

**Base commune
PROJET
PÉDAGOGIQUE
NATATION
CENTRE AQUATIQUE DE LA PLAINE
SARTROUVILLE**

REMERCIEMENT au CPC du Val de Marne dont le projet à largement
contribué à l'élaboration de celui-ci, et au chef de bassin Jonathan Tatinclau

LA DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE :

La démarche pédagogique dépend du niveau de l'élève (étape 1, 2 ou 3) et tient compte de sa maturité et de son vécu

Étape 1 : étape sécurisante	Étape 2 : étape de confiance	Étape 3 : étape d'autonomie
<ul style="list-style-type: none">• Tenir compte du vécu de l'élève (diversité culturelle, éducative...)• Donner du temps : faciliter la découverte du milieu, enrichir le répertoire moteur en proposant des situations qui ont du sens pour l'élève• Proposer des situations simples et variées afin de réduire l'incertitude	<ul style="list-style-type: none">• Tenir compte des acquis de l'élève pour répondre aux difficultés de chacun (pédagogie différenciée)• Donner du temps : « réaliser » différentes actions à partir de consignes plus précises• Varier les situations mais aussi les complexifier : pour cela, utiliser les variables distance, profondeur, temps d'apnée ...	<ul style="list-style-type: none">• Constituer des groupes de besoin afin d'améliorer les points faibles <i>ex : exercices respiratoires spécifiques</i>• Affiner les réalisations des élèves dans<ul style="list-style-type: none">- les entrées dans l'eau- les immersions- les déplacements (glisse, respiration, propulsion)• Proposer des enchaînements d'actions qui mettent en jeu les fondamentaux de la natation <i>ex : associer une entrée dans l'eau, un déplacement et une recherche d'objet</i>

A. LES ÉTAPES DE LA PROGRESSION :

extrait du document « repères pour élaborer le projet natation »

Progression	Éval 1	Éval 2	Éval 3
	Étape sécurisante <i>De l'enfant marcheur</i>	Étape de confiance <i>...à l'enfant flottant</i>	Étape d'autonomie <i>...vers l'enfant aquatique</i>
	<i>répertoire moteur situations qui ont du sens (dans le milieu aquatique) mode essais / erreurs</i>	<i>prise de conscience de la poussée d'Archimède qui caractérise l'étape de confiance</i>	<i>hydrodynamisme</i>
			<i>hydrodynamisme et respiration aquatique</i>
	lutter contre la résistance de l'eau, s'équilibrer dans le déplacement (bras)	« je flotte naturellement »	Objectifs
	Limiter les équilibres verticaux	équilibre dans différentes positions avec ou sans matériel	Glisse + propulsion bras et jambes :
	s'immerger sans appuis plantaires s'immerger + longtemps s'immerger + profond	à partir d'un blocage respiratoire, modifier la poussée d'Archimède en expirant : s'asseoir, s'allonger au fond du bassin (ventre, dos)	Construire les échanges respiratoires : passer d'une respiration anarchique à une respiration coordonnée
	se déplacer en appui manuel en associant différents « exercices » respiratoires	accepter de nouveaux équilibres passer d'un équilibre à l'autre ex : ventral / dorsal (de façon statique puis dynamique)	<i>-expiration longue et continue</i>
			<i>la respiration est aquatique, coordonnée et ne perturbe pas la nage</i>

LA MISE EN ŒUVRE

En partant des **trois étapes** décrites précédemment

Étape sécurisante : *de l'élève dans un nouveau milieu ...*

Étape de confiance : *... à l'élève flottant*

Étape d'autonomie : *...vers l'élève aquatique,*

il conviendra :

1. de repérer le niveau des élèves
2. d'accéder aux fiches pédagogiques correspondantes

 fiches pédagogiques **étape 1**

 fiches pédagogiques **étape 2**

 fiches pédagogiques **étape 3**

IMPORTANT : au cours de ces trois étapes

- les situations présentées dans les fiches « étape 1, étape 2, étape 3 » portent sur les mêmes verbes d'action :
 - *ENTRER dans l'eau*
 - *S'IMMERGER* (passer d'un blocage respiratoire à une respiration de type anarchique pour accéder à une respiration de type aquatique)
 - *SE DÉPLACER* (étape 1) ou *SE PROPULSER* (étape 2 et 3)
 - *ENCHAÎNER des ACTIONS* (ex : sauter, ramasser un objet, récupérer la perche tendue par l'adulte)
- les différentes actions peuvent se réaliser seul ou à plusieurs.
- des jeux d'équipes aquatiques permettant d'agir à partir des verbes d'action précédemment cités sont proposés.

1. Repérage du niveau des élèves et accès aux fiches pédagogiques correspondantes

Différents observables - non limitatifs - pour repérer le niveau des élèves :

Repères	étape 1 : étape sécurisante	étape 2 : étape de confiance	étape 3 : étape d'autonomie
Entrer dans l'eau	<ul style="list-style-type: none"> • Refuse d'entrer dans l'eau • Entre dans l'eau mais uniquement avec aide (humaine ou matérielle) • Entre dans l'eau sans immersion 	<ul style="list-style-type: none"> • Effectue différents types de sauts <ul style="list-style-type: none"> - au-dessus - a travers - vers l'avant - en recherchant la profondeur... 	<ul style="list-style-type: none"> • Réalise une entrée par la tête en poussant <ul style="list-style-type: none"> - vers l'avant - vers le haut - vers le fond • Effectue une figure en sautant
S'immerger	<ul style="list-style-type: none"> • Refuse de s'immerger • S'immerge partiellement • S'immerge sans quitter ses appuis 	<ul style="list-style-type: none"> • Réalise l'étoile de mer (3 sec.) • S'immerge puis se stabilise verticalement bras en croix • Se déplace en apnée sur 5m 	<ul style="list-style-type: none"> • Place une inspiration quand il en a besoin • Maîtrise la respiration de type aquatique (la nage n'est pas perturbée)
Se déplacer/se propulser	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplace position semi-allongée tête hors de l'eau • Se déplace avec l'aide des bras et / ou des jambes sans efficacité 	<ul style="list-style-type: none"> • Se propulse à l'aide des bras <u>ou</u> des jambes (avec ou sans matériel) • Respire de façon anarchique : l'inspiration perturbe le déplacement 	<ul style="list-style-type: none"> • Effectue différents types de déplacements (sur le ventre ou sur le dos) • Varie les mouvements de propulsion des bras et des jambes en coordonnant sa respiration
Enchaîner des actions	<ul style="list-style-type: none"> • Réalise des actions ponctuelles sans enchaînement • Enchaîne partiellement des actions mais l'une des actions n'est pas maîtrisée 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîne plusieurs actions à visées différentes : Ex : sauter, repousser le fond, se stabiliser en surface 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîne plusieurs actions en respectant des consignes : Ex : effectuer un passage ventral / dorsal en se propulsant par battements
Participer à des jeux d'équipes aquatiques	<ul style="list-style-type: none"> • Refuse de participer aux jeux • Participe aux jeux mais ne réalise pas l'action demandée (comportements d'évitement) 	<ul style="list-style-type: none"> • Participe à des relais ou à des jeux collectifs avec du matériel (grande profondeur) 	<ul style="list-style-type: none"> • Participe à des relais sans matériel et sur petite distance (largeur) • Participe à des jeux collectifs (avec ou sans matériel)

ÉTAPE 1

La découverte du contact avec l'eau

L'élève ne peut apprendre que s'il se sent en sécurité face à un milieu nouveau et par définition instable : c'est ce que nous définissons comme « **l'étape sécurisante** ».

Les craintes éprouvées par l'élève traduisent sa méconnaissance du milieu aquatique et de ses représentations : dans l'eau « on coule », on ne peut ni voir ni entendre sous l'eau, l'eau va pénétrer dans mon corps ...

Comportement observé : l'élève s'organise pour conserver ses appuis solides et préserver son équilibre vertical

Objectif : favoriser la découverte du contact avec l'eau afin de modifier ses représentations

Compétence visée : faire accepter le milieu aquatique comme espace d'évolution

Démarche pédagogique :

- tenir compte du **vécu de l'élève** (diversité culturelle, éducative...)
- donner du temps (faciliter la découverte du milieu, enrichir le répertoire moteur
- proposer des situations simples et variées afin de **réduire l'incertitude :**

Étape 1 : étape sécurisante

Dominante	Objectif de fin d'étape
Entrer dans l'eau	Sauter volontairement dans l'eau Sauter vers le haut et vers l'avant dans un cerceau
S'immerger	Souffler dans l'eau Ouvrir les yeux sous l'eau S'immerger complètement
Se déplacer/se propulser	Parvenir à l'équilibre horizontal
Enchaîner des actions	Réaliser un mini-parcours qui met en jeu un minimum de 2 actions

ENTRER dans l'EAU : étape 1

Objectif de fin d'étape : entrer dans l'eau en sautant vers le haut et vers l'avant

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif

Entrer dans l'eau

seul	à plusieurs
<ul style="list-style-type: none">Par l'escalier, par l'échelle avec ou sans aide	<ul style="list-style-type: none">Idem en tenant la main d'un camarade
<ul style="list-style-type: none">Par le toboggan avec aide (adulte, frite) et sans aide	

Sauter dans l'eau volontairement

seul	à plusieurs
<ul style="list-style-type: none">Sauter avec l'aide d'une perche tenue par l'adulte	<ul style="list-style-type: none">Ces différents exercices peuvent se réaliser à 2 sous contrôle de l'adulte
<ul style="list-style-type: none">Sauter et attraper la perche tenue par l'adulte	
<ul style="list-style-type: none">Sauter, remonter et attraper la main de l'adulte qui le ramène au bord.	
<ul style="list-style-type: none">Sauter, remonter et revenir au bord, seul.	

Évaluation : départ debout, sauter à travers le cerceau que l'on a choisi

Type d'aménagement :



S'IMMERGER : étape 1

Objectif de fin d'étape : s'immerger complètement sans se boucher le nez et en ouvrant les yeux

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif :

Souffler dans l'eau

seul	à plusieurs
<ul style="list-style-type: none">Immerger sa tête bouche ouverte	<ul style="list-style-type: none">Idem par deux
<ul style="list-style-type: none">Parler, chanter sous l'eau (dire son prénom, dire bonjour)	<ul style="list-style-type: none">Se dire des mots sous l'eau
<ul style="list-style-type: none">Faire le plus de bulles possible (petites bulles)Faire de « gros bouillons »	<ul style="list-style-type: none">Souffler plus longtemps que son camarade (par le nez et par la bouche)
<ul style="list-style-type: none">Faire des bulles le plus longtemps possible	
<ul style="list-style-type: none">Souffler par la bouche ou par le nez, par la bouche puis par le nez en alternance	

Ouvrir les yeux sous l'eau

seul	à plusieurs
<ul style="list-style-type: none">Nommer ou compter le maximum d'objets disposés au fond	<ul style="list-style-type: none">Compter le nombre de doigts présentés par le camarade
<ul style="list-style-type: none">Se regarder dans un miroir	

S'immerger complètement (en ouvrant les yeux et en soufflant si nécessaire)

seul	à plusieurs
<ul style="list-style-type: none">Passer sous le bras tendu du maître ou du camarade (bras posé à la surface)	<ul style="list-style-type: none">Réaliser « l'étoile de mer » à 2 ou à tour de rôle en tenant une frite
<ul style="list-style-type: none">Passer à travers un puis 2 cerceaux	<ul style="list-style-type: none">Descendre jusqu'aux chevilles de son camarade avec ses deux bras tendus
<ul style="list-style-type: none">Réaliser « l'étoile de mer » avec du matériel (frite)	<ul style="list-style-type: none">Un camarade tient le bord et l'autre passe en dessous.

Évaluation : Passer sous un cerceau, sous perche.

SE DÉPLACER : étape 1

Objectif de fin d'étape : se déplacer dans le bassin ... pour parvenir à un équilibre horizontal

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif

Progresser de plus en plus aisément ...

Seul	à plusieurs
<ul style="list-style-type: none">▪ Le long du bord du bassin en le tenant à deux mains	<ul style="list-style-type: none">▪ Le long du bord du bassin en le tenant à une main avec une épaule dans l'eau en jouant au chat avec un camarade qui doit me rattraper
<ul style="list-style-type: none">▪ Le long du bord du bassin en le tenant à une main avec une épaule dans l'eau	
<ul style="list-style-type: none">▪ « faire la toupie » en lâchant le bord du bassin et en tournant sur soi tout en avançant	

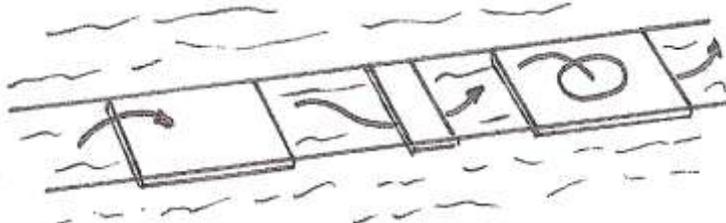
Évaluation :

- se déplacer le long du mur avec une frite

ENCHAINER des ACTIONS : étape 1

Objectif de fin d'étape : enchaîner des actions qui mettent en jeu entrée, immersion, déplacement

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif

seul	
<ul style="list-style-type: none">glisser sur le toboggan, rattraper une frite, se déplacer pour revenir au bord :<ul style="list-style-type: none">si le départ se fait assis, la pose d'un tapis souple en contrebas du toboggan favorise la bascule vers l'avantsi le départ se fait « à plat ventre », l'élève peut directement enchaîner une glisse ventrale avant de récupérer la frite transmise par l'adulte	
<ul style="list-style-type: none">effectuer un parcours d'obstacles (dessus, dessous, à travers) : les distances entre les différents tapis pourront être modifiées en fonction du progrès de l'élève	

Évaluation : la capacité à enchaîner les actions présentées ci-dessus concrétise la progression de l'élève dans le milieu aquatique

ÉTAPE 2

L'élève flottant

A cette étape, l'élève doit prendre conscience qu'il flotte naturellement (prise de conscience de la poussée d'Archimède *). L'élève est capable de se maintenir à plat ventre, bras et jambes écartés, visage immergé et dos relâché pendant 5 secondes : l'eau me porte, je prends appui sur l'eau... C'est ce que nous appelons « **l'étape de confiance** » :

Comportement observé : l'enfant hésite à quitter ses appuis (manuels). Il a peur de la profondeur.

Objectif : permettre à l'élève de vaincre son appréhension en favorisant

- **la découverte de l'action de l'eau sur le corps** : poussée d'Archimède (*)
- **la découverte de l'action du corps sur l'eau** : action des bras et des jambes pour lutter contre la résistance de l'eau et se propulser

Compétence visée : lui faire prendre conscience **qu'il « flotte naturellement »** et qu'il peut se déplacer sur et sous l'eau

Démarche pédagogique :

- tenir compte des **acquis de l'élève** pour répondre aux difficultés de chacun (pédagogie différenciée).
- donner du temps pour « réaliser » à partir de consignes plus précises.
- varier les situations mais aussi les **complexifier** : pour cela, **utiliser les variables** distance, profondeur, temps d'apnée ...
ex : les objets immergés sont placés plus ou moins loin.

** Principe d'Archimède : tout corps plongé dans l'eau subit une poussée verticale, dirigée de bas en haut et égale au poids du volume d'eau déplacé. (voir interdisciplinarité avec les sciences).*

Étape 2 : étape de confiance

Dominante	Objectif de fin d'étape
Entrer dans l'eau	Réaliser des entrées variées (par les pieds, par la tête ...) à partir de différents supports
S'immerger	Réaliser l'enchaînement de l'étoile de mer ventrale et dorsale S'immerger en conservant des appuis fixes pour aller chercher des objets au fond de l'eau.
Se propulser	Nager sur le ventre, sur le dos avec du matériel flottant ou fixe
Enchaîner des actions	Enchaîner une entrée dans l'eau, un déplacement ventral et dorsal avec ou sans matériel flottant
Participer à des jeux d'équipes	Favoriser, à l'aide de jeux, l'enchaînement des actions (entrées, immersions, déplacements)

ENTRER dans l'EAU : étape 2

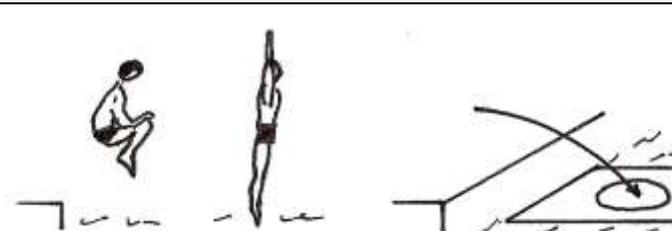
Objectif de fin d'étape 2 : par les pieds et par la tête ...de différentes façons

Exemples de situations à réaliser en grand bain

par les pieds

seul

- Sauter en avant :
 - du bord, d'un plot
 - avec des figures variées (saut groupé ou tendu) : voir schéma
 - à des distances variées (loin, de façon précise dans un cerceau ou tapis troué)
 - à partir d'un tapis flottant



à plusieurs

Travailler en binôme, l'un surveillant les entrées dans l'eau de son camarade.

par les mains et la tête...

- Glisser par le toboggan, le bigliss, le tapis et rejoindre le bord :
 - tête en avant sur le ventre
 - tête en avant sur le dos : voir schéma
- Rouler en avant, en arrière sur un tapis pour chuter dans l'eau : voir schéma
- Basculer en arrière (à partir du bord ou d'un tapis) : voir schéma



Évaluation :

- sauter loin au-dessus d'un tapis et revenir au bord
- glisser tête en avant et revenir au bord : voir schéma



Conseil à l'enseignant : choisir une organisation qui évite les collisions dans la réalisation des sauts.

- aligner les enfants ;
- organiser des départs en « cascade », un enfant sur deux ou par vague ;
- utiliser des repères visuels et auditifs.

NB : les sauts en arrière sont à proscrire

S'IMMERGER : étape 2

Objectif de fin d'étape 2 : prendre conscience de la poussée d'Archimède

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif

seul	
<ul style="list-style-type: none">Atteindre le fond du bassin en s'aidant d'une échelle ou d'une perche (1,8 à 2m)Atteindre le fond du bassin à partir de la position étoile de mer en expirant progressivement et complètement	
<ul style="list-style-type: none">Réaliser l'étoile de mer, la maintenir 5 secondes sans matérielPasser de la position « étoile de mer ventrale » à « étoile de mer dorsale » en utilisant du matériel flottant : frite, balle, planche, ...fournissant des appuis de moins en moins solides	
<ul style="list-style-type: none">Passer de la position « étoile de mer ventrale » à « étoile de mer dorsale » en utilisant :<ul style="list-style-type: none">- la technique de la boule : voir schéma- la rotation latérale	
<ul style="list-style-type: none">Réaliser l'enchaînement des deux positions « étoile de mer » sans aide ni matériel.	

Évaluation :

- Toucher le fond du bassin avec les pieds
- Enchaîner le passage de « l'étoile de mer ventrale » à « l'étoile de mer dorsale » et inversement, sans aide ni matériel

SE PROPULSER : étape 2

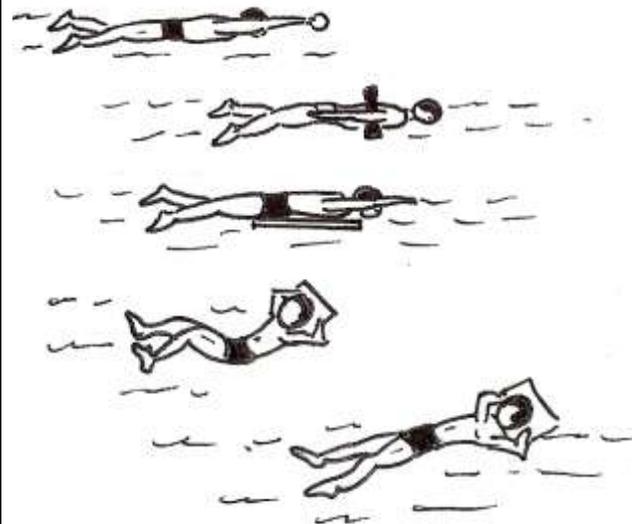
Objectif de fin d'étape 2 : se propulser ...avec ses bras ou ses jambes avec différents types de matériel

Exemple de situations permettant d'atteindre l'objectif

Déplacement ventral et dorsal **seul**

- Se propulser à l'aide de ses jambes, en prenant appui sur une planche, une ou deux frites :
 - effectuer des battements de jambes
- Sur le ventre : se propulser avec ses jambes (battements ou ciseaux) en tenant le matériel flottant :
 - à bout de bras (frite, planche, pull-buoy, **balle**)
 - sous les aisselles (frite, **pull-buoy** sous chaque aisselle)
 - sous le ventre (frite ou **planche**)
- Idem sur le dos

* le pull-buoy est un petit flotteur qui peut se placer en différents endroits du corps (entre les jambes, sous les aisselles, à bout de bras)



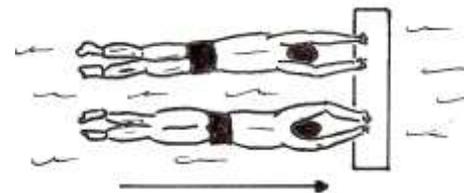
Déplacement ventral et dorsal à plusieurs

▪ **L'attelage:**

Traverser la piscine par deux ou trois en prenant appui sur un gros tapis et en effectuant des battements de jambes

L'appui pourra se faire « en grande prise » (les bras sont en appui sur le tapis) ou en « petite prise » (seules les mains sont en appui ce qui permet de réaliser en même temps un travail respiratoire)

Idem sur le dos



Évaluation :

- **en position dorsale :** effectuer le parcours en prenant appui avec une frite
- **en position ventrale :** effectuer le parcours avec une frite sous chaque aisselle (la propulsion se fait par battements)

Conseils à l'enseignant :

Utiliser tout type de matériel flottant pour aider à la construction de l'équilibre horizontal.

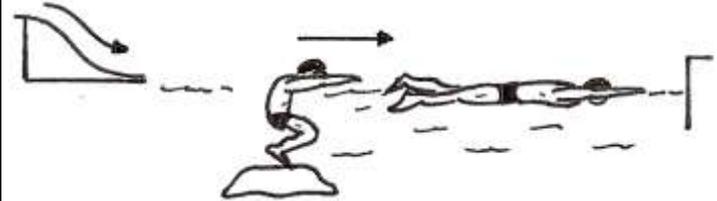
ENCHAINER des ACTIONS : étape 2

Objectif de fin d'étape 2 : enchaîner des actions

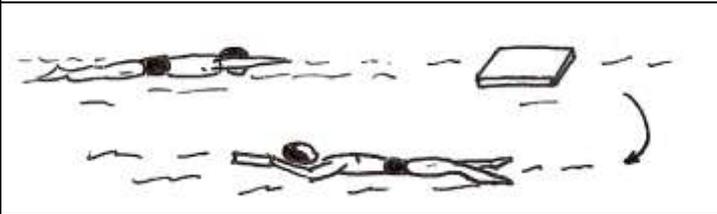
Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif

Seul

- Après une glisse ventrale sur le toboggan, déplacement tête immergée jusqu'à la ligne d'eau en immersion puis rejoindre le bord (augmenter progressivement les distances)



- Effectuer une glisse ventrale, récupérer une planche ou une frite donnée par l'enseignant puis poursuivre le déplacement sur le dos ou le ventre



Évaluation : la capacité à réaliser ces « mini-parcours » sert d'évaluation

JEUX d'ÉQUIPES : étape 2

Objectif de fin d'étape 2 : décentrer l'attention en faveur du jeu pour limiter l'appréhension

Exemples de jeux permettant d'atteindre l'objectif

Dominante « se propulser »	Dominante « s'immerger »	Dominante « se maintenir » en dégagant les voies respiratoires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les déménageurs : transporter des objets de l'autre côté de la piscine dans son camp en un minimum de temps. Imposer dans ce jeu différents types de déplacements 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le requin chasseur : s'immerger sous sa planche pour ne pas être mangé. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Balles brûlantes avec ceinture - puis avec frite ou autre flotteur - éventuellement sans matériel si le niveau du groupe le permet
<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'épervier : traverser le bassin sans se faire toucher par l'épervier. S'échapper en s'immergeant à son arrivée. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La chasse au trésor : rapporter le plus grand nombre d'objets immergés dans son camp. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passé à 5 avec ceinture - puis avec frite ou autre flotteur - éventuellement sans matériel si le niveau du groupe le permet
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relais tapis : allongé sur le tapis, le premier traverse en se propulsant à l'aide des bras ou des jambes, il prend en charge un coéquipier puis ils effectuent une seconde traversée et ainsi de suite jusqu'à 4 partenaires. 		

ÉTAPE 3

De l'élève flottant vers l'élève aquatique

A cette étape, l'élève a conscience qu'il flotte naturellement, il est capable d'appréhender la profondeur (plongeon, « plongeon-canard ») et d'effectuer différents types de déplacements aquatiques et subaquatiques sur de courtes distances. L'amélioration des échanges respiratoires va lui permettre d'augmenter son autonomie aquatique, l'élève est capable de nager plus longtemps sans reprendre appui : c'est ce qui caractérise « **l'étape d'autonomie** » .

Comportements observés :

➤ **Concernant les entrées dans l'eau :**

- l'élève se laisse tomber sans pousser, il redresse la tête voire le buste au moment de pénétrer dans l'eau
- l'élève contrôle mal son apnée

➤ **Concernant le déplacement subaquatique :**

- le temps d'immersion est court
- la profondeur atteinte est inférieure à 2m (le plongeon-canard est mal maîtrisé, l'élève s'affole et remonte « en catastrophe » du fait d'une mauvaise gestion de son temps d'apnée

Objectifs :

- **Rendre l'élève autonome** dans ses déplacements (aspect sécuritaire) :
 - favoriser les entrées plongées (du bord du bassin, de l'eau : plongeon-canard).
 - améliorer la glisse
 - varier les déplacements ventraux et dorsaux.

- **Renforcer la sécurité en rendant l'élève plus économe et plus efficace**

Compétence visée :

- réaliser un plongeon « sans claque » du bord du bassin
- réaliser un « plongeon-canard » suivi d'un déplacement subaquatique et d'une recherche d'objet à 2m de profondeur
- rendre ses actions efficaces tout en restant économe dans ses déplacements aquatiques - capacité à se déplacer longtemps avant de se déplacer vite -

Démarche pédagogique :

- constituer **des groupes de besoin** à partir des acquis des élèves pour affiner les réalisations (glisse, respiration, propulsion).
- affiner les consignes en précisant l'objectif visé.
- proposer des **enchaînements d'actions** qui mettent en jeu les fondamentaux de la natation :
ex : associer une entrée dans l'eau, un déplacement et une recherche d'un objet.

Étape 3 : étape d'autonomie

Dominante	Objectif de fin d'étape
Entrer dans l'eau	Plonger du bord du bassin en modifiant l'angle de pénétration dans l'eau
S'immerger / se propulser	Réaliser un parcours subaquatique d'une dizaine de mètres à une profondeur maximale de 2 mètres
Se propulser ventralement Se propulser dorsalement	Se propulser ventralement ... en coordonnant sa respiration afin d'entretenir la glisse Se propulser dorsalement... en conservant une position de glisse
Enchaîner des actions	Effectuer un parcours aquatique mettant en jeu entrée, immersion, déplacement ventral et dorsal
Participer à des jeux d'équipes	Coopérer pour faire gagner son équipe (relais variés) Coopérer pour s'opposer (jeux collectifs en milieu aquatique)

ENTRER dans l'EAU : étape 3

Objectif de fin d'étape 3 : plonger du bord du bassin en modifiant l'angle de pénétration dans l'eau

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif

Conseils à l'enseignant : la maîtrise de la coulée ventrale représente le préalable à la réalisation d'un plongeon. Elle traduit l'absence d'appréhension à pénétrer sous l'eau : glisse réalisée dans l'eau -en surface ou sous la surface- à partir d'une poussée sur le bord du bassin, le corps est tonique, la tête rentrée entre les bras

Les consignes seront en adéquation avec le niveau de réalisation de l'élève (voir *exemples en italique*).

Coulée ventrale départ dans l'eau : poussée progressive -sans brutalité- et tonicité du corps pour glisser le plus loin possible sur le ventre ou sur le dos

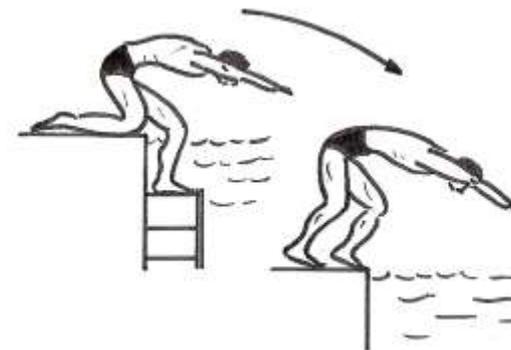


Glisse tête en avant sur le toboggan : corps tonique + glisse



Grand bain :

- genou au sol pour la première jambe, pied sur le bord le plus proche de l'eau pour la seconde jambe, **placer les mains au contact de l'eau** (bras tendus et tête rentrée) **et se laisser basculer vers l'eau**
- idem du bord du bassin (le placement des bras et de la tête est identique à celui de la situation précédente)
- départ debout, jambes fléchies et pieds décalés : bras tendus, tête rentrée, **se laisser basculer vers l'eau**



Grand bain : les exercices précédant sont à reprendre **en ajoutant une poussée de la jambe (ou des jambes) d'appui au moment du déséquilibre**

Grand bain : les exercices précédant sont à reprendre **en modifiant le moment de la poussée**

- poussée à l'instant du contact des mains avec l'eau : **glisser sur l'eau**
- poussée tardive pour **pénétrer sous l'eau**
- poussée en début de déséquilibre : **effectuer un temps de suspension qui précède la pénétration dans l'eau** (= franchir un obstacle)

Évaluation : plonger à travers un tapis troué ou un cerceau placé horizontalement puis verticalement (le cerceau est tenu verticalement par l'enseignant)

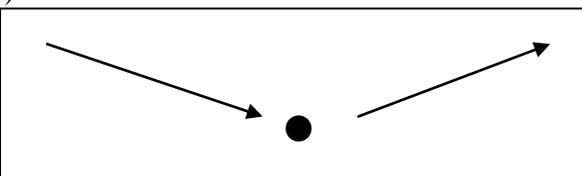
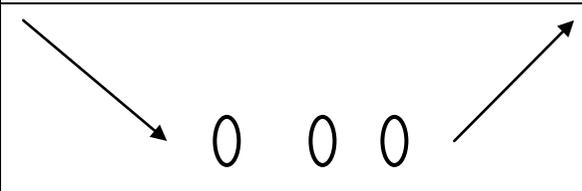
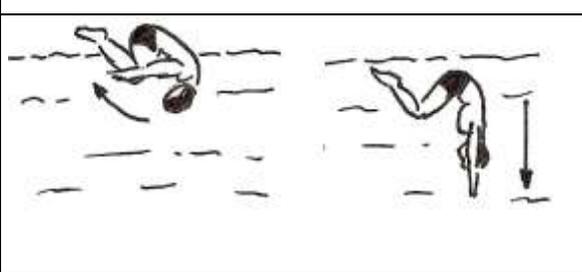
Type d'aménagement :



S'IMMERGER / se propulser : étape 3 (dominante immersion)

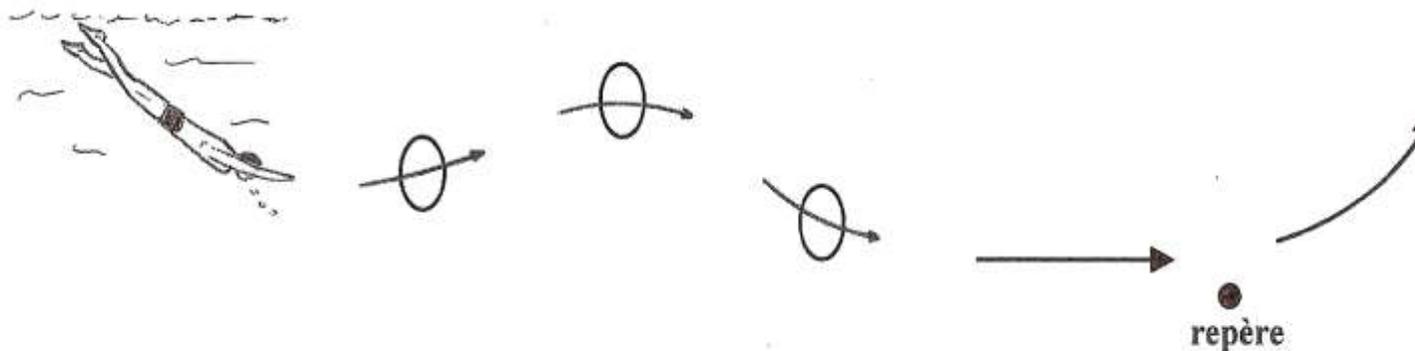
Objectif de fin d'étape 3 : réaliser un parcours subaquatique d'une dizaine de mètres à une profondeur maximale de 2 mètres

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif

Immersion à l'échelle avec recherche d'objets (2m)	
Immersion en descendant le long d'une perche inclinée ou verticale (pieds devant puis tête en avant)	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Immersion en descendant le long d'une perche inclinée ou verticale, lâcher la perche, récupérer un objet et remonter <ul style="list-style-type: none"> - de façon autonome (par action des bras et/ou des jambes) - se laisser remonter 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Immersion en descendant le long d'une perche inclinée ou verticale, lâcher la perche, franchir deux ou trois obstacles (cerceaux) et remonter <ul style="list-style-type: none"> - de façon autonome (par action des bras et/ou des jambes) - se laisser remonter 	
<p>Réaliser un plongeon-canard : exemple de progression</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ rotation (culbute) autour d'une perche en expirant par le nez ▪ demi-culbute avant dans l'eau : de la nage ventrale, revenir au point de départ en nage dorsale ▪ culbute complète : de la nage ventrale, effectuer une culbute complète et reprendre la nage ▪ plongeon-canard : au cours du déplacement aquatique, effectuer une traction sur les bras tout en basculant le buste vers les jambes 	
<p>Varier les rythmes respiratoires en enchaînant des immersions</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ cerceaux repères en surface : l'élève vient inspirer dans chaque cerceau puis 1 sur 2, 1 sur 3... 	

Evaluation :

- Descendre le long d'une perche inclinée, se déplacer sous l'eau sur 3 à 5m (passage à travers 2 ou 3 cerceaux immergés) puis remonter à un endroit matérialisé (mannequin scolaire ou autre objet)
- Idem en récupérant le mannequin
- Idem en récupérant le mannequin et en le remorquant sur une distance de 5 mètres

Type d'aménagement :**Conseils à l'enseignant :**

- Donner un temps de récupération suffisant après chaque déplacement en immersion
- Être attentif à la pâleur ou à l'essoufflement de l'élève

SE PROPULSER VENTRALEMENT : étape 3

Objectif de fin d'étape 3 : Se propulser ventralement... en coordonnant sa respiration afin d'entretenir la glisse

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif

Se déplacer sans appui, ni flotteur sur 2, 5, 10 mètres en ventrale ou en dorsale

Conseils à l'enseignant :

Insister sur une position du corps « à plat » : le corps est tonique et rectiligne, la tête est basculée entre les bras, le regard se porte vers le fond du bassin pendant tout le temps de la glisse

Évaluation : Départ du bord du bassin sans matériel, un équilibre type « étoile de mer » puis un déplacement sur 30m.

Critères de réussite : le corps est à plat

JEUX d'ÉQUIPES : étape 3

Objectifs de fin d'étape 3 :

- **Coopérer pour faire gagner son équipe** (relais variés, balles brûlantes : opposition indirecte, espaces séparés)
- **S'opposer individuellement** (jeux traditionnels : béret, épervier, balle au chasseur, opposition directe, espaces interpénétrés)
- **Coopérer pour s'opposer** (jeux collectifs en milieu aquatique : opposition directe, espaces interpénétrés)

Exemples de jeux permettant d'atteindre l'objectif

Relais : coopérer avec opposition indirecte

▪ **Relais « tapis » : la pirogue**

La première traversée s'effectue avec un « pagayeur », la seconde à 2, puis 3 et enfin 4 pagayeurs qui s'organisent pour gagner la course.

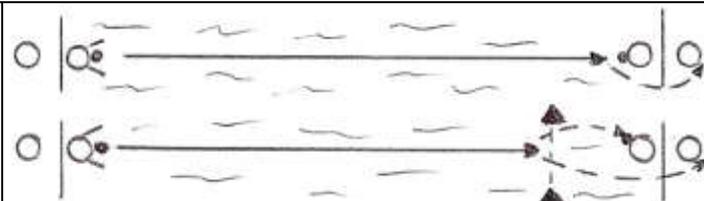
Les élèves ont la possibilité :

- de prendre appui sur le tapis par les bras et d'effectuer des battements ou des ciseaux de jambes
ou
- d'être à plat ventre sur le tapis et d'effectuer des mouvements de bras en brasse ou en crawl

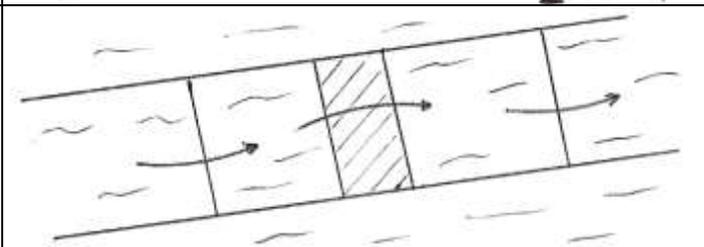
▪ **Relais « ballon » :** Le relayé doit transmettre le ballon au relayeur

Le ballon peut servir de support ou être conduit « façon water-polo »

Variante : le relayé pourra dans un second temps faire la passe au relayeur pour accélérer le déroulement de la course (définir à l'aide de plots le point à partir duquel il est possible de tenter la passe)



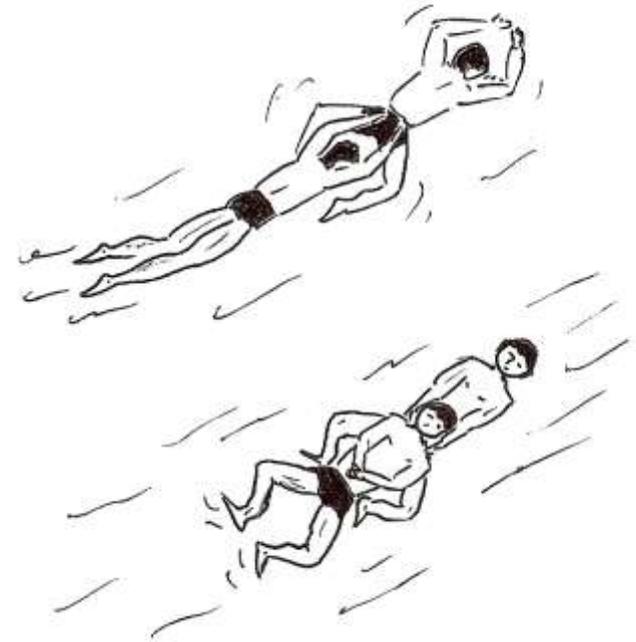
▪ **Relais « obstacle » :** la nage est perturbée par un (des) franchissement(s) dessus-dessous : il s'agira de franchir un tapis par-dessus et de passer sous une voire deux cordes



▪ **Relais « sauvetage »**

- **en position ventrale** : le premier nage en brasse et tire son camarade qui le tient par la taille et effectue des ciseaux ou des battements.
Le changement de rôle se fait après chaque traversée.

- **en position dorsale** : le premier effectue des ciseaux et tire son camarade en le prenant sous les aisselles, le second effectue des ciseaux ou des battements.
Le changement de rôle se fait après chaque traversée.

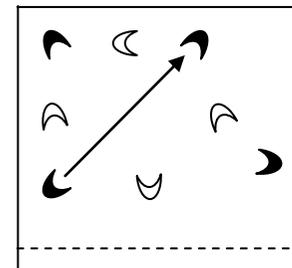


Jeux collectifs : coopérer avec opposition indirecte (espaces séparés)

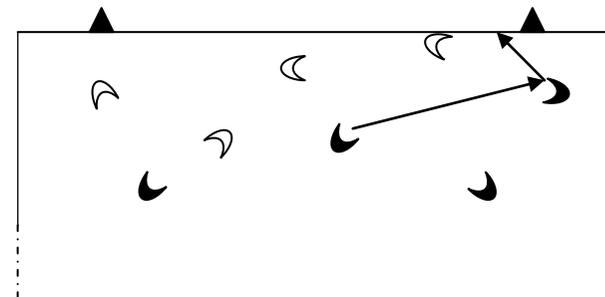
- **Balles brûlantes**

Jeux collectifs : coopérer avec opposition directe (espaces interpénétrés)

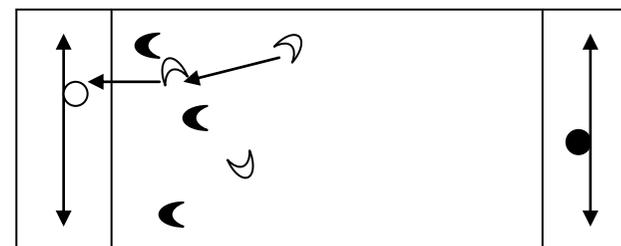
- **Passes à 5** : l'enseignant pourra utiliser soit un ballon soit un frisbee en mousse



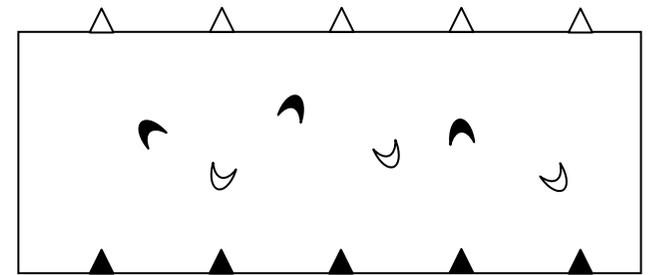
- **Balle au but** : après une succession de passes, le point est marqué par le joueur attaquant (en noir) qui plaque le ballon sur le bord du bassin dans la zone délimitée par 2 plots sans se faire toucher par un adversaire. La balle est ensuite donnée à l'équipe adverse



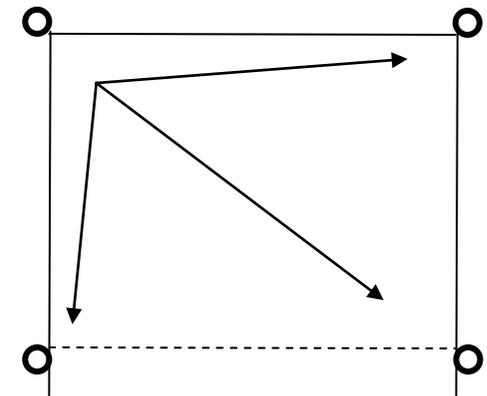
- **Balle au capitaine** : le capitaine est assis dans une grosse bouée et se déplace dans un couloir matérialisé par le bord du bassin et une corde. Un joueur partenaire doit lui faire la passe pour marquer le point. Il est conseillé de jouer en largeur et en 3 contre 3 plus les capitaines afin de favoriser la circulation de la balle et de rendre le jeu plus attrayant.



- **Jeu de massacre** : les cibles sont matérialisées par des planches ou des plots. L'équipe noire attaque sur les plots noirs, l'équipe blanche sur les plots blancs. Pour accélérer le déroulement du jeu et le rendre plus motivant, il est recommandé de mettre plusieurs balles en jeu. L'évaluation se fait après un temps de jeu de 2 à 3 minutes (nombres de plots tombés). Variante : alterner plots noirs et plots blancs de chaque côté du bassin. Si les noirs font tomber un plot blanc, le point revient à l'adversaire...



- **Water-polo (4 cibles)** : les cibles pourront être matérialisées par des plots voire des bassines. Si une équipe marque 1 point, l'équipe adverse récupère le ballon et doit attaquer vers l'une des trois autres cibles ○ (la moins défendue)



- **Water-polo adapté**: Il s'agit de faire progresser la balle vers le but par une succession de passes
 - les buts sont matérialisés par des plots.
 - le goal de chaque équipe porte une ceinture.
 - le porteur du ballon (attaquant ou défenseur) ne peut pas être gêné physiquement par ses adversaires.