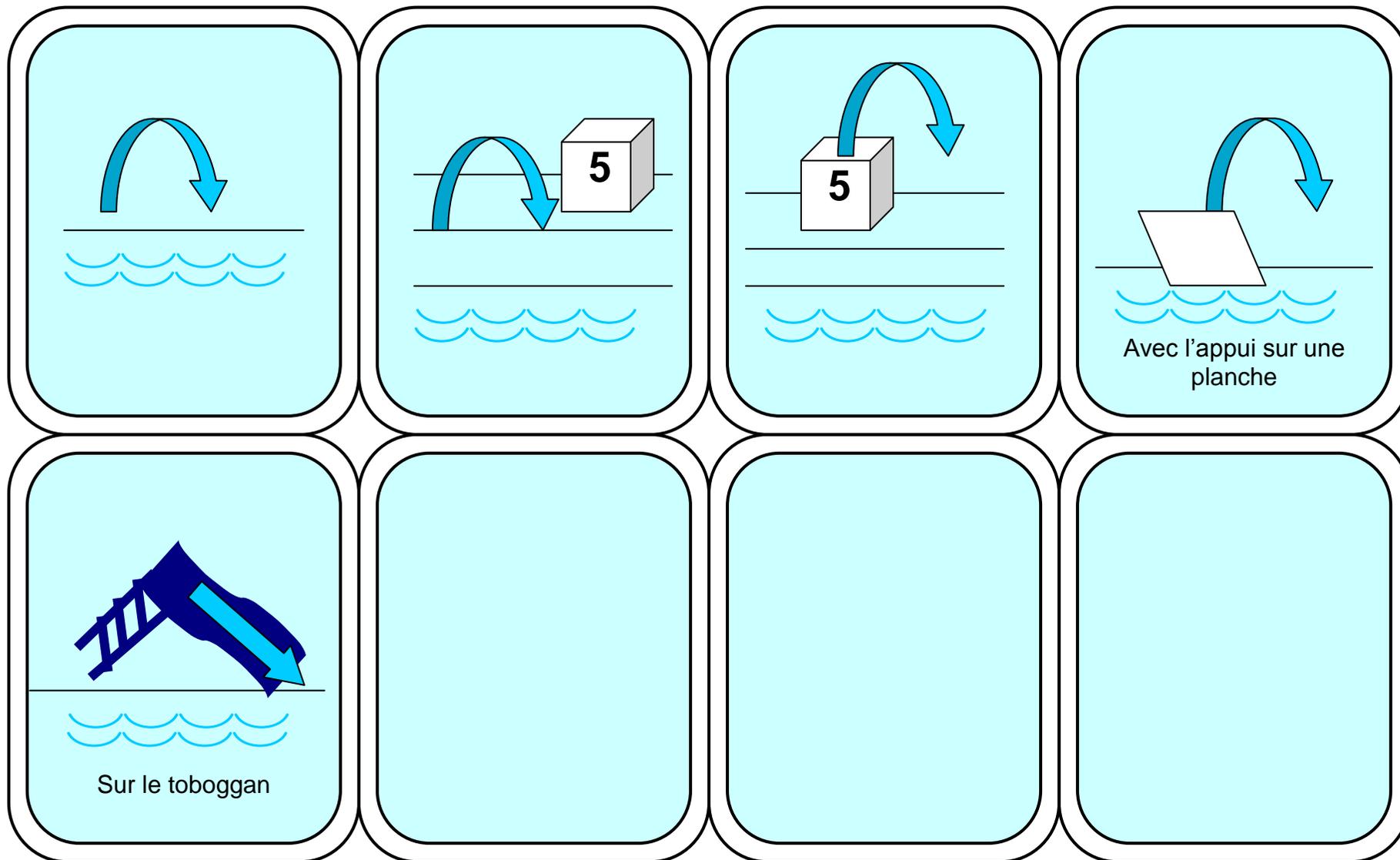
Comportements attendus

- Se déplacer vers la cible ou vers le ballon.
- L'élève immerge le plus possible de parties du corps pour obtenir une flottaison efficace et durable.

Variantes

- ❑ **Matériel :**
 - Aide à la flottaison pour certains enfants avec une ceinture..
 - remplacer les 2 paniers (= cibles horizontales) par 2 tapis percés fixés contre les bords opposés du bassin.
 - jouer avec un ballon plus petit (mini handball taille 0) → Se manie avec une seule main, mais est une aide moins grande à la flottaison.
- ❑ **Règles :** interdire le déplacement avec le ballon.

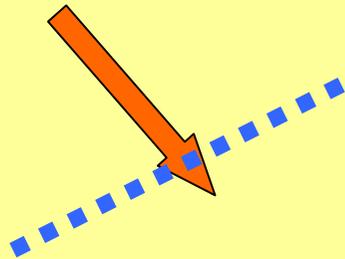
Cartes « Départs » pour la situation « le jeu de cartes »



Cartes « Exigences » pour la situation « [le jeu de cartes](#) »



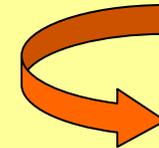
Dans un cerceau



Sous une ligne
d'eau



Très loin

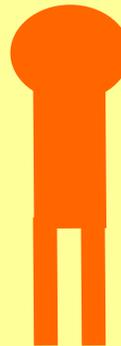


Avec un 1/2 tour



Sans
éclaboussure

Par les mains



Corps tendu, bras
le long du corps

Par les pieds

Cartes « Relations » pour la situation « le jeu de cartes »

**En se
donnant la
main**

**En faisant la
même chose
en même
temps**

**L'un à la
suite de
l'autre**

Cartes pour la situation « danse avec l'eau 1 »

Chaque groupe choisit une carte de chaque famille afin de réaliser un enchaînement.

<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez par les pieds	<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez en plongeant	<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez par une bascule
<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez par deux en vous tenant la main	<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez tous en même temps	<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez les uns après les autres

<u>Déplacement</u> Sur le ventre, tête en avant	<u>Déplacement</u> Sur le ventre, pieds en avant	<u>Déplacement</u> Sur le dos, tête en avant
<u>Déplacement</u> Sur le dos, pieds en avant	<u>Déplacement</u> En profondeur	<u>Déplacement</u> Sur le côté

<u>Equilibre</u> Dorsal	<u>Equilibre</u> Ventral	<u>Equilibre</u> Vertical
<u>Equilibre</u> Faites la boule	<u>Equilibre</u> Sortez les pieds de l'eau	<u>Equilibre</u> Sortez les bras de l'eau

<u>Aide</u> Aucune	<u>Aide</u> Utilisez une (ou des) frite(s)	<u>Aide</u> Utilisez une (ou des) planche(s)
<u>Aide</u> Utilisez un (ou des) ballon(s)	<u>Aide</u> Utilisez un (ou des) cerceau(x)	<u>Aide</u> Utilisez un gros tapis

Les cartes doivent être agrandies et plastifiées.

Fiche de groupe pour « Danse avec l'eau 1 »

Groupe n°

.....

Observateurs :

.....

Cartes	Actions à réaliser	Ordre choisi
Entrée dans l'eau		
Déplacement		
Equilibre		
Aide		

<p>Evaluation :</p> <p>1) Les actions ont-elles été réalisées ?</p> <p>2) Les actions répondent-elles aux critères définis collectivement ?</p>

Cartes pour la situation « Danse avec l'eau 2 »

Chaque groupe tire au sort une fiche enchaînement

<p>Réalisez un enchaînement par groupe(s) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none">- Plonger ensemble- Vous rejoindre 2 par 2- Réaliser des figures immobiles par 2 avec contact	<p>Réalisez un enchaînement par groupe(s) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none">- Entrer les uns à la suite des autres- Vous déplacer les uns derrière les autres- Réaliser une figure collective immobile avec contact
<p>Réalisez un enchaînement par groupe(s) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none">- Plonger ensemble mais de différents endroits- Vous rejoindre, vous éloigner- Réaliser une immersion et une sortie collective	<p>Réalisez un enchaînement par groupe(s) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none">- Sauter droit ensemble de différents endroits- Vous rejoindre au centre- Réaliser une figure géométrique collective avant des sorties individuelles
<p>Réalisez un enchaînement par groupe(s) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none">- Entrer ensemble mais de différentes manières- Vous déplacer de manières différentes- Vous rejoindre et réaliser une figure collective avec contact	<p>Réalisez un enchaînement par groupe(s) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none">- Entrer par 2- Vous déplacer avec un contact par 2- Réaliser une figure collective avec 2 équilibres différents.

Les cartes doivent être agrandies et plastifiées.