

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

Mesdames et Messieurs les enseignants,

Voici le nouveau projet réalisé dans le cadre d'un groupe de travail composé d'enseignants et de directeurs de la circonscription de Sartrouville et du Vésinet, de M. Tatinclau, chef de bassin de la piscine du CAP à Sartrouville, de Mme Im-Sand, conseillère pédagogique du Vésinet et de Mme Lang-Calin, conseillère pédagogique de Sartrouville. Ce travail s'est appuyé sur les documents du groupe de travail départemental « Natation » des Yvelines et sur le projet du Val de Marne. Nous remercions tous les partenaires de leur participation active.

Dans ce projet, vous trouverez une progression de l'apprentissage du savoir nager pour les 3 niveaux de compétences ainsi qu'une progression définie semaine par semaine pour chaque niveau. Puis, pour chacune des séances, des activités spécifiques et des jeux vous sont proposés. Chacun des jeux possède un numéro, par exemple : E1 ou SI 1... Enfin, vous retrouverez l'ensemble des jeux avec leur descriptif en fin de document.

Nous vous remercions pour votre implication et votre collaboration dans la réalisation de ce projet.

Sommaire

La démarche pédagogique p 4

Les étapes de la progression p 5

La mise en œuvre p 6

Repérage du niveau des élèves et accès à la progression correspondante p 7

Niveau 1 : la découverte du contact de l'eau p 8

Niveau 2 : l'élève flottant p 13

Niveau 3 : de l'élève flottant vers l'élève aquatique p 18

Les jeux : entrer dans l'eau p 24

Les jeux : s'immerger p 31

Les jeux : s'équilibrer p 36

Les jeux : se déplacer – se propulser p 39

Autres propositions de jeux pour le niveau 3 p 43

LA DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE :

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

| Niveau 1 : étape sécurisante | Niveau 2 : étape de confiance | Niveau 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> |

LES ÉTAPES DE LA PROGRESSION :

Extrait du document « repères pour élaborer le projet natation » du département du Val de Marne

| Progression | Éval 1 | Éval 2 | Éval 3 | |
|-------------|--|---|---|---|
| | Niveau 1 : Étape sécurisante <i>De l'enfant marcheur</i> | Niveau 2 : Étape de confiance <i>...à l'enfant flottant</i> | Niveau 3 : 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 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 : la respiration est aquatique, coordonnée et ne perturbe pas la nage | |
| | 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) | | Objectifs 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> |

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 **niveau 1**

 Fiches pédagogiques **niveau 2**

 Fiches pédagogiques **niveau 3**

IMPORTANT : au cours de ces trois niveaux

- les situations présentées dans les fiches « niveau 1, niveau 2, niveau 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)
- **S'ÉQUILIBRER** dans l'eau
- **SE DÉPLACER** (niveau 1) et/ou **SE PROPULSER** (niveau 2 et 3)

Repérage du niveau des élèves et accès à la progression correspondante

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

| Repères | niveau 1 : étape sécurisante | niveau 2 : étape de confiance | niveau 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 - à 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"> • 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) |
| S'équilibrer | <ul style="list-style-type: none"> • Se laisse flotter avec l'aide d'une ou deux frites ou d'un appui stable (mur/échelle) • Se laisse flotter sans bouger un instant sans aide à la flottaison | <ul style="list-style-type: none"> • Réalise l'étoile de mer (3 sec.) sur le ventre/sur le dos • Reste immobile 5 à 10 sec. Avant de regagner le bord du bassin | <ul style="list-style-type: none"> • Enchaîne au moins un équilibre en position horizontale (étoile de mer) et un équilibre en position verticale et maintient au moins 5 secondes chaque position. • Réalise un sur-place de 10 secondes |
| 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 • 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"> • 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 • Enchaîne plusieurs actions à visées différentes : Ex : sauter, repousser le fond, se stabiliser en surface • Participe à des relais ou à des jeux collectifs avec du matériel | <ul style="list-style-type: none"> • Effectue différents types de déplacements (sur le ventre ou sur le dos) Water-polo • Varie les mouvements de propulsion des bras et des jambes en coordonnant sa respiration • Participe à des relais sans matériel et sur petite distance (largeur) • Participe à des jeux collectifs (avec ou sans matériel) |

Niveau 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 ... Il est donc nécessaire de faire bouger ses représentations initiales en explicitant les actions avec bienveillance.

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** :

Niveau 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 |
| S'équilibrer | Se laisser flotter avec l'aide d'une ou deux frites ou d'un appui stable |
| Se déplacer / se propulser | Parvenir à l'équilibre horizontal Réaliser un mini-parcours qui met en jeu un minimum de 2 actions |

| Semaine | Entrer dans l'eau | S'Immerger | S'Equilibrer | Se Déplacer / Se Propulser |
|------------------------|---|---|--|--|
| S1 S2 | Pendant la douche : faire ruisseler l'eau sur le visage Faire le tour du bassin S'asseoir au bord de l'eau les pieds dans l'eau S'éclabousser au bord du bassin en étant assis Se débarbouiller Entrer dans le grand bain, à l'échelle. (On y va petit à petit, marche après marche, sous forme de relais...) Elève très en difficulté (E*) | S'asperger, souffler dans l'eau pour créer un jacuzzi Après s'être aspergé, basculer le visage dans l'eau | Après être descendu par l'échelle, les enfants s'accrochent au mur. Ils se déplacent le long du mur, mains à la goulotte à partir d'appuis solides différents (en enlevant un appui), en immergeant les épaules et en s'éloignant du bord du bassin. Lâcher une main et tourner sur soi-même en avançant dans la même direction, décoller le ventre du mur, lâcher le mur à une main et contourner son camarade... Le faire de plus en plus vite. | (jeux du chat et de la souris) Déroulement : Les élèves sont en file indienne. La souris est l'élève devant soi, le chat est derrière soi. Après être descendu par l'échelle, les enfants s'accrochent au mur. Ils se déplacent le long du mur, sans lâcher celui-ci. L'enseignant régule le flux et le départ des élèves. |
| Jeux | Capitaine à dit (E1) Relais du Cap (E2) Défi coopératif (E3) | Défi coopératif (SI 1) | Relais du Cap (SE 1) Défi coopératif (SE 2) | |
| S3 S4 | Descendre les marches jusqu'au ventre, jusqu'aux épaules, lâcher l'échelle, attraper la goulotte et longer le mur, attraper un objet flottant ou sur le bord du bassin. | Je souffle dans l'eau avec ma bouche, mon nez en faisant de plus ou moins grosses bulles Je crie dans l'eau. | S'allonger sur le ventre et sur le dos sur un tapis (fesses et talon sur le tapis, nez sur le tapis) | S'accrocher au tapis, le faire avancer en battant des jambes. |
| Jeux | Capitaine a dit (E1) Relais du Cap (E2) Défi coopératif (E3) | Défi coopératif (SI 1) L'anneau de la grenouille (SI 2) | Défi coopératif (SE 2) | Le transporteur rattrapé (SD 1) |
| S5 S6 | Descendre sans l'échelle avec l'aide du mur Entrer dans l'eau en | Je montre un chiffre à mon camarade à l'aide de mes doigts. Celui-ci doit pouvoir | S'allonger sur le ventre en se tenant bras tendus au barreau supérieur de la cage avec la tête | Se déplacer avec une frite sous chaque bras avec un objet flottant à faire avancer. |

| | | | | |
|------------------------|---|---|---|---|
| | descendant assis sur le tapis avec ou sans matériel | ouvrir les yeux et voir le chiffre qui lui a été proposé. | en immersion. Possibilité d'utiliser un pull buoy. Faire le tour de la cage par l'extérieur. | |
| Jeux | Capitaine a dit (E1) Défi coopératif (E3) | L'anneau de la grenouille (SI 2) | | Le transporteur rattrapé (SD 1) La fusée (SD 2) La chasse aux trésors (SD 3) |
| S7 S8 | En fonction de chaque élève, reprendre certaines activités. | En fonction de chaque élève, reprendre certaines activités. Passer sous le bras tendu du camarade Passer à travers un cerceau Se laisser descendre le long de l'échelle. | En fonction de chaque élève, reprendre certaines activités. S'allonger sur le ventre puis sur le dos avec une frite sous chaque bras (sur le ventre : souffler dans l'eau / sur le dos : regarder le plafond et oreilles dans l'eau) | En fonction de chaque élève, reprendre certaines activités. Avec une frite sous chaque bras, l'élève essaye d'avancer avec des palmes sur le ventre et sur le dos. |
| Jeux | Le relais des nageurs bretons (E 4) | 1, 2, 3 plouf (SI 3) | Capitaine a dit (SE 3) Défi coopératif (SE 2) | Le transporteur rattrapé (SD 1) Parcours |

NIVEAU 2

L'élève flottant

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** ». Il est toujours nécessaire d'encourager les élèves et d'explicitier les actions qu'ils auront à pratiquer.

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).*

Niveau 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. |
| S'équilibrer | S'allonger ventralement et dorsalement sans aide à la flottaison |
| Se déplacer / se propulser | Nager sur le ventre, sur le dos avec du matériel flottant ou fixe Enchaîner une entrée dans l'eau, un déplacement ventral et dorsal avec ou sans matériel flottant |

| Semaine | Entrer dans l'eau | S'Immerger | S'Equilibrer | Se Déplacer / Se Propulser |
|------------------------|---|---|--|---|
| S1 S2 | Descendre sans l'échelle avec l'aide du mur Entrer dans l'eau en descendant assis sur le tapis avec ou sans matériel | Passer sous le ras tendu du camarade Passer à travers un cerceau Je me laisse descendre le long de l'échelle. | L'étoile de mer sur le ventre et sur le dos avec deux frites longitudinales. (sur le ventre : visage immergé en regardant au fond de la piscine, menton poitrine / sur le dos : regarder le plafond, oreilles dans l'eau et nombril à la surface). La ceinture peut aider. | Se déplacer à l'horizontal le long du mur pour atteindre l'échelle opposée. Traverser 6 zones de 1 mètre de long espacées de 3 mètres (matérialisées par des planches) et garder la tête basculée dans l'eau. |
| Jeux | Capitaine a dit (E1) Relais du Cap (E2) | Le mille pattes (SI 4) | Défi coopératif (SE 2) | Le transporteur rattrapé (SD 1) La fusée (SD 2) Défi coopératif (SD 7) |
| S3 S4 | Sauter avec l'aide d'une perche tenue par l'adulte, élève équipé d'un moyen de flottaison (planche, ceinture, frite) Sauter et attraper la perche ou la frite tenue par l'adulte | Passer en dessous d'un petit tapis et augmenter l'immersion horizontale | L'étoile de mer sur le ventre et sur le dos : visage immergé en regardant au fond de la piscine, menton poitrine avec frite. | Je pousse devant moi une bouée ou une planche et je traverse la piscine. A deux, nous poussons un gros tapis flottant. |
| Jeux | Le Hors bord (E5) | | | Le transporteur rattrapé (SD 1) La fusée (SD 2) |
| S5 S6 | Sauter sans aide et sans matériel du bord du bassin Utiliser le toboggan avec ou sans matériel de flottaison pour récupérer un objet | Passer sous plusieurs tapis, barres avec une seule inspiration | Boule : Prendre une inspiration maximale bloquée (apnée), se grouper en boule (les 2 genoux, maintenus par les bras touchent la poitrine et le front est posé sur les genoux. Le jeu du pompier : l'élève descend le long tuyau en expirant (pour comprendre qu'on descend plus vite en vidant l'air) | Variantes : traversée plutôt sur le dos. Allonger les distances. |
| Jeux | Le Hors bord (E5) | Le plongeur rapide (SI 5) | | Poissons béliers (SD 4) L'otarie (SD 5) |

| | | | | |
|------------------------|--|--|--|---|
| S7 S8 | Sauter sans aide et sans matériel du bord du bassin variable de progressivité : sauter du plot (bouteille, bombe) Utiliser le toboggan sans matériel de flottaison. | En fonction de chaque élève, reprendre certaines activités. | En fonction de chaque élève, reprendre certaines activités. Boule en expirant dans l'eau, sentir que son corps flotte moins en même temps que l'expiration. | Frite ou planche mouvement alternatif des bras avec battement de jambes, tête dans l'eau. |
| Jeux | | Le poseur de mine (poser le plus loin possible l'objet au lieu du plus profond) (SI 6) | Défi coopératif (SE 2) | Parcours avec la cage |

NIVEAU 3

De l'élève flottant vers l'élève aquatique

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.

Niveau 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 | Réaliser un parcours subaquatique d'une dizaine de mètres à une profondeur maximale de 2 mètres |
| S'équilibrer | Enchaîner au moins un équilibre en position horizontale (étoile de mer) et un équilibre en position verticale sans une reprise d'appui entre les deux et maintenir au moins 5 secondes chaque position |
| 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 Effectuer un parcours aquatique mettant en jeu entrée, immersion, déplacement ventral et dorsal |

| Semaine | Entrer dans l'eau | S'Immerger | S'Equilibrer | Se déplacer Se propulser |
|------------------------|---|---|---|--|
| S1 S2 | Sauter sans aide et sans matériel du bord du bassin variable de progressivité : sauter du plot (bouteille, bombe) Sauter plus ou moins loin | Descendre le long d'une perche ou d'un tuyau | Prendre une inspiration maximale bloquée (apnée) et se laisse flotter dans diverses positions (boule, étoile de mer). Enchaîner les positions les unes après les autres (boule, étoile de mer ventrale, dorsale...). | Je traverse une largeur sur le ventre ou sur le dos en transportant un objet hors de l'eau d'un point A à un point B. (Un ballon, une planche...) En équipe : Je perds un point chaque fois que je mouille l'objet transporté. L'équipe qui a perdu le plus de points perd la partie. |
| Jeux | Les sauteurs de l'extrême (E6) | Le poseur de mines (SI 6) | | La fusée (SD 2) |
| S3 S4 | Travailler les chutes : à l'aide d'un gros ballon et d'un tapis / départ accroupi, à genoux, sur le côté | Descendre le long d'une perche ou d'un tuyau et se laisser remonter passivement | Enchaîner l'entrée dans l'eau avec une coulée ventrale. | Faire la traversée plutôt sur le dos. Allonger les distances. |
| Jeux | Défi coopératif (E3) | Le requin glacé (SI 7) | La fusée (SE 4) | Parcours |
| S5 S6 | Travailler les chutes : roulade avant sur le tapis Travailler le plongeon : à genoux sur une planche sur le bord du bassin, bras en avant au niveau des oreilles, mains l'une au-dessus de l'autre | Aller toucher le fond du bassin (2m) et remonter un cerceau | Après l'entrée dans l'eau, l'élève sous l'eau se met en boule et se laisse remonter. | Avec une planche, réaliser des ciseaux et des battements sur le ventre et sur le dos Travailler le mouvement circulaire avec la tête dans l'eau en ayant une frite puis retrait de la frite. Avec planche, travailler le moulin, tête dans l'eau et travailler la respiration. |
| Jeux | | | | La course des petits chiens (SD 6) |
| S7 S8 | Sauter plus loin qu'un tapis, qu'une frite plus haut Plonger plus loin et avec un | Plongeon-canard | En fonction de chaque élève, reprendre certaines activités. | Avancer à deux : un tient les chevilles de son camarade et fait avancer son camarade. / A deux, |

| | | | | |
|-------------|--|----------------------|--|--|
| | minimum d'éclaboussures, plonger du bord ou/ et du plot | | | les élèves avancent en se tenant la main |
| Jeux | Défi coopératif (E3) | Le sous marin (SI 8) | | Parcours |

Les jeux : ENTRER DANS L'EAU

| E 1 | <u>CAPITAINE A DIT</u> |
|-----------------------------|--|
| BUT DE L'ELEVE | Respecter les consignes données par « le Capitaine ». |
| CONSIGNES | Ne répondre qu'aux consignes données par le capitaine : « Le capitaine a dit : lâcher une main, le Capitaine a dit : lâcher les deux mains, ... ». |
| DEROULEMENT | Les élèves sont dans l'eau, accrochés au bord. |
| CRITERES DE REUSSITE | <ul style="list-style-type: none"> - Lâcher une main - Lâcher les deux mains - Avoir la tête hors de l'eau - Mettre la tête sous l'eau |
| MATERIEL | Aucun si appui sur le mur ou la ligne d'eau. Frite ou planche pour complexifier la situation. |
| VARIABLES | Possibilité de s'appuyer sur une ligne d'eau, une frite ou une planche. |

| E 2 | <u>Le relais du Cap</u> |
|-----------------------------|---|
| BUT DE L'ELEVE | Entrer dans l'eau |
| CONSIGNES | Vous allez descendre les marches jusqu'au ventre puis longer le mur. Quand votre camarade touche le mur, le suivant part et ainsi de suite. |
| DEROULEMENT | Descendre les marches jusqu'au ventre, jusqu'aux épaules, lâcher l'échelle, attraper la goulotte et longer le mur, attraper un objet flottant ou sur le bord du bassin. |
| CRITERES DE REUSSITE | <ul style="list-style-type: none"> - Mettre son ventre dans l'eau / mettre ses épaules dans l'eau / longer le mur / attraper la goulotte / |
| MATERIEL | |
| VARIABLES | Faire le relais dans un temps donné / |

| E 3 | Défi niveau 1 | |
|---|--|--|
| BUT DE L'EQUIPE | <i>Tous réussir</i> | |
| CONSIGNES * <i><u>Selon les progrès des élèves, des défis peuvent être ignorés avant de tenter les autres</u></i> | Toute l'équipe s'assoie au bord et chacun : <ul style="list-style-type: none"> ○ met les pieds dans l'eau ○ met les mains dans l'eau ○ s'allonge et ramasse un objet qui flotte ○ s'asperge soi-même ○ accepte d'être aspergé | |
| DEROULEMENT | L'équipe entière a ce défi à relever Les élèves peuvent s'encourager, étayer si besoin | |
| CRITERES DE REUSSITE | <i>Coopérer pour que le groupe (ou de plus en plus d'élèves du groupe) réussisse le défi</i> Accepter le contact de l'eau, commencer à entrer dans l'eau | |
| Pour une progressivité dans la difficulté | <i>En cascade, dans un temps donné</i> | |

| E 3 | Défi niveau 2 | |
|---|---|--|
| BUT DE L'EQUIPE | <i>Tous réussir</i> | |
| CONSIGNES | Entrer dans l'eau en utilisant un tapis posé en partie sur le rebord et sur l'eau (sortie par l'échelle) | |
| DEROULEMENT | L'équipe entière a ce défi à relever Les élèves vont entrer à tour de rôle dans l'eau en respectant la contrainte donnée, s'encourager, étayer si besoin | |
| CRITERES DE REUSSITE | <i>Coopérer pour que le groupe (ou de plus en plus d'élèves du groupe) réussisse le défi</i> Entrer dans l'eau en utilisant une entrée directe | |
| Pour une progressivité dans la difficulté | Départ assis / Descente en marchant / Plus rapidement, dans un temps donné / Avec ou sans aide à la flottaison. | |
| Entrée dans l'eau + ... | En glissant, sautant, tête vers l'avant... → N3 | |

| E 3 | Défi niveau 3 | |
|---|---|--|
| BUT DE L'EQUIPE | <i>Tous réussir</i> | |
| CONSIGNES | Entrer dans l'eau en sautant « en cascade » : chacun son tour en enchainant son action au prédécesseur | |
| DEROULEMENT | L'équipe entière a ce défi à relever Les élèves vont entrer à tour de rôle dans l'eau en respectant la contrainte donnée, s'encourager, étayer si besoin | |
| CRITERES DE REUSSITE | <i>Coopérer pour que le groupe (ou de plus en plus d'élèves du groupe) réussisse le défi</i> Entrer dans l'eau en utilisant une entrée directe | |
| Pour une progressivité dans la difficulté | Départ assis / En sautant du bord : debout, sur le côté / En roulade / En marchant puis sautant sur un tapis / Plus rapidement, dans un temps donné / avec ou sans aide à la flottaison. Choisir une autre façon d'entrer dans l'eau | |

| E 4 | <u>LE RELAIS DES NAGEURS BRETONS</u> | |
|---|--|--|
| BUT DE L'ELEVE | Entrer dans l'eau pour récupérer et acheminer un butin d'équipe avec un seul objet par enfant à chaque passage. | |
| CONSIGNES | Entrer dans l'eau, récupérer un objet flottant de votre équipe et de l'acheminer vers la malle au trésor sur le bord. L'équipe gagnante sera celle qui rapportera le plus d'objets : chacun ira plusieurs fois à la pêche ! | |
| DEROULEMENT | Les élèves sont placés en 3 ou 4 équipes. Un temps de jeu est défini en amont. Les élèves de chaque équipe vont entrer à tour de rôle dans l'eau en respectant la contrainte donnée (plage, bord, toboggan, tapis, échelle) pour récupérer un objet placé dans une caisse flottante et l'acheminer jusqu'à une autre caisse placée au bord à un endroit dédié pour chaque équipe. | |
| CRITERES DE REUSSITE | Avoir constitué le « gros »trésor | |
| MATERIEL | Objets à transporter (flotteur, pull buoy, planche, balle...) | |
| VARIABLES Pour une progressivité dans la difficulté | Lieux et moyens d'entrer dans l'eau avec ou sans matériel Façons d'entrée dans l'eau variées imposées (par exemple, tous les enfants de chaque équipe doivent entrer dans l'eau au moins 1 fois par le tapis, le toboggan, du bord en sautant ...) Nombre d'objets à récupérer | |
| Entrée dans l'eau + ... | Ici les entrées dans l'eau sont combinées avec des <u>déplacements</u> . | |

| | |
|-----------------------------|--|
| E 5 | <u>LE HORS BORD</u> |
| BUT DE L'ÉLÈVE | Entrer dans l'eau sans tenir un objet aidant à la flottaison / Avoir une maîtrise affective lors de la chute |
| CONSIGNES | Sauter dans l'eau puis attraper la planche qui flotte. Effectue le parcours 3 m aller et 3 m retour avec la planche, sors et la déposer dans le bac de son équipe. |
| DEROULEMENT | Relai 4 à 6 équipes (5 élèves par équipe au plus suivant l'effectif de classe) |
| MATERIEL | Autant de planches que d'élèves |
| CRITERES DE REUSSITE | Avoir réuni le plus de planches pour son équipe |
| VARIABLES | Nombre d'objets Lieux et moyens d'entrer dans l'eau |

| E6 | <u>LES SAUTEURS DE L'EXTREME</u> |
|-----------------------------|---|
| BUT DE L'ELEVE | Sauter depuis le plot en gainant son corps Avoir une maîtrise affective lors du saut |
| CONSIGNES | Sauter dans l'eau les bras le long du corps en faisant le moins d'éclaboussures possible (pour cela il faut gainer ton corps) Sauter dans l'eau en faisant une bombe |
| DEROULEMENT | Défi 2 par 2. Les 2 enfants sautent en bouteille et un juge donne le point à celui qui a fait le moins d'éclaboussures Défi individuel. L'enfant saute et un juge donne le point à celui qui a touché le foulard |
| MATERIEL | / |
| CRITERES DE REUSSITE | Faire le moins d'éclaboussures en sautant dans l'eau lors du saut en bouteille Faire le plus d'éclaboussure lors du saut en bombe |
| VARIABLES | / |

Les jeux : S'IMMERGER

| SI 1 | Défi niveau 1 |
|---|--|
| BUT DE L'EQUIPE | <i>Tous réussir</i> |
| CONSIGNES * <i><u>Selon les progrès des élèves, des défis peuvent être ignorés avant de tenter les autres</u></i> | Toute l'équipe s'assoie au bord et chacun : <ul style="list-style-type: none"> ○ Souffle dans l'eau en faisant des bulles ○ Souffle dans l'eau en faisant beaucoup de bulles ○ Met son visage dans l'eau rapidement ○ Met sa tête dans l'eau |
| DEROULEMENT | L'équipe entière a ce défi à relever Les élèves peuvent s'encourager, étayer si besoin |
| CRITERES DE REUSSITE | <i>Coopérer pour que le groupe (ou de plus en plus d'élèves du groupe) réussisse le défi</i> Accepter le contact de l'eau, commencer à s'immerger |
| Pour une progressivité dans la difficulté | En cascade / dans un temps donné |

| | | |
|---|---|--|
| SI 2 | <u>L'anneau de la grenouille</u> | |
| BUT DE L'ELEVE | S'immerger progressivement pour récupérer un objet dans l'eau | |
| CONSIGNES | Le « pêcheur » doit essayer d'attraper l'anneau qui est au pied de la « grenouille » Celle-ci ne peut pas bouger et peu résister Le premier pêcheur qui pose l'anneau sur le bord a gagné | |
| DEROULEMENT | Les élèves sont placés en binômes. Un temps de jeu est défini en amont. Un élève est le pêcheur. L'autre « la grenouille » passe un anneau à la cheville, se tient au bord et doit remonter les jambes le long du mur Le « pêcheur » s'immerge (plus ou moins) et essaie d'attraper l'anneau Les rôles sont inversés | |
| CRITERES DE REUSSITE | Etre le plus rapide Pouvoir s'immerger (visage au moins) puis le plus longtemps possible | |
| MATERIEL | Anneaux | |
| VARIABLES Pour une progressivité dans la difficulté | Nombre d'objets à récupérer (2 anneaux voire plus...) Essayer de mettre les yeux dans l'eau, le visage entier, le plus longtemps... | |

| SI 3 | <u>1, 2, 3 PLOUF</u> <i>Le meneur de jeu peut dans un premier temps être un élève qui n'entre pas encore dans l'eau</i> |
|---|--|
| BUT DE L'ELEVE | S'immerger progressivement (le visage, la tête, les épaules) |
| CONSIGNES | Le meneur dit 1, 2, 3 Plouf et se retourne. |
| DEROULEMENT | Un élève sur le bord, dos à ses camarades. Il compte à voix haute 1, 2, 3 Plouf puis se retourne. Pendant qu'il a le dos tourné, les autres élèves s'avancent vers lui le plus rapidement possible et s'immergent dès qu'il se retourne. Celui qui n'est pas immergé prend la place du meneur. |
| CRITERES DE REUSSITE | Pouvoir s'immerger (visage au moins) puis le plus longtemps possible |
| MATERIEL | Ceinture / frite |
| VARIABLES Pour une progressivité dans la difficulté | Essayer de mettre les yeux dans l'eau, le visage entier, le plus longtemps... Sans tenir le bord, avec frite, ceinture |

| SI 4 | <u>Le mille pattes</u> |
|-----------------------------|--|
| BUT DE L'ELEVE | S'immerger brièvement |
| CONSIGNES | Au signal, vous allez dépasser vos camarades pour prendre la tête du mille-pattes. |
| DEROULEMENT | Un groupe de 5 ou 6 élèves est accroché au bord. L'élève le plus au bout s'immerge en se tenant à son premier voisin puis dépasse le plus d'enfants possible en restant immergé. Les autres comptent combien d'enfants ont été dépassés. Il finit émergé et va s'accrocher au bord en tête du « mille-pattes ». Puis départ successif de ceux qui sont devenus derniers, la « queue du mille-pattes ». Le jeu s'arrête quand le mille-pattes est arrivé de l'autre côté du bassin. |
| CRITERES DE REUSSITE | Pouvoir s'immerger |
| MATERIEL | / |
| VARIABLES | |

| SI 5 | <u>Le plongeur rapide</u> |
|-----------------------------|---|
| BUT DE L'ELEVE | S'immerger totalement |
| CONSIGNES | Deux joueurs face à face, vous allez au signal chercher l'anneau lesté. |
| DEROULEMENT | Deux élèves sont face à face à 1 ou 2 mètres d'un anneau lesté. Au signal du meneur de jeu, ils cherchent à s'accaparer l'objet. |
| CRITERES DE REUSSITE | Pouvoir s'immerger totalement / rapporter le plus d'objets |
| MATERIEL | / |
| VARIABLES | Possibilité de mettre plusieurs objets entre les 2 joueurs pour la réussite de tous (le gagnant est celui qui en a ramassé le plus) / le jeu peut se faire par équipes. |

| SI 6 | <u>Le poseur de mines</u> |
|-----------------------------|--|
| BUT DE L'ELEVE | S'immerger totalement |
| CONSIGNES | Individuellement : « Vous partez du bord, vous vous immergez en vous repoussant du mur. Vous allez poser l'objet lesté le plus loin au fond du bassin. » |
| DEROULEMENT | Chaque élève part du bord, s'immerge, se repousse du mur et cherche à aller poser un objet lesté le plus loin possible au fond du bassin sans émerger la tête. |
| CRITERES DE REUSSITE | Pouvoir s'immerger totalement / rapporter le plus d'objets |
| MATERIEL | Objet lesté / pain de mousse |
| VARIABLES | Le jeu peut se faire par équipe / Immersion sur la longueur au lieu de la profondeur : Poser le plus loin possible un pain de mousse sans sortir la tête hors de l'eau. Par deux. C'est un autre élève qui s'immerge et récupère la « mine » posée par le premier pour l'emporter plus loin. |

| SI 7 | <u>Le requin glacé</u> |
|-----------------------------|---|
| BUT DE L'ELEVE | S'immerger totalement |
| CONSIGNES | Le chat à l'aide du ballon doit toucher ses camarades. Une fois touché ils sont glacés. Pour être délivrer un camarade doit passer entre ses jambes. |
| DEROULEMENT | Un enfant muni d'un ballon poursuit les autres joueurs en essayant de les toucher avec le ballon. Un joueur touché est « glacé ». Jambes écartées, accroché au bord du bassin et ne peut reprendre le jeu que si un partenaire passe en immersion entre ses jambes. Un joueur immergé ne peut être glacé. |
| CRITERES DE REUSSITE | Pouvoir s'immerger totalement |
| MATERIEL | / |
| VARIABLES | Possibilité de jouer par équipe. |

| SI 8 | <u>Le sous marin</u> |
|-----------------------------|--|
| BUT DE L'ELEVE | S'immerger totalement |
| CONSIGNES | Par deux, l'un s'immerge, se repousse et essaie d'émerger le plus loin possible du bord en immersion ; l'autre pose sur le bord un objet à la hauteur où il a émergé. Puis changement de rôle, le gagnant est celui qui a réussi à aller le plus loin. |
| DEROULEMENT | Les élèves travaillent par 2. Le premier s'immerge, se repousse et essaie d'émerger le plus loin possible du bord en immersion ; l'autre pose sur le bord un objet à la hauteur où il a émergé. Puis changement de rôle, le gagnant est celui qui a réussi à aller le plus loin. Chaque élève peut faire plusieurs essais. |
| CRITERES DE REUSSITE | Pouvoir s'immerger totalement |
| MATERIEL | / |
| VARIABLES | Possibilité de jouer par équipe. |

Les jeux : S'EQUILIBRER

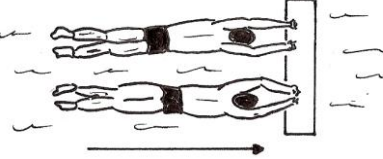
| | |
|--|---|
| SE 1 | <u>LE RELAI DU CAP</u> |
| BUT DE L'ELEVE | Se déplacer sans l'appui du bord du bassin sur plusieurs mètres |
| CONSIGNES | Je rejoins la « tête de la chenille » |
| DEROULEMENT | Les élèves sont tous dans l'eau, accrochés au bord du bassin Le dernier de la file doit rejoindre la fin de la file, en s'accrochant aux épaules de chacun |
| CRITERES DE REUSSITE | Avoir atteint la fin de la file le plus rapidement possible |
| MATERIEL | aucun |
| VARIABLES Pour une progressivité dans la difficulté | Matériel à transporter (frite, planche) |
| Entrée dans l'eau + ... | |

| SE 2 | Défi niveau 1 | |
|--|---|--|
| BUT DE L'EQUIPE | <i>Tous réussir</i> | |
| CONSIGNES * <u>Selon les progrès des élèves, des défis peuvent être ignorés avant de tenter les autres</u> | <p>Toute l'équipe dans l'eau tient le bord du bassin</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Lâche 1 main, droite puis gauche ○ Cherche à faire le plus de mousse possible avec les pieds <p>-----</p> <p>Toute l'équipe est dans l'eau tient le bord du bassin</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Au signal, cherche à se mettre en étoile sur le dos, sur le ventre pendant 5 à 8 secondes ○ Fait la méduse (menton poitrine) pendant 5 à 8 secondes | |
| DEROULEMENT | L'équipe entière a ce défi à relever Les élèves peuvent s'encourager, étayer si besoin | |
| CRITERES DE REUSSITE | <i>Coopérer pour que le groupe (ou de plus en plus d'élèves du groupe) réussisse le défi</i> Chercher la position la plus efficace possible pour réussir : aller vers la position horizontale | |
| Pour une progressivité dans la difficulté | En cascade / Dans un temps donné | |

| | |
|-----------------------------|---|
| SE 3 | <u>LE CAPITAINE A DIT</u> |
| BUT DE L'ELEVE | S'équilibrer, s'allonger le plus possible sur l'eau |
| CONSIGNES | Se tenir au bord, se mettre en l'étoile |
| DEROULEMENT | Effectuer les « ordres » du capitaine |
| MATERIEL | Avec frite ou planche |
| CRITERES DE REUSSITE | La tête est partiellement immergée, entièrement immergée Le corps est de plus en plus horizontal |
| VARIABLES | |

| | |
|-----------------------------|--|
| SE 4 | <u>La fusée</u> |
| BUT DE L'ELEVE | S'équilibrer, s'allonger le plus possible dans l'eau |
| CONSIGNES | Vous allez vous propulser par une poussée des jambes sur le bord. Vous devez parcourir la plus grande distance sans faire de mouvement. |
| DEROULEMENT | Chaque enfant se propulse par une poussée des jambes sur le bord du bassin. L'élève doit parcourir la plus grande distance possible sans faire de mouvement. |
| MATERIEL | Aucun |
| CRITERES DE REUSSITE | Celui qui a parcouru la plus grande distance a gagné. |
| VARIABLES | Sur le ventre / sur le dos / partir sur le ventre et faire une vrille pour arriver sur le dos / départ à deux |

Les jeux : SE DEPLACER – SE PROPULSER

| SD 1 | <u><i>LE TRANPORTEUR RATTRAPE</i></u> | |
|-----------------------------|---|---|
| BUT DE L'ELEVE | Se déplacer le plus rapidement possible pour ne pas se laisser rattraper par un poursuivant en déplaçant un tapis | |
| CONSIGNES | Par deux, vous allez pousser le tapis sans vous faire Rattraper par le binôme adverse. |  |
| DEROULEMENT | Les élèves sont dans l'eau et doivent amener un tapis jusqu'au point déterminé par l'enseignant. | |
| CRITERES DE REUSSITE | <ul style="list-style-type: none"> - Adopter une position horizontale - Utiliser des battements efficaces - Prendre le moins d'appui possible sur le tapis | |
| MATERIEL | Gros tapis | |
| VARIABLES | Possibilité de s'aider du bord du bassin / Possibilité de varier le nombre de pousseurs / 1 ou 2 élèves sont allongés sur le tapis et transportés, ils peuvent aider avec leurs bras. | |

| SD 2 | <u><i>La fusée</i></u> |
|-----------------------------|--|
| BUT DE L'ELEVE | Se déplacer et se propulser en s'allongeant le plus possible dans l'eau |
| CONSIGNES | Vous allez vous propulser par une poussée des jambes sur le bord. Vous devez parcourir la plus grande distance sans faire de mouvement. |
| DEROULEMENT | Chaque enfant se propulse par une poussée des jambes sur le bord du bassin. L'élève doit parcourir la plus grande distance possible sans faire de mouvement. |
| MATERIEL | Aucun |
| CRITERES DE REUSSITE | Celui qui a parcouru la plus grande distance a gagné. |
| VARIABLES | Sur le ventre / sur le dos / partir sur le ventre et faire une vrille pour arriver sur le dos / départ à deux |

| SD 3 | <u><i>LA CHASSE AUX TRESORS : le jeu des déménageurs</i></u> |
|-----------------------------|---|
| BUT DE L'ELEVE | Ramasser le maximum d'objets |
| CONSIGNES | Constituer 2 équipes. Des objets flottants vont être installés au milieu du bassin, le but est d'aller les chercher pour les ramener dans le coffre à trésors de l'équipe. L'équipe qui a le plus de trésors à la fin du jeu remporte la partie. les planches peuvent être utilisées comme aide au déplacement et peuvent servir de bateau. |
| DEROULEMENT | Les élèves sont dans le grand bain, face à face, les trésors sont situés entre les 2 équipes. |
| CRITERES DE REUSSITE | Ramasser plus d'objets que l'équipe adverse |
| MATERIEL | Objets flottants tels que : balles, frites, tapis, planches, ceintures,... |
| VARIABLES | <ul style="list-style-type: none"> . Certains objets peuvent être dans un bassin où les élèves ont pied . Nombre/poids des objets . Distance à parcourir jusqu'aux objets . Introduire une notion de temps pour que les élèves cherchent à se déplacer rapidement. |

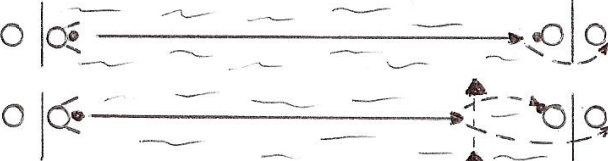
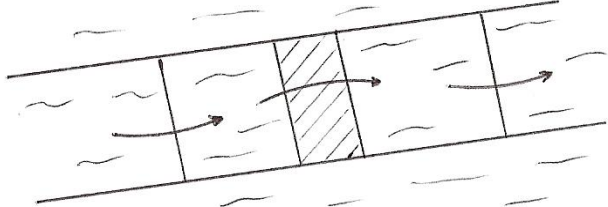
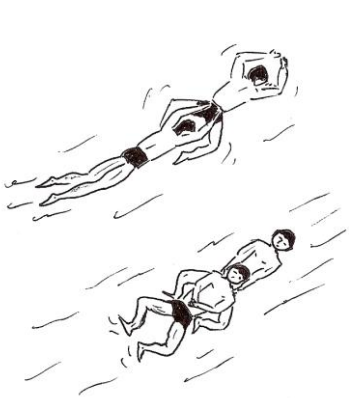
| SD 4 | <u>POISSONS BELIERS</u> |
|-----------------------------|--|
| BUT DE L'ELEVE | Rechercher le battement de pieds le plus efficace pour gagner |
| CONSIGNES | Repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau, en utilisant les battements de pieds. |
| DEROULEMENT | Chaque binôme a un tapis glissé sous la ligne qui délimite le milieu de celui-ci. Les élèves s'accrochent face à face sur les côtés des tapis en position ventrale. Au signal, les élèves doivent pousser le tapis à l'aide de leurs jambes. |
| CRITERES DE REUSSITE | Repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau ou le cas échéant au bout du temps imparti avoir la partie la moins importante du tapis de son côté. |
| MATERIEL | Une ligne d'eau, un tapis pour deux |
| VARIABLES | <ul style="list-style-type: none"> . Jouer deux contre deux. . Essayer de repousser le tapis jusqu'au bord opposé du bassin. . Changer le type de tapis. |

| SD 5 | <u>L'OTARIE</u> : le béret |
|-----------------------------|--|
| BUT DE L'ELEVE | Se déplacer pour aller récupérer un objet flottant le plus rapidement possible |
| CONSIGNES | Constituer 2 équipes. Chaque joueur porte un numéro de 1 à n. Lorsqu' un numéro sera annoncé, le joueur désigné aura pour but de récupérer le ballon avant son adversaire. |
| DEROULEMENT | Les élèves sont répartis en 2 équipes égales de n joueurs disposées à l'opposé sur un bord du bassin. Chaque membre de l'équipe s'attribue un nombre de 1 à n. Le ballon est placé au centre de l'aire de jeu. Prévoir des jeux avec des équipes réduites afin d'assurer l'action des enfants. |
| CRITERES DE REUSSITE | Récupérer le ballon avant son adversaire |
| MATERIEL | Un ballon |
| VARIABLES | Le meneur peut annoncer plusieurs numéros en même temps |

| | |
|-----------------------------|--|
| SD 6 | <u>La course des petits chiens</u> |
| BUT DE L'ELEVE | Se déplacer et se propulser en s'allongeant le plus possible dans l'eau |
| CONSIGNES | Vous allez faire une traversée de bassin en imitant les gestes des petits chiens qui nagent. |
| DEROULEMENT | Les enfants font une traversée de bassin en imitant les gestes des petits chiens qui nagent. |
| MATERIEL | Aucun |
| CRITERES DE REUSSITE | Celui qui a parcouru la plus grande distance a gagné. |
| VARIABLES | Nager comme les grenouilles, les indiens... |

| | |
|---|--|
| SD 7 | Défi niveau 2 |
| BUT DE L'EQUIPE | <i>Tous réussir</i> |
| CONSIGNES * <i><u>Selon les progrès des élèves, des défis peuvent être ignorés avant de tenter les autres</u></i> | Toute l'équipe dans l'eau <ul style="list-style-type: none"> ○ Chaque élève a deux frites (une sous chaque bras), au signal se mettre en ronde par 4. Au signal un sur deux s'allonge sur le dos. Autre signal s'allonge sur le ventre. |
| DEROULEMENT | L'équipe entière a ce défi à relever Les élèves peuvent s'encourager, étayer si besoin |
| CRITERES DE REUSSITE | <i>Coopérer pour que le groupe (ou de plus en plus d'élèves du groupe) réussisse le défi</i> Chercher la position la plus efficace possible pour réussir : aller vers la position horizontale |
| Pour une progressivité dans la difficulté | En cascade / en un temps donné |

Autres propositions de jeux pour le niveau 3

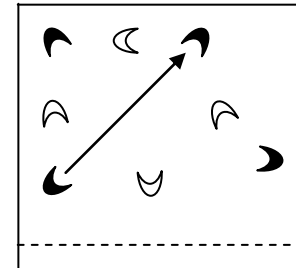
| Relais : coopérer avec opposition indirecte | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Relais « tapis » : la pirogue La première traversée s'effectue avec un « pagayeur », la seconde à 2, puis 3 et enfin 4 pagayeurs qui s'organisent pour gagner la course. Les élèves ont la possibilité : <ul style="list-style-type: none"> - 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 | |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Relais « ballon » : Le relayé doit transmettre le ballon au relayeur Le ballon peut servir de support ou être conduit « façon water-polo » <u>Variante</u> : 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) |  |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 |  |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Relais « sauvetage » <ul style="list-style-type: none"> - 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)

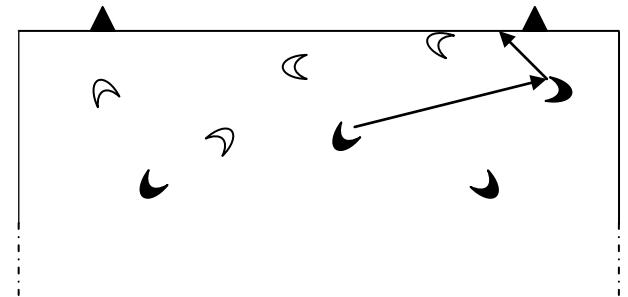
- **Balles brûlantes**

Jeux collectifs : coopérer avec opposition directe (espaces interpénétrés)

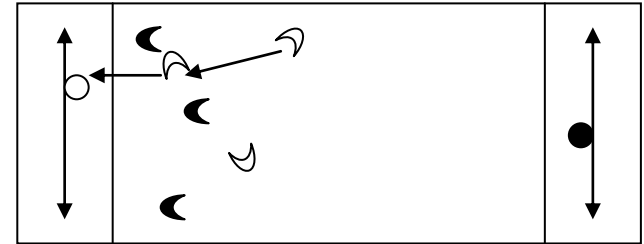
- **Passes à 5** : l'enseignant pourra utiliser soit un ballon soit un frisbee en mousse



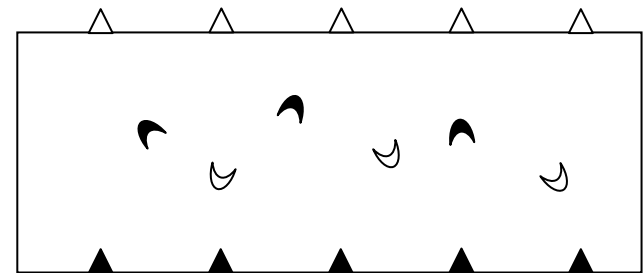
- **Balle au but** : après une succession de passes, le point est marqué par le joueur attaquant (en noir) qui plaque le ballon sur le bord du bassin dans la zone délimitée par 2 plots sans se faire toucher par un adversaire. La balle est ensuite donnée à l'équipe adverse



- **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)

