NAGER A L'ECOLE PRIMAIRE

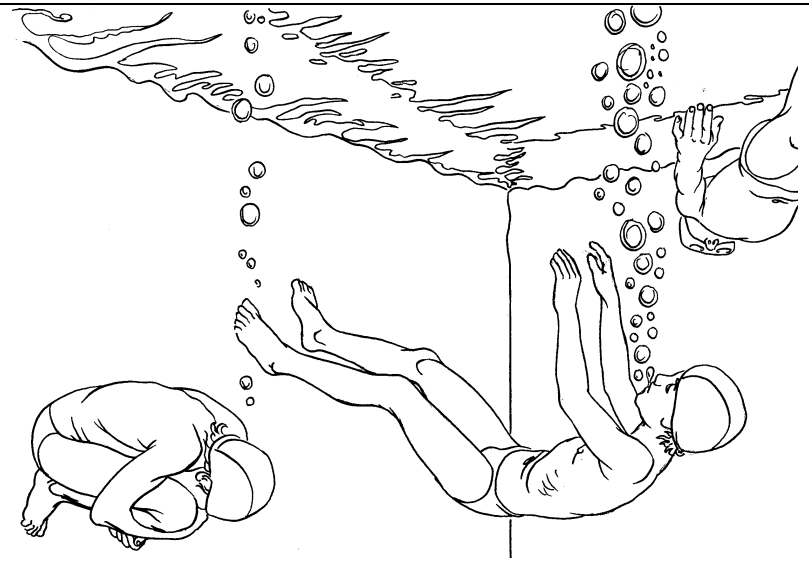


Illustration : Activités aquatiques - Equipe départementale EPS 1 - 72

Equipe EPS 1er degré. Direction des services départementaux de l'Education nationale de Seine-Saint-Denis.

Sommaire

Analyse de l'activité
a- Essence p. 3
b- Enjeu p. 3
c- Problème fondamental p. 3
d- Les transformations : du terrien au nageur P. 4

Les étapes de la progression de l'élève p. 5
a- Familiarisation avec l'eau p. 5
b- Perte des appuis plantaires p. 5
c- Découverte de la profondeur et de la flottabilité p. 5
d- Construction d'un équilibre par l'utilisation d'appuis fuyants p. 6
e- Alignement du corps pour glisser ou entrer dans l'eau p. 6
f- Construction d'une propulsion par train séparé p. 6
g- Coordination des actions propulsives et de la glisse p. 6
h- Synchronisation de la propulsion et de la respiration p. 7

Contribution à l'élaboration d'une unité d'apprentissage
a- Démarche d'apprentissage p. 7
b- Organisation pédagogique p. 7
c- Unité d'apprentissage p. 8

Les tests académiques p. 8

L'évaluation diagnostique p. 9
Fiche d'auto-évaluation p. 9

Exemples de situations d'évaluation diagnostique P.10

Première étape : familiarisation avec l'eau p.12
Situations motrices éducatives p.13

Seconde étape : perte des appuis plantaires p.15
Situations motrices éducatives p.16

Troisième étape : découverte de la profondeur et la flottabilité p.17
Situations motrices éducatives p.18

Troisième étape bis : la flottabilité – l'équilibre p.19
Situations motrices éducatives p.19

Quatrième étape : construction d'un équilibre par l'utilisation d'appuis fuyants p.20
Situations motrices éducatives P.21

Cinquième étape : alignement du corps pour glisser ou entrer dans l'eau p.22
Situations motrices éducatives p.23

Sixième étape : construction d'une propulsion par train séparé p.24
Situations motrices éducatives p.25

Septième étape : coordination des actions propulsives et de la glisse p.26
Situations motrices éducatives p.27

Huitième étape : synchronisation de la propulsion et de la respiration p.28
Situations motrices éducatives p.29

Tableau des compétences à atteindre pour acquérir le test 1 p.30

Tableau des compétences à atteindre pour acquérir le test 2 p.31

Tableau des compétences à atteindre pour acquérir le test 3 p.32

Jeux pour nageurs débutants p.33

Jeux pour apprentis nageurs p.46

Jeux pour nageurs confirmés p.53

Lexique p.57

Bibliographie p.57

ANALYSE DE L'ACTIVITE

a) **Essence** :
C'est une activité qui remet en cause trois principes essentiels du comportement humain:

- l'équilibre : la verticalité, les appuis, l'équilibre statique, l'équilibre dynamique ;
- la propulsion ;
- la respiration.

Il en découle une composante émotionnelle très forte car elle bouscule la plupart des sensations mises en jeu dans les déplacements terrestres et nécessite une prise de risque.

C'est une activité privilégiée :
- pour une éducation à la sécurité pour soi et pour les autres,
- pour une préparation aux activités nautiques (voile, aviron, canoë, plongée...).

Le milieu aquatique permet d'appréhender une palette d'activités selon le niveau d'habiletés des élèves et les compétences visées (activités aquatiques, natation, natation synchronisée, waterpolo...).

b) **Enjeu** :
En priorité l'enjeu est sécuritaire : **enjeu d'adaptation à un nouveau milieu**, conscient de ses capacités face à ce milieu qui peut devenir hostile (vagues, courants …).
La natation permet un accès à l'autonomie en assurant sa sécurité et en maîtrisant ses déplacements.
Il s'agit d'une activité qui doit procurer du plaisir et donner les moyens d'accéder à la pratique d'activités nautiques de pleine nature et de loisirs.

c) **Problème fondamental :**
Se déplacer dans l'eau nécessite une modification fondamentale du fonctionnement habituel du terrien en étant confronté en permanence aux problèmes suivants : s'équilibrer, créer et ressources énergétiques notamment sur le plan respiratoire.

Pour s'adapter aux contraintes du milieu aquatique l'enfant doit modifier son comportement de terrien en passant par :

- La construction d'un nouvel équilibre :

- réorganisation de son système de repères spatio-temporels ;
- mise en place de nouvelles références perceptives [modification des prises d'informations visuelles, auditives, tactiles, labyrinthiques (rapport à l'équilibration) et kinesthésiques] ;
- construire le rôle de « gouvernail » de la tête.
- assurer le rôle équilibrateur des membres inférieurs.

- La mise en œuvre de nouveaux modes de propulsion :

- en équilibre horizontal, dorsal ou ventral, en surface comme en profondeur, pour nager vite, longtemps…, évoluer seul ou avec d'autres en changeant de plan, de direction ;
- avec prédominance des bras dans la propulsion et le rôle équilibrateur des jambes.

- L'adaptation des modes respiratoires :

- construire le rôle organisateur de la tête : vers une respiration alternée (inspiration aérienne, expiration aquatique) et des apnées de durée variable liées aux phases d'immersion ;
- vers une respiration coordonnée avec les actions motrices.

L'enfant se trouve alors confronté à trois types de problème:

- construire un nouvel équilibre dynamique ;
- construire les différents rôles de la tête pour éviter que les mouvements de celle-ci n'entraînent des déséquilibres ;
- accepter des immersions longues.

d) **Les transformations : du terrien au nageur**

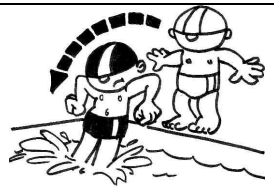
Terrien →	Nageur
EQUILIBRE	
- Équilibre vertical. - Tête verticale. - Regard horizontal. - Réflexes labyrinthiques. - Réflexes de tonus de soutien. - Réflexes plantaires. - Soumission à la pesanteur.	- Équilibre horizontal. - Tête horizontale. - Regard vertical. - Sensations labyrinthiques modifiées. - Sensations toniques modifiées. - Réflexes plantaires supprimés. - Poussée d'Archimède.
PROPULSION	
- Jambes motrices. - Bras équilibrateurs. - Appuis fixes et solides. - Résistance de l'air négligeable.	- Jambes équilibratrices. - Bras moteurs. - Appuis fuyants et mouvants. - Résistance de l'eau réelle.
RESPIRATION	
- Respiration reflexe (innée). - Respiration à dominante nasale. - Egalité entre temps d'inspiration et temps d'expiration. - Absence de résistance pendant l'expiration.	- Respiration volontaire (forcée) puis automatique. - Respiration buccale, principalement. - Inspiration très brève avec un volume important; - Expiration très longue. - Pression de l'eau à vaincre pour l'expiration. - Utilisation de l'expiration par le nez pour les immersions

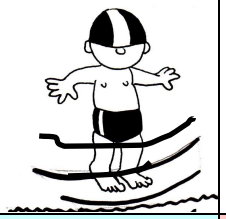
La prise d'informations subit aussi des transformations

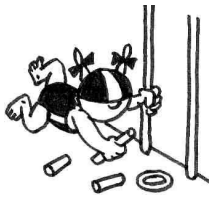
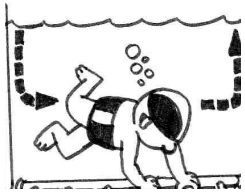
Terrien →	Nageur
- Repérage spatial : auditif, visuel. - Contrôle postural (tonus de soutien). - Informations plantaires à partir d'appuis solides.	- Repérage spatial : visuel et auditif, troublé en immersion.

Incidences pédagogiques :
il conviendra pour l'enseignant de proposer des situations portant sur **trois domaines :**

- varier les modes d'**entrée** dans l'eau en modifiant les supports et l'orientation (le positionnement) du corps,
- **se déplacer** en jouant sur les changements d'équilibres, les types de propulsion et les modes respiratoires,
- **s'immerger** longtemps, explorer la profondeur.

Entrée			
	de	**par**	**vers**

Déplacement			
	de	**par**	**vers**

Immersion			
	de	**par**	**vers**

Illustrations : documentation Vaux en Velin

LES ETAPES DE PROGRESSION DE L'ELEVE

Pour chaque étape, le document renvoie à celui réalisé par Francis Huot CPD-EPS Inspection académique de la Loire Atlantique et à celui réalisé par l'Equipe EPS1 de la Sarthe : Les activités aquatiques Edition Edusarthe en libre accès sur les sites web des Inspections académiques de la Sarthe ou de la Loire Atlantique.

PREMIERE ETAPE

a) **Familiarisation avec l'eau.**
Le premier problème à résoudre pour l'élève consiste à **appréhender l'inconnu**, ne plus avoir peur, se rassurer pour affronter les représentations qu'il peut avoir du milieu aquatique.
Il a donc besoin de conserver, au maximum, ses repères de terriens (plantaires, visuels) tout en y associant de nouveaux (tactiles, oreille interne..).

Lui proposer des **jeux connus**, (parce que réalisés à l'école) et transposés à la piscine, lui apporte **confiance et plaisir**.
Il entre en contact avec le milieu aquatique, adapte ses prises d'information et modifie ses représentations.
A ce stade, l'élève apprend à jouer dans l'élément liquide et **trouve son autonomie dans l'aménagement matériel** (petit ou grand bain, matériel abondant).

SECONDE ETAPE

b) **Perte des appuis plantaires**.
Dès qu'il joue dans l'eau, l'élève peut **perdre**, ne serait-ce qu'un instant, **ses appuis plantaires**.
Ce déséquilibre engendre un brouillage perceptif qui doit être compensé par des repères tactiles importants (d'où la nécessité d'avoir quelque chose à tenir en main).
Les pieds peuvent abandonner le sol si l'équilibre est obtenu par **les appuis manuels et la portance de l'eau**.
L'horizontalité du corps est progressivement acquise par la vitesse de déplacement, acquise par des appuis solides (bord, câble, corde..).
A ce niveau, l'élève **accepte progressivement la sensation de chute** engendrée par la perte de verticalité et d'appui.

TROISIEME ETAPE

c) **Découverte de la profondeur et de la flottabilité**.
Comme la perte de l'appui plantaire, la peur de la profondeur constitue un obstacle important aux apprentissages.
Après avoir accepté de lâcher l'appui des pieds, l'élève focalise naturellement ses sens sur la profondeur.
- Comprendre qu'il est difficile d'aller au fond rassure mais peut aussi faire peur (peur de tomber et de ne pas remonter).
Puis, peu à peu, ce fond dangereux cède la place à une profondeur difficile à atteindre.
- Se familiariser avec sa flottabilité va donner beaucoup plus d'autonomie à l'élève et lui permettre d'accepter de lâcher prise (appuis palmaires) au moins quelques secondes.
Ainsi à cette étape l'élève sait :
- que s'il ne fait rien, il va rester près de la surface et ne va pas être englouti par les profondeurs ;
- que s'il lâche le bord ou la corde, c'est sans conséquence au moins pour quelques instants.

QUATRIEME ETAPE

d) **Construction d'un équilibre par l'utilisation d'appuis fuyants**.
L'étape précédente a donné un peu d'autonomie à l'élève qui commence à lâcher ses prises manuelles.
Mais il est très rapidement déséquilibré comme un bouchon qui flotte dans tous les sens.
L'élève a conscience que s'il ne prend pas appui il ne peut pas respirer et risque même de se noyer.
Il perd ainsi de nouveau l'envie de se lâcher.
Lui donner le moyen de s'équilibrer par des appuis sur l'eau lui redonne un nouvel élan de liberté dont il va profiter pleinement dans ses différentes activités.
A ce stade la prise d'appui se construira avec aide (frite ou planche). En fin d'étape, l'élève sait orienter ses surfaces d'appui pour trouver son équilibre.

CINQUIEME ETAPE

e) **Alignement du corps pour glisser ou entrer dans l'eau.**
L'élève est maintenant capable de se maintenir en équilibre dans l'eau.
Il y prend de l'assurance et s'y déplace.
Dès lors, les pédalages et autres grenouillages lui font reprendre une flexion ou torsion du buste préjudiciable au déplacement comme à l'équilibre.
Il est donc nécessaire de lui faire prendre conscience de l'importance du gainage et de la conservation de l'alignement propice aux déplacements.
Il pourra ensuite apprendre à se propulser en enracinant l'action des membres sur un buste solide.
Attention, l'alignement n'est pas à confondre avec l'horizontalité.

A ce niveau, l'élève sait glisser en générant le moins de résistance possible à l'avancement.
Il a aussi construit le gainage du buste.

SIXIEME ETAPE

f) **Construction d'une propulsion par train séparé.**
L'élève a besoin de temps et d'équilibre pour apprendre à se propulser.
Le doter d'un matériel flottant pour immobiliser, soit son train supérieur (bras), soit inférieur (jambes), répond à cette attente.
Sa tâche est ainsi simplifiée car il n'a pas à coordonner bras et jambes. Elle est aussi facilitée car le matériel l'aide à s'équilibrer et lui permet de réaliser ses actions lentement.
Le geste va s'affiner pour produire une propulsion efficace. Si l'action des jambes semble plus naturelle c'est la propulsion des bras, plus efficace, qui sera privilégiée.
Il est possible à cette étape d'apprendre à souffler dans l'eau pendant la propulsion.
En fin d'étape, l'élève sait orienter ses surfaces d'appui. Il sait tracter ou pousser pour avancer.

SEPTIEME ETAPE

g) **Coordination des actions propulsives et de la glisse.**
L'élève va pouvoir complexifier son action en réalisant équilibration et coordination propulsive.
Comme pour l'étape précédente, il a besoin de temps et d'équilibre pour apprendre. Le matériel (ceinture par exemple) va l'aider dans ces deux domaines en lui permettant de réaliser lentement ses actions motrices.
Dans un premier temps, il peut être nécessaire de ne pas demander une réelle continuité des actions motrices afin de donner un repère temporel (exemple en brasse: bras/pause/jambes).
Ensuite cette continuité est recherchée en mettant l'accent sur le rythme.
Dans cette phase, comme dans la précédente il est possible de demander de souffler « long » ou « puissant ».
En fin d'étape, l'élève sait coordonner et synchroniser ses actions propulsives de train à train.

HUITIEME ETAPE

h) **Synchronisation de la propulsion et de la respiration.**
L'élève ne peut nager longtemps sans s'essouffler et se fatiguer.
Le mauvais placement de sa respiration l'amène à l'asphyxie et aux déséquilibres qui hachent sa nage ou le fatiguent (nécessité de faire des efforts supplémentaires pour s'équilibrer).
La **régulation temporelle et spatiale** de sa **respiration** va réduire ses déséquilibres.
L'expiration continue pendant l'action propulsive puis forcée en fin de propulsion doit lui permettre une meilleure ventilation.
L'inspiration est progressivement **synchronisée avec l'action de bras** et placée sur le temps mort propulsif.
En fin d'étape, l'élève sait placer son inspiration et son expiration en fonction des temps moteurs.

Le document propose des situations (situations motrices éducatives et situations de jeu) adaptées à chaque niveau de nageur, au regard d'une ou plusieurs acquisitions liées à l'activité.
Les situations de jeu sont autant de moyens pour étayer les situations motrices éducatives, en permettant à l'élève de se décentrer des difficultés, motrices et/ou affectives, rencontrées.
Un aller-retour entre les deux types de situation peut être utile pour conforter les apprentissages.
Les situations éducatives sont proposées en fonction des huit étapes de progression.
Les situations de jeu, quant à elles, sont hiérarchisées selon trois niveaux de compétences, définis prioritairement en fonction des cycles :

DÉBUTANTS : Cycle 2
APPRENTIS NAGEURS : Cycle 2 ou 3
NAGEURS CONFIRMÉS : Cycle 3

CONTRIBUTION À L'ÉLABORATION D'UNE UNITÉ D'APPRENTISSAGE

a) **Quelle démarche d'apprentissage ?**

· Au cycle 2 :
« L'enfant structure ses conduites en analysant son activité.
Il établit des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action.
Il prend en compte ces relations pour réorganiser son projet d'action ».

· Au cycle 3 :
« L'enfant ajuste, affine et développe plus méthodiquement ses conduites motrices, en anticipant sur les actions à réaliser.
Il choisit les stratégies d'action les plus efficaces parmi celles qu'on lui propose ou qu'il conçoit ».

b) **Quelle organisation pédagogique ?**

· Le travail peut s'envisager en groupes ou par ateliers.
· Chaque groupe ou atelier est placé sous la responsabilité d'un adulte pendant toute la séance

PAS D'ACTIVITE LIBRE MEME DITE RECREATIVE EN FIN DE SEANCE.

· Des espaces d'action doivent être matérialisés, aménagés et adaptés aux situations prévues.
· À chaque situation, il est nécessaire de donner du temps à chaque élève pour qu'il puisse s'exercer dans l'eau et permettre la réussite.

SEUL UN TEMPS D'ENGAGEMENT MOTEUR IMPORTANT SERA PORTEUR DE PROGRES.

c) **Quelle unité d'apprentissage (de 10 à 15 séances) ?**

Première séance
L'évaluation diagnostique proposera une ou deux situations permettant :
- une activité importante de tous les élèves ;
- une observation des adultes pour situer le niveau de chaque élève (constitution des groupes).

C'est une séance qui confronte les élèves aux problèmes de l'activité et qui permet d'obtenir "une photo", un état des lieux au démarrage du module d'apprentissage.

Situation de parcours, situation de jeu, cette même situation pourra à nouveau être proposée à la fin du module, avant le passage des tests, pour permettre aux élèves et à l'enseignant de repérer les acquisitions.

C'est en ce sens qu'on la considère comme une **" situation de référence"**

8 à 13 séances
À partir des acquisitions visées, des situations seront mises en place et répétées pour une évaluation continue des savoirs (changement(s) possible(s) de groupe).

Dernière séance

En fin d'unité d'apprentissage, une évaluation bilan répondant aux tests académiques sera mise en place pour tous les élèves en fonction de leur niveau de compétences.

LES TESTS DE L'ACADEMIE DE CRETEIL

A l'issue de la classe de CE1 pour tous les élèves de CE1

TEST 1 : réalisation du test

- **Sauter.**
- **Remonter passivement.**
- **S'immerger à l'aide de la perche ou de la cage pour remonter un objet (1,20m-1,50m).**

BREF TEMPS DE RECUPERATION SANS SORTIR DE L'EAU

- **Se déplacer 10m (ventral et/ou dorsal).**

A l'issue de la classe de CM2, pour tous les élèves de CM2

TEST 2 : réalisation du test

- **Sauter.**
- **Revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant (ligne d'eau).**
- **Se déplacer 20m (10m sur le ventre, 10m sur le dos).**
- **Réaliser un surplace de 5s à 10s (tête hors de l'eau).**
- **S'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant (ligne d'eau).**

A l'issue de la classe de CM2 pour un maximum d'élèves

TEST 3 : Enchaînement du test

- **Plonger (entrer par la tête).**
- **Se déplacer 50m (25m en ventral et 25m en dorsal sans interruption).**
- **Maintenir un surplace tête hors de l'eau de 10s.**
- **Réaliser un plongeon canard pour remonter un objet immergé (1,50m).**

L'EVALUATION DIAGNOSTIQUE

Evaluer les acquis des élèves en natation est souvent un passage compliqué mais incontournable. L'évaluation ne doit être ni négligée ni limitée à quelques actions peu caractéristiques des réelles compétences initiales des élèves.

Evaluer peut se concevoir de différentes façons, lors de situations ludiques, lors de parcours, lors d'ateliers.

Il s'agit :
- de **favoriser** pour les élèves une nombreuse quantité et une nombreuse variété d'actions dans les trois grands domaines du répertoire moteur aquatique :
  - entrée dans l'eau, immersion, propulsion ;

- de **permettre** à chacun de connaître et d'enregistrer son résultat. Chaque élève, au retour en classe, pourra utiliser une fiche d'auto-évaluation, à comparer avec les résultats de l'enseignant le concernant.
Il connaîtra ainsi son niveau initial et pourra s'investir dans un contrat personnel d'apprentissage.

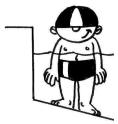
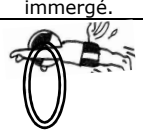
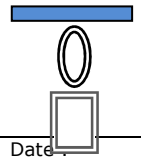
Il s'agit :
- pour l'enseignant et les MNS de **repérer** le niveau de chaque élève,
- de **déterminer**, en fonction, les contenus à enseigner.
Le projet d'enseignement ainsi défini devra permettre à chacun de progresser pour franchir les différentes étapes de l'apprentissage de la natation ;
- de **répartir** éventuellement les élèves en groupes d'apprentissage en fonction de leu niveau ;
- de **prévoir** un projet d'organisation tenant compte de l'effectif de chaque groupe d'apprentissage, des espaces et des aménagements de bassin inhérent.

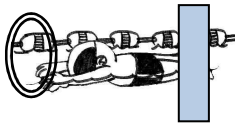
Les exemples proposés dans les pages suivantes permettent d'évaluer plusieurs élèves en même temps, évitant ainsi qu'ils frissonnent, prennent froid et s'agitent sur le bord du bassin.

Exemple de fiche d'auto-évaluation.

Cette fiche d'auto-évaluation correspond à la situation de référence *« Parcours d'obstacles »* présentée en page1.
Au retour de la piscine, l'élève notera la date correspondant à l'item atteint.

ENTREE DANS L'EAU					
Je n'entre pas dans l'eau.	J'entre par l'échelle.	Assis au bord, je saute dans l'eau.	Debout au bord, je saute dans l'eau avec une aide.	Debout au bord, je saute dans l'eau sans aide.	Je plonge dans l'eau du bord ou d'un plot.
Date :	Date :	Date :	Date :	Date :	Date :

IMMERSION					
Je ne mets pas la tête sous l'eau.	J'essaie mais ne je ne parviens pas à passer sous le tapis troué.	Je passe sous le tapis troué et je ressors par le trou.	Je n'enchaîne pas le passage dans le cerceau immergé.	J'enchaîne le passage dans le tapis percé et le cerceau immergé.	J'enchaîne les trois immersions.
					
Date :	Date :	Date :	Date :	Date :	Date :

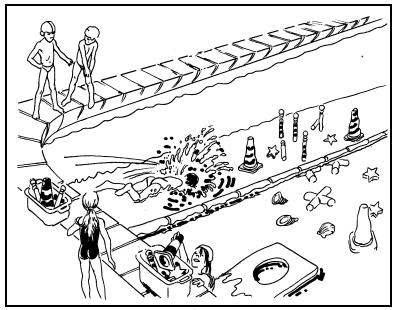
PROPULSION				
Je n'entre pas dans l'eau.	Je me déplace en me tenant au mur.	Je me déplace sur le ventre à l'aide d'une planche ou d'une frite.	Je me déplace sur le ventre sans matériel.	Je me déplace sur le ventre en enchaînant les actions.
				
Date :	Date :	Date :	Date :	Date :

Illustrations : documentation Vaux en Velin

EVALUATION DIAGNOSTIQUE

Exemple de situation de référence

Situation: la chasse au trésor

BUT	DISPOSITIF
Rapporter des objets dans son camp.	- Des objets lestés et flottants sont placés en quantité suffisante dans le bassin, - des paniers, planches, ou tapis...sont placés sur le bord du bassin et représentent des coffres à trésors, - les joueurs de chaque équipe se placent sur le bord du bassin, dans sa largeur, - le MNS mène le jeu, - l'enseignant note et évalue en collaboration avec le MNS.  ***Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72***
CONSIGNES - Prendre un objet à la fois, le rapporter dans son coffre, - l'équipe gagnante est celle qui a le plus d'objets dans son coffre, à la fin de la partie.	
ESPACE - En petite et moyenne profondeur.	
MATERIEL - un grand nombre d'objets flottants, d'objets lestés, d'objets semi immergés de formes et de natures différentes, - des paniers et un tapis flottant, - des aides à la flottaison si besoin.	
TEMPS DE JEU	**CRITERES D'EVALUATION**
- Cinq minutes, - trois « manches ».	- Entrer dans l'eau en plongeant, sautant, descendant aux marches ou à l'échelle … - se déplacer en marchant, en nageant, - s'immerger ou non, partiellement, totalement …

RECENSEMENT DES COMPETENCES

Ecole : **Classe :**

Enseignant :

MNS :

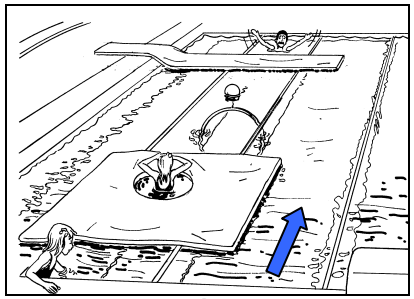
Composantes	Pts	Compétences	NOM Prénom															
Entrée dans l'eau	0	Refuse.																
		Entre par les marches.																
		Entre par l'échelle.																
	1	Saute dans l'eau, assis du bord.																
		Saute debout dans l'eau avec une frite ou une perche.																
	3	Saute dans l'eau sans aide.																
		Plonge dans l'eau, du bord ou d'un plot.																
Immersion	0	Refuse.																
		S'immerge brièvement et en partie, en se tenant au bord.																
		S'immerge brièvement et en partie sans se tenir au bord.																
	1	S'immerge totalement en se tenant à une perche.																
		S'immerge totalement en passant sous un objet flottant.																
	3	S'immerge totalement pour aller chercher un objet immergé.																
		S'immerge totalement pour passer dans un cerceau immergé.																
Propulsion	0	Refuse.																
		Se déplace debout en se tenant au bord.																
		Se déplace avec un appui pédestre.																
	1	Se déplace en position ventrale avec une frite ou une planche.																
		Se déplace en position dorsale avec une frite ou une planche.																
	3	Se déplace en position ventrale sans aide extérieure.																
		Se déplace en position dorsale sans aide extérieure.																
Groupe (A, C ou D)																		

Entre 0 et 3 points : nageur débutant (D).
Entre 4 et 6 points : nageur apprenti (A).
Entre 7 et 9 points : nageur confirmé (C).

EVALUATION DIAGNOSTIQUE

Exemple de situation de référence

Situation : Parcours d'obstacles.

BUT	DISPOSITIF
Traverser le bassin.	- En moyenne profondeur, un parcours est installé dans la largeur du bassin, - le parcours comprenant un tapis troué, un cerceau immergé et un tapis flottant est mis en place, - le parcours est délimité d'un côté par le mur du bassin, de l'autre par une ligne d'eau, - des ceintures sont à disposition des élèves.  ***Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72***
CONSIGNES	
- Du bord, entrer dans l'eau, - sortir par le trou du tapis, - passer dans le cerceau, - passer sous le tapis flottant.	
ESPACE	
En moyenne profondeur dans la largeur du bassin, le long d'une ligne d'eau.	
MATERIEL	**CRITERES D'EVALUATION**
- Un cerceau immergé, - un tapis troué, - un grand tapis flottant.	- Entrer dans l'eau en plongeant, sautant ou en descendant par l'échelle, - se déplacer en nageant avec ou sans aide à la flottaison, - s'immerger ou non, partiellement, totalement …

RECENSEMENT DES COMPETENCES

Ecole : **Classe :**

Composantes	Pts	Compétences	NOM Prénom														
		Enseignant :															
		MNS :															
Entrée dans l'eau	0	Refuse.															
		Entre par l'échelle.															
	1	Saute dans l'eau, assis du bord.															
		Saute debout dans l'eau avec une perche.															
	3	Saute dans l'eau sans aide.															
		Plonge dans l'eau, du bord ou d'un plot.															
Immersion	0	Refuse.															
		Essaie mais ne parvient pas à passer sous le tapis troué.															
	1	Passe sous le tapis troué et ressort par le trou															
		N'enchaîne pas le passage dans le cerceau immergé.															
	3	Enchaîne les deux premières immersions.															
		Enchaîne les trois immersions.															
Propulsion	0	Refuse.															
		Se déplace en se tenant au mur.															
	1	Se déplace en position ventrale avec une planche.															
		Se déplace en position ventrale sans aide à la flottaison.															
	3	Se déplace en position ventrale en enchaînant les actions.															
Groupe (A, C ou D)																	

Entre 0 et 3 points : nageurs débutants (D).
Entre 4 et 6 points : nageurs apprentis (A).
Entre 7 et 9 points : nageurs confirmés (C).

Première étape
LA FAMILIARISATION

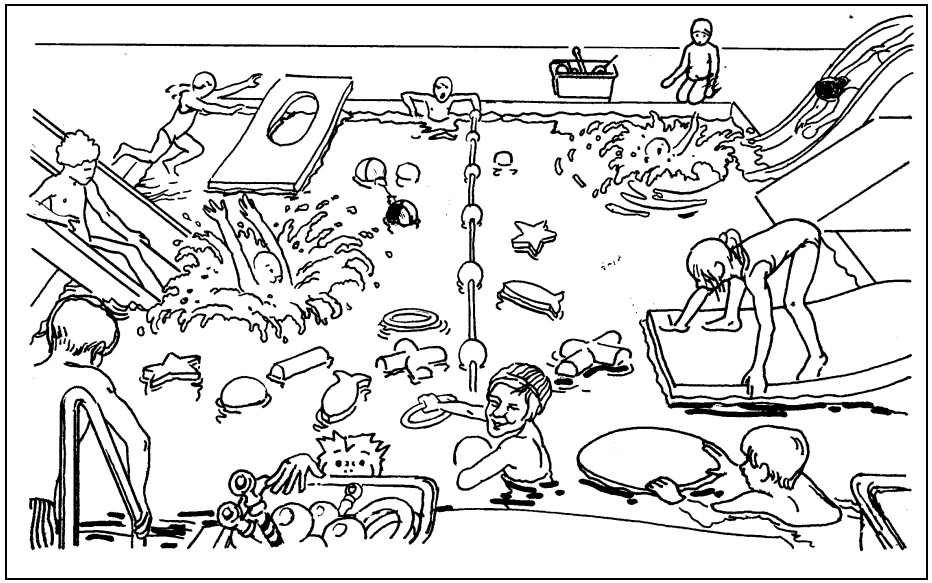


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

Objectif : Etre capable d'entrer dans le bassin pour réaliser des activités ludiques « terrestres » dans un milieu aquatique.	**Activités** : - Jeux sous la douche ou d'arrosage. - Jeux individuels et/ou collectifs terrestres transposés dans le milieu aquatique, dans le petit bain ou le grand bain aménagé. - Jeux et parcours de motricité avec de nombreux appuis, plantaires ou palmaires.

Comportements observables →	Comportements attendus
- Une excitation soudaine dès les premiers pas dans l'eau qui s'exprime par des cris. - Une rectitude, une rigidité du corps liée à la peur (contraction des muscles).	- Enthousiasme qui s'exprime par l'engagement dans l'action plus que verbalement. - Relâchement, décontraction.
-Une recherche de la verticalité.	- Acceptation voire recherche de différentes postures.
- Des difficultés à mettre la tête, les yeux dans l'eau avec un évitement (tête qui se tourne, main qui essuie les yeux). - Pour certains, un refus d'entrer dans le bassin.	- Les élèves ne craignent plus les éclaboussures, ni les immersions brèves du visage puis de la tête. - Tous les élèves sont en activité dans le bassin.

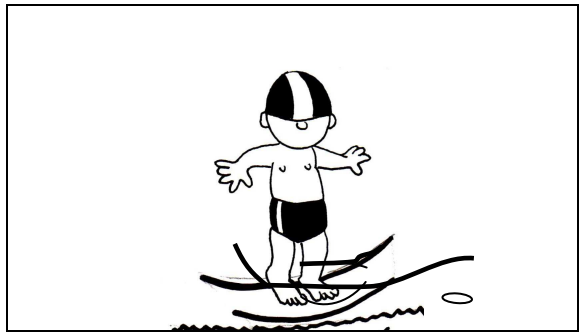
Ce que l'élève doit apprendre

- Je me douche et me savonne systématiquement avant et après la baignade.
- Lorsque je me déplace en marchant, mon équilibre est moins stable que sur terre.
- L'eau freine mes déplacements et me porte.
- Si je veux me stabiliser, j'écarte mes bras ou mes jambes.
- Si j'ai du mal à voir, je peux me repérer par le toucher pour continuer à jouer.

EVALUATION

Dans une situation de jeu, l'élève participe activement et accepte des immersions accidentelles et/ou des éclaboussures, sans manifestation de crainte.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°1 en petite ou moyenne profondeur	
Objectifs : - prendre en compte la résistance de l'eau, - découvrir des appuis manuels. ***Conseils*** *:* *- enfoncer les bras profondément,* *- tirer l'eau vers l'arrière.*	- Se déplacer de plus en plus vite en marchant en s'aidant des bras comme des rames. - Se déplacer en marchant avec l'aide des bras pour pousser un ballon avec la tête. - Courir en poussant sa planche devant soi, possibilité de tirer l'eau avec un bras.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°2 en petite ou moyenne profondeur	
Objectif: - conserver son équilibre dans l'eau. ***Conseils*** : *- utiliser ses bras pour conserver ou reprendre son équilibre.*	- Marcher dans l'eau d'un bord à l'autre du bassin, en avant, en arrière, sur le côté. - Courir dans l'eau sans perdre son équilibre pour arriver avant les camarades. - Courir dans l'eau sans perdre l'équilibre et s'aider des bras pour avancer et arriver avant les autres.  ***Illustration : documentation Vaux en Velin***

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°3 en petite ou moyenne profondeur	
Objectif : - découvrir des appuis manuels. ***Conseils*** *:* ***-*** *bien enfoncer les bras,* *- tirer l'eau vers l'arrière.*	- Se déplacer de plus en plus vite en marchant, en s'aidant des bras comme des rames. - Se déplacer en marchant avec l'aide des bras pour pousser un ballon avec la tête. - Courir en poussant sa planche devant soi, possibilité de tirer l'eau avec un bras.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°4 en petite ou moyenne profondeur	
Objectif : - accepter le contact du visage avec l'eau. ***Conseil*** *:* *- se laisser porter par le ballon après sa saisie.*	- Lancer un ballon à son camarade pour faire un maximum de passes dans un minimum de temps. - Lancer un ballon léger dans un but (cible) et pour le second joueur, garder les buts pour empêcher la marque.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°5 en grande profondeur	
Objectif : - entrer et se déplacer en eau profonde. ***Conseils*** *:* *- immerger les épaules,* *- se déplacer de plus en plus vite.*	- Entrer par l'échelle, se déplacer le long du bord et ressortir par l'échelle. - Entrer dans l'eau par le bord, se déplacer et ressortir par l'échelle. - Entrer dans l'eau par l'échelle, se déplacer et ressortir par le bord.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°6
en grande profondeur

Objectif :
- accepter de changer ses repères en variant les déplacements.

Conseils *:*
- laisser l'eau porter le corps,
- immerger tout le corps.

- Se déplacer sur le côté à l'aide des deux mains.
- Se déplacer d'une seule main face au mur ou dans la direction du déplacement, ramer avec l'autre main.
- Se déplacer en marche arrière.
- Se déplacer en mettant la tête dans l'eau.

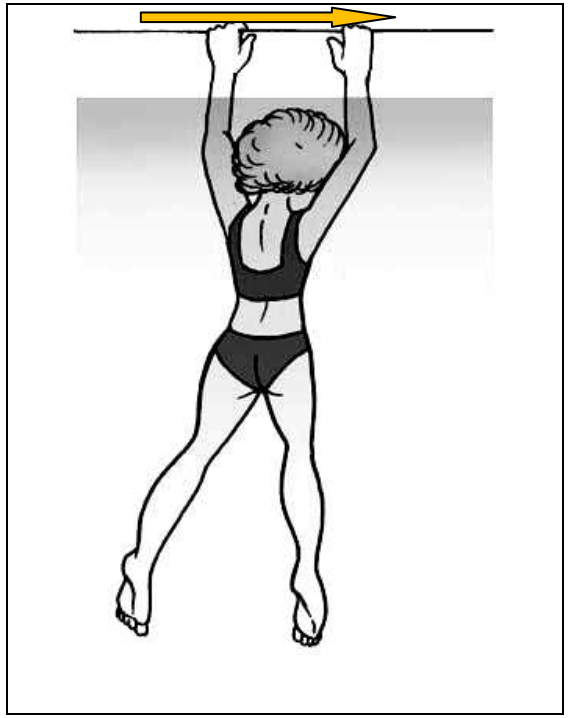


Illustration: d'après Eps.Roudneff.com

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°7
en grande profondeur

Objectif :
- abandonner un court instant le double appui manuel.

Conseils *:*
- oser lâcher les mains en prenant une impulsion pour attraper le bord,
- immerger tout le corps.

- En se tenant au rebord, croiser un camarade qui se déplace en sens inverse (lâcher un instant le bord pour se tenir uniquement aux épaules du camarade).
- Idem en croisant plusieurs camarades à la suite.
- Se déplacer d'une seule main.
- Se déplacer d'une seule main en marche arrière.
- Se déplacer en pivotant sur soi-même (alterner, face au bord, dos au bord).

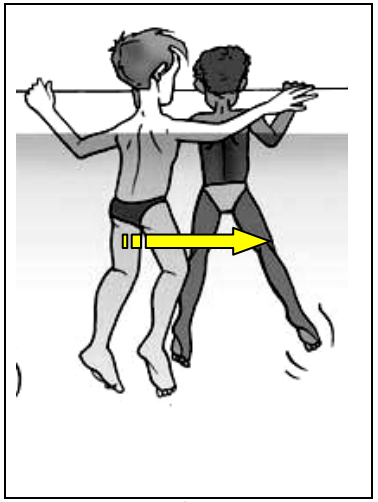


Illustration: d'après Eps.Roudneff.com

Seconde étape
LA PERTE DES APPUIS PLANTAIRES

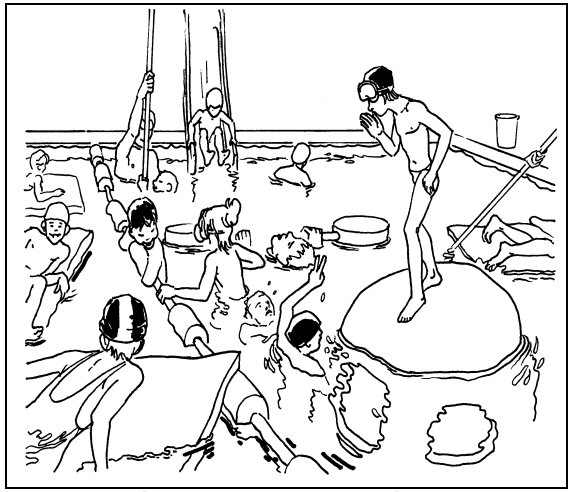


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

Objectif : Etre capable de passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal avec appui manuel (bord, tapis…)	**Activités** : Des jeux aquatiques dans la **moyenne** ou la **grande** profondeur avec des aménagements permettant à l'élève d'être autonome en toute circonstance et de s'allonger par une équilibration manuelle. Filins, cordes, tapis, tout matériel qui dispensent l'élève de flotteur sont installés. Les jeux invitent à se tracter, être tiré ou poussé et s'allonger sous l'effet de la vitesse. La continuité des trajectoires et des parcours est requise (jamais de rupture de corde). Tête hors de l'eau ou apnées.

Comportements observables →	Comportements attendus
- Recherche constante de la verticalité. - Prises d'appuis majoritaire - ment pédestres. - Prises d'informations visuelle, horizontales et à la surface. - Déplacements et équilibra - tions à base de marche y compris lorsque les pieds n'ont pas d'appuis solides. - Réticences à s'engager, peur de la chute (perte de verticalité).	- Abandon de la verticalité au profit de positions variées. - Prises d'appuis majoritaire - ment manuels. - Prises d'informations manuel- les et visuelles en surface comme en profondeur. - Déplacements, équilibrations par des appuis manuels et abandon progressif du pédalage. - Engagement aisé dans la situation et acceptation de la chute.

Ce que l'élève doit apprendre

- Si je suis complètement dans l'eau, je ne peux pas tomber.
- Si je suis à l'horizontale, épaules à la même hauteur que le bassin, il ne se passe rien.
- Si je ne suis plus debout sur mes jambes, l'eau me porte.
- Plus je me déplace vite en surface, plus mon corps est freiné et porté par l'eau.

EVALUATION

Réaliser en autonomie un parcours dans le grand bain en utilisant divers moyens de déplacements :

- **à l'aide des mains avec peu de rupture d'appui (câbles),**
- **des situations de déséquilibre (entrée dans l'eau, appuis sur un axe…),**
- **des situations d'immersion en surface (passage sous une ligne d'eau, cage…).**

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°1 en grande profondeur	
Objectif : - accepter la portance de l'eau. ***Conseils*** *:* *- se relâcher,* *- décontracter le corps pour se laisser porter par l'eau.*	- Progresser le long du mur en se tirant avec les deux mains (corps face au mur). - Se déplacer de plus en plus vite le long du mur. - Participer à une course poursuite le long du mur.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°2 en grande profondeur	
Objectif : - accepter le déséquilibre créé par l'abandon d'un appui (une seule main). ***Conseil*** *:* *- utiliser ses jambes pour s'équilibrer.*	- Progresser sur les mêmes espaces que précédemment en se croisant ; pour se croiser les élèves devront certainement lâcher une main. - Se déplacer à l'aide d'une seule main, en changeant de main.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°3 en grande profondeur	
Objectif : - accepter d'être déséquilibré. ***Conseils*** *:* *- se décontracter,* *- laisser faire l'eau et écarter les jambes pour s'équilibrer.*	- Progresser entre deux câbles en se tirant avec les deux mains ; le faire le plus vite possible. - Progresser le long d'un câble en se tirant avec deux mains (risque de vrille). - Progresser entre les deux câbles en se tirant avec une seule main ; en se faisant tirer par un camarade : . qui est dans l'eau, en petite profondeur, . hors de l'eau avec une corde ou une perche en grande profondeur.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°4 en grande profondeur	
Objectif : - accepter la portance de l'eau. ***Conseils*** *:* *- allonger et écarter les jambes pour s'équilibrer.*	- Progresser le long d'un câble en se tirant avec les deux mains (risque de vrille). - Idem le long d'un câble ou d'une ligne d'eau moins tendu(e) (s'enfonce un peu dans l'eau). - Progresser le long d'une ligne d'eau ou d'un câble en mettant la tête dans l'eau.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°5 en grande profondeur	
Objectif : - accepter de mettre la tête sous l'eau pour passer sous un obstacle. ***Conseil*** *:* *- ouvrir les yeux pour regarder le fond.*	- Circuler le long d'une ligne d'eau en se tirant avec les mains et passer sous des obstacles de plus en plus longs : frite, perche, ligne d'eau, planche, tapis étroit (50cm), tapis large (1m).

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°6 en grande profondeur	
Objectif : - associer déplacements et battements pour s'équilibrer. ***Conseils*** *:* *- allonger les jambes,* *- tendre les pointes de pieds.*	- Circuler le long d'une ligne d'eau en se tirant avec les mains en battant des jambes (le battement doit surtout équilibrer le corps). - Idem en changeant de côté (dorsal ou costal).

Troisième étape
IMMERSION & FLOTTABILITE

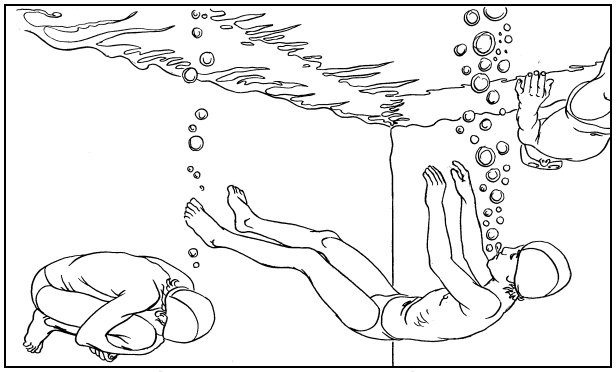


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

Objectif : Etre capable de s'immerger pour rentrer en contact avec le fond et se laisser remonter de manière passive.	**Activités** : Explorations de différentes immersions : - Mettre peu à peu le visage dans l'eau. - Jeux où il faut descendre progressivement sous la surface en se guidant des mains (échelle, perche, corde..). Petit à petit découvrir la remontée passive. - Descendre au fond sans aide manuelle (saut droit) puis remontée passive du fond. - Jeux où il faut souffler dans l'eau de différentes manières : doucement, lentement, fort, vite. - Jeux de communication subaquatique utilisant la parole, les grimaces, les signes de la main.

Comportements observables →	Comportements attendus
- Peur de la profondeur liée en partie à l'absence de représentation. - Immersions brèves et accidentelles. - Attitude dynamique et crispée dès qu'il s'enfonce dans l'eau. - Recherche d'émersion des voies respiratoires. - Respiration incontrôlée.	- Se repère dans l'espace profond. - Immersions longues et volontaires. - Découverte de sa flottabilité et acceptation de l'attitude passive dans l'eau. - Maîtrise des apnées y compris bouche ouverte. - Contrôle respiratoire permettant d'enchaîner des apnées, des expirations en profondeur.

Ce que l'élève doit apprendre

- Plus je suis immergé et mieux je flotte.
- Si je veux rester en surface, je n'ai rien à faire.
- Si je veux aller au fond, je dois agir avec mes bras ou mes jambes.
- Plus je remplis mes poumons d'air et mieux je flotte et inversement. Pour faciliter l'immersion, je vide mes poumons.

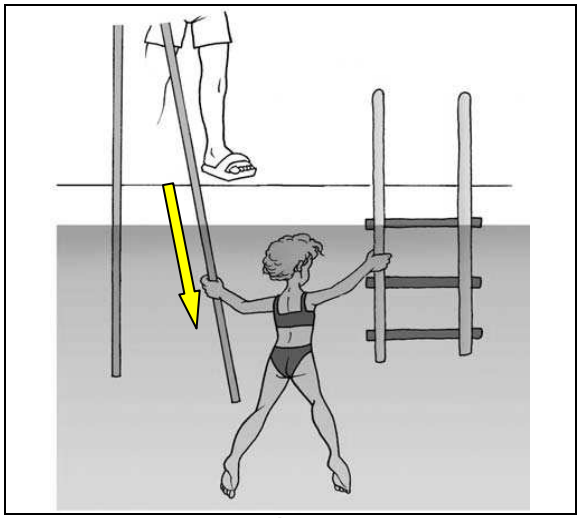
EVALUATION

L'élève réalise le parcours suivant en profondeur :

- **descendre le long d'une échelle puis toucher le fond et remonter passivement à la surface,**
- **expirer dans l'eau avant de reprendre de l'air.**

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°1 en grande profondeur	
Objectif : - savoir souffler dans l'eau. ***Conseils*** *:* *- souffler calmement,* *- se détendre pour avoir le temps de descendre au fond de l'eau.*	- Accroché au bord, souffler dans l'eau par la bouche pour faire de grosses bulles, puis de petites bulles. Etre observé par un camarade qui porte masque ou lunettes. - Idem, faire des bulles en soufflant par le nez. - Faire des bulles pour remplir d'air une bouteille ou un autre récipient. - Essayer de descendre s'asseoir au fond en soufflant son air et/ou se donnant de l'élan par différents moyens (sauter, s'aider d'une perche, prendre appui sur un camarade). - Comparer les essais.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°2 en grande profondeur	
Objectif : - apprendre à descendre vers la profondeur. ***Conseil*** *:* *- sortir les jambes de l'eau.*	- De la position verticale, sauter et sortir les bras puis le buste pour s'enfoncer dans l'eau. - Idem pour aller s'asseoir au fond puis ramasser un objet. - De la position verticale, basculer la tête la première pour s'enfoncer dans l'eau les bras en avant (sorte de demi-roulade avec élan). - Passer dans un cerceau flottant verticalement sous la surface, puis, ressortir les jambes pour s'enfoncer en canard. - D'un tapis, explorer toutes les manières d'entrer dans l'eau pour aller facilement au fond.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°3 en grande profondeur	
Objectif : - agir et se déplacer au fond. ***Conseils*** *:* *- agir tranquillement,* *- être surveillé.*	- Descendre vers le fond le long de l'échelle ou de la perche tenue par un camarade. - Passer dans un cerceau maintenu par un camarade à différentes profondeurs. - Idem, le ventre vers la surface (sur le dos). - Passer sous les jambes d'un camarade en prenant appuis sur ses jambes. - Passer sous les jambes de deux puis trois camarades.  ***Illustration: d'après Eps.Roudneff.com***

Troisième étape bis
LA FLOTTABILITE – L'EQUILIBRE

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°1 en grande profondeur	
Objectifs : - accepter la profondeur, - agir dans la profondeur, - se laisser remonter passivement. ***Conseils*** *:* *- ouvrir les yeux,* *- conserver son air,* *- agir calmement.*	- Descendre le long de la cage et remonter à l'aide des mains. - Descendre le long de la cage et remonter sans l'aide des mains en poussant avec les pieds sur le fond. - Descendre le long de la cage et remonter sans l'aide des mains ni des pieds (remontée passive). - Descendre le long de la cage et remonter un objet à la surface (objet pris dans un coffre).

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°2 en grande profondeur	
Objectif : - se laisser équilibrer par la simple action de l'eau sur le corps. ***Conseils*** : *- conserver ses poumons gonflés,* *- se décontracter dans l'eau.*	- Sauter du bord le long de la ligne d'eau vers le tapis flottant pour attraper ce dernier puis revenir au bord par la ligne d'eau. - Entrer dans l'eau par le toboggan pour rejoindre le tapis puis revenir au bord en tirant sur la ligne d'eau. - Explorer différentes manières d'entrer dans l'eau par le toboggan. - Pour les plus habiles, depuis le bord, entrer dans l'eau par la tête pour s'accrocher au tapis.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°3 en grande profondeur	
Objectif: - se déplacer en surface à l'aide d'une ligne d'eau et des jambes.	- Se tracter le long de la ligne d'eau et battre des jambes pour s'équilibrer.

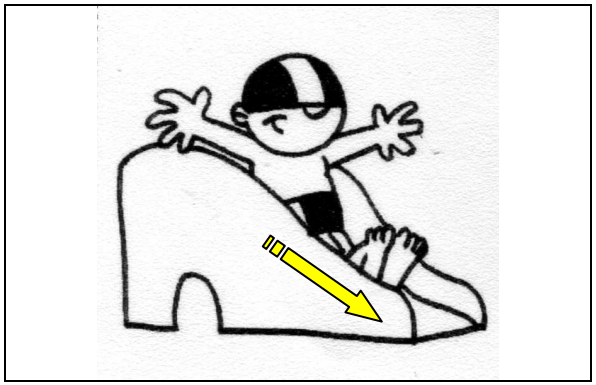


Illustration : documentation Vaux en Velin

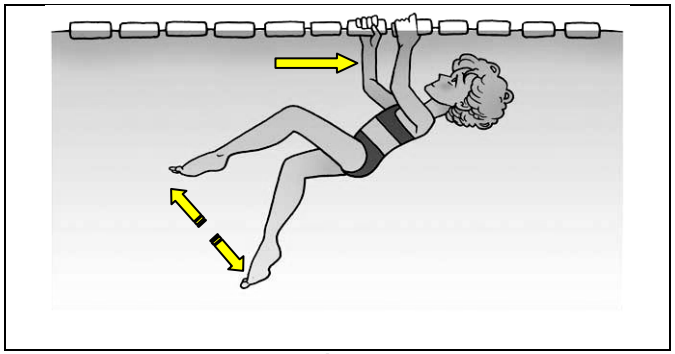


Illustration: d'après Eps.Roudneff.com

Quatrième étape
CONSTRUCTION D'UN EQUILIBRE PAR L'UTILISATION D'APPUIS FUYANTS

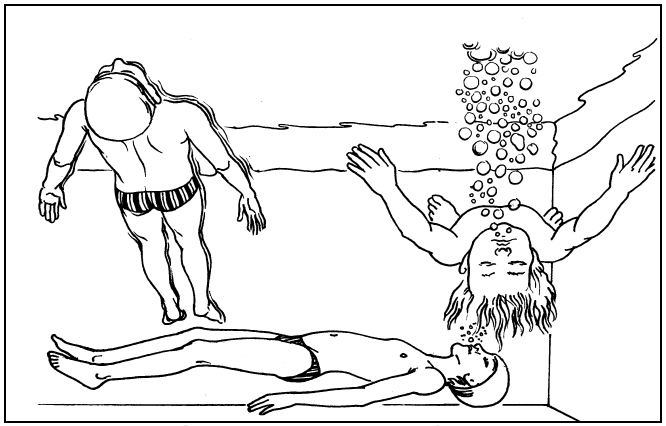


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

Objectif : Etre capable d'utiliser ses surfaces d'appuis palmaires et plantaires pour s'équilibrer sans support solide.	**Activités :** Toutes sortes de placements ou de replacements réalisés à proximité d'un objet (bord, tapis, perche...) permettant de se rééquilibrer si l'appui sur l'eau ne le permet pas. Faire l'étoile, la chaise, la boule, représenter des lettres, des chiffres, faire monter puis descendre ses jambes… Tous ces équilibres se réalisent entre deux eaux puis en surface.

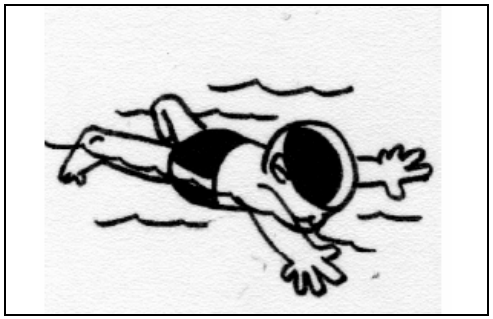
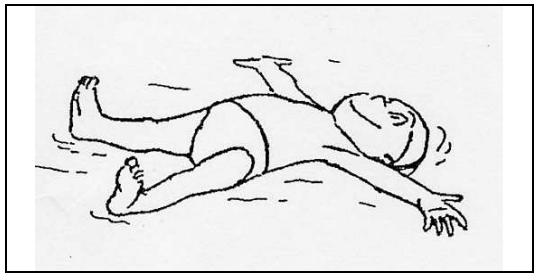
Comportements observables →	Comportements attendus
- Nombreux déséquilibres dès abandon d'une prise manuelle ou pédestre. - Déséquilibres liés au replacement de la tête à la recherche d'informations horizontales. - Peur du déséquilibre. - Déplacements et équilibrations à base de marche y compris lorsque les pieds n'ont pas d'appui. - Réticence à s'engager, « vertige ».	- S'équilibrer de manière pédestre ou manuelle par orientation des surfaces. - Prises d'informations plus verticales et allongement de la nuque. - Acceptation des déséquilibres (laisser l'eau faire). - Déplacements, équilibrations par des appuis manuels et abandon progressif du pédalage. - Engagement aisé dans la « chute ».

Ce que l'élève doit apprendre

- Si je ne fais rien, mon corps s'équilibre en position verticale.
- Plus mes membres s'écartent (de l'axe du déséquilibre) et plus il est facile de reprendre appui.
- Pour s'appuyer sur l'eau, il faut orienter les mains, les bras ou les jambes en direction opposée au déséquilibre.

EVALUATION

- Réaliser une suite de trois positions stables en se replaçant sans l'aide d'un appui solide,
- passer d'une position ventrale à dorsale et inversement.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°1 en toute profondeur	
Objectif : - prendre des appuis sur l'eau pour orienter son corps dans l'eau ***Conseils*** *:* *- écarter ses membres du corps pour se stabiliser ou prendre des appuis,* *- pousser ou tirer l'eau en sens inverse au mouvement recherché.*	- Faire une étoile de mer sur le ventre ou sur le dos. - Passer de la boule à l'étoile de mer. - Pivoter en position allongée dans l'eau (vrille). - Passer de la position allongée à la position en boule puis en étoile.  ***Illustration : documentation Vaux en Velin***  ***Illustration : documentation Primaire/64/bayonne/eps/epsnatation***

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°2 en toute profondeur	
Objectif : - stabiliser un équilibre après une chute. ***Conseils*** *:* *- bien écarter les membres après la chute,* *- ne pas chercher forcément un équilibre à la surface.*	- A partir d'un tapis, chuter dans l'eau, puis écarter bras et jambes pour se stabiliser deux secondes (varier les chutes). - A partir d'un toboggan, chuter dans l'eau, puis écarter bras et jambes pour se stabiliser deux secondes (varier les chutes). - Idem en changeant les positions d'équilibre (sur le dos, assis, en boule..).

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°3 en toute profondeur	
Objectif: - s'équilibrer de manière orientée. ***Conseils*** *:* *- ouvrir les yeux pour s'orienter,* *- prendre des appuis opposés au mouvement naturel du corps.*	- S'équilibrer horizontalement cinq secondes en surface puis en profondeur. - S'équilibrer verticalement tête en haut puis tête en bas. - S'équilibrer de manière costale cinq secondes.

Cinquième étape
ALIGNEMENT DU CORPS POUR GLISSER OU ENTRER DANS L'EAU

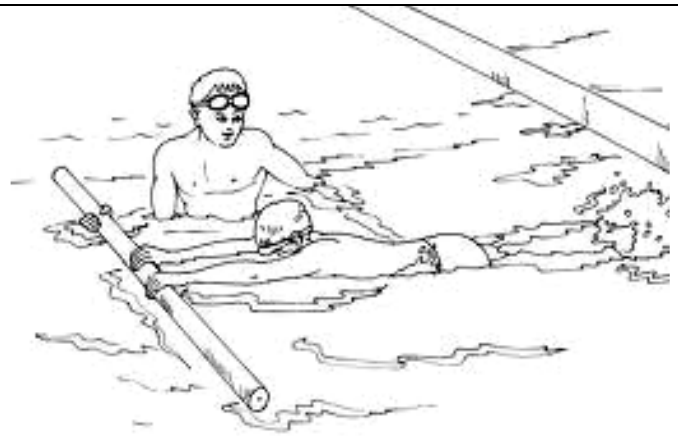


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

Objectif : Etre capable de glisser en surface ou en profondeur en maintenant une position hydrodynamique.	**Activités :** - Jeux et situations variés de glisses ventrales, dorsales ou de coulées. - Entrer dans l'eau par la tête pour rejoindre un tapis, une cage, une ligne d'eau et revenir rapidement au bord. Matériel : ligne d'eau, corde ou câble permettant de se tracter ou être tracté. Cerceaux ou autres tunnels pour se repérer dans l'espace et apprendre à aligner son corps (passer dedans).

Comportements observables →	Comportements attendus
- Corps peu tonique. - Raccourcissement de la nuque et extension dès qu'il y a poussée sur les jambes. - Difficulté à aligner les segments et le tronc, surtout dès qu'il y a déplacement (flexion réflexe). - Perte de repère visuel.	- Rester gainé et allongé (aligné). - Allongement de la nuque par prise de repères verticaux. - Alignement bras jambes tronc y compris dans les situations de poussée. - Prise de repères visuels au fond de l'eau.

Ce que l'élève doit apprendre

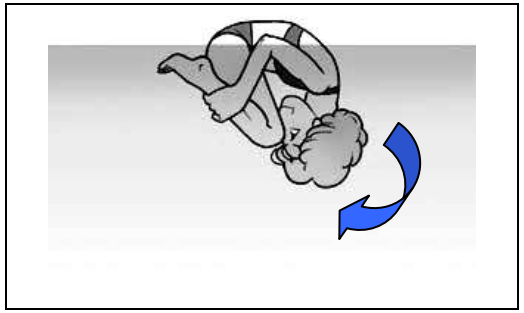
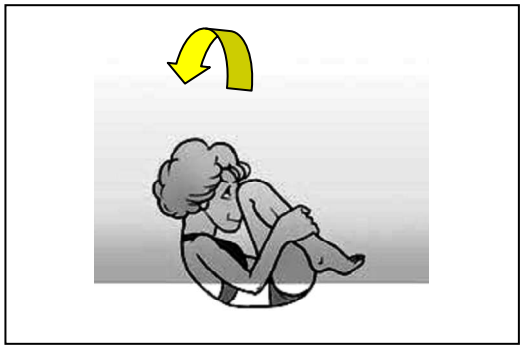
- Si je veux glisser, je dois aligner mon corps (bras-jambes-tête-tronc) sur l'axe de déplacement.
- Si je veux conserver ma glisse, je dois gainer mon corps (serrer les fesses, durcir le ventre).
- Si je veux m'aligner, je dois allonger la nuque.
- C'est la tête et le regard qui agissent comme un gouvernail et me permettent de tourner.

EVALUATION

Réaliser une suite de coulées ou glisses ventrales et dorsales (éventuellement après une entrée plongée).

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°1 en petite ou moyenne profondeur	
Objectif : - aligner son corps pour glisser. ***Conseils*** *:* *- rentrer la tête dans les bras,* *- coller les oreilles aux bras,* *- rentrer le menton, durcir les fesses et le ventre,* *- tendre les pointes de pieds.*	- En surface, pousser sur le mur pour glisser sur le ventre jusqu'à un tapis. - Pousser sur le mur pour glisser le plus loin possible en surface sur le ventre. - Pousser sur le mur pour réaliser une coulée ventrale, puis sortir par un tapis troué. - Pousser sur le mur pour réaliser une coulée ventrale et passer dans un anneau placé de plus en plus loin.

EDUCATIF N°2 en petite ou moyenne profondeur	
Objectif : - aligner son corps pour entrer dans l'eau. ***Conseils*** *:* *- rentrer la tête dans les bras,* *- coller les oreilles aux bras,* *- rentrer le menton, durcir les fesses et le ventre,* *- tendre les pointes de pieds.*	- Du toboggan, glisser sur le dos et entrer par les pieds en faisant le moins d'éclaboussures possibles. - Du toboggan, glisser sur le dos et entrer par les mains en faisant le moins d'éclaboussures possibles. - Du toboggan, glisser sur le ventre ou le dos pour passer dans un anneau situé en profondeur.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°3 en moyenne ou grande profondeur	
Objectif: - passer d'un équilibre dynamique à un équilibre statique. ***Conseil*** *:* *- engager le changement de direction par la tête.*	- Après une poussée ventrale, passer sur le dos. - Après une coulée ventrale, fléchir, pivoter et remonter à la verticale. - Réaliser une roulade avant ou arrière après une poussée ventrale ou dorsale.   ***Illustrations: d'après Eps.Roudneff.com***

Sixième étape
PROPULSION PAR TRAINS SEPARES

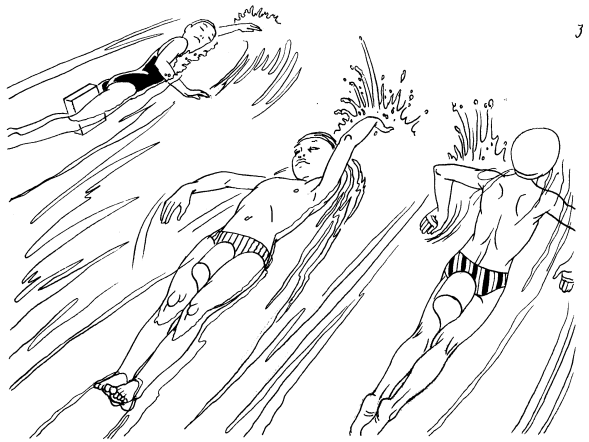


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

Objectif : Etre capable d'orienter ses surfaces propulsives (mains et pieds) et les déplacer en sens opposé à la direction du déplacement en surface.	**Activités** : - Sur tapis ou avec toutes sortes d'objets qui équilibrent (planches, ceintures, frites), se déplacer à l'aide des bras ou des jambes. Les objets devront se réduire jusqu'à seulement compenser le manque de propulsion du train passif (jambes ou bras). - Privilégier la propulsion des bras qui est plus efficace. Une orientation vers la brasse ou le crawl sera réalisée à partir de l'inclination naturelle des mouvements de l'élève.

Comportements observables →	Comportements attendus
- Les bras réalisent une poussée circulaire en brasse et interviennent surtout pour l'équilibre.	- Orientation des appuis vers l'arrière.
- En crawl, les bras tapent l'eau en avant de la tête puis se replient sous le torse.	- Allongement des appuis dans l'eau vers la profondeur.
- Les jambes de brasse sont peu propulsives car mal orientées (flexion ou extension) et mal réglées en intensité.	- Les genoux sont rentrés et les pieds écartés sur les côtés.
- Les battements sont peu ou pas propulsifs.	- Les pointes de pieds sont tendues et rentrées pour propulser.

Ce que l'élève doit apprendre

- Si je veux avancer, je dois aller chercher l'eau « loin et profond » avec la main.
- Pour avancer, je dois avoir des appuis perpendiculaires à la direction du déplacement.
- Si je veux avancer, je dois agrandir mes surfaces de propulsion.
- Pour avancer en battements de jambes, je dois allonger mes pointes de pieds vers l'intérieur et éviter de trop fléchir mes genoux.

EVALUATION

- Se déplacer sur une largeur de bassin en utilisant les bras ou les jambes et en s'aidant du matériel,
- réaliser le déplacement sur le dos et sur le ventre.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°1 en petite ou moyenne profondeur	
Objectif : - orienter ses surfaces de bras pour avancer sur le dos. ***Conseils*** *:* *- chercher l'eau loin derrière la tête,* *- tracter ou pousser dans le sens inverse du déplacement, non pas vers les côtés mais en profondeur,* *- garder les oreilles dans l'eau.*	- Sur le dos avec planche devant le bassin, avancer par moulins de bras alternés avec reprise de planche (rattrapée). - Sur le dos, avec ceinture ou pull buoy, se déplacer avec les deux bras simultanés (papillon dos), puis alternés (crawl). - Idem en nageant les points fermés (pour faire prendre conscience de l'appui des bras). - Sur le dos, avec planche sous le dos ou ceinture, se déplacer en bras alternés. - Reprendre l'exercice précédent en passant les bras à la surface et comparer.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°2 en petite ou moyenne profondeur	
Objectif : - orienter ses appuis pour se déplacer avec les jambes. ***Conseils*** *:* *- allonger les pointes de pieds vers l'intérieur,* *- réaliser un mouvement souple,* *- éviter de trop fléchir les genoux,* *- fouetter l'eau avec dessus et dessous du pied.*	- Avec des palmes, réaliser des battements. - Avec aide à la flottaison, se déplacer sur le dos en battements (planche devant les cuisses). - Avec planche dans les mains, se déplacer sur le ventre en battements. - Après une entrée dans l'eau par toboggan, parcourir la plus grande distance avec les jambes.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°3 en petite ou moyenne profondeur	
Objectif : - orienter ses appuis de bras pour avancer en ventral crawlé. ***Conseils****:* *- chercher l'eau loin derrière la tête,* *- tracter ou pousser dans le sens inverse du déplacement, non pas vers les côtés mais en profondeur,* *- garder les oreilles dans l'eau,* *- souffler dans l'eau.*	- Sur le ventre, avec planche au dessus de la tête, nager en rattrapé, un bras puis l'autre. - Idem en plaçant des petits battements de jambes. - Sur le ventre, tête dans l'eau, avec ceinture ou pull buoy, réaliser un déplacement avec les deux bras alternés (crawl). - Idem avec une planche sous le buste. - Idem en fermant les points, puis avec paddle, pour comparer avec la nage palmaire ordinaire. - Avec planche, pull boy ou ceinture, crawler en touchant sa cuisse avec la main.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°4 en petite ou moyenne profondeur	
Objectif: - consolider les appuis fuyants. ***Conseils*** *:* *- allonger les pointes de pieds vers l'intérieur,* *- réaliser un mouvement souple,* *- éviter de trop fléchir les genoux,* *- fouetter l'eau avec dessus et dessous du pied.*	- Sans aide à la flottaison se déplacer en battements au départ d'une poussée au mur avec ou sans palmes. - Se déplacer uniquement en bras ou en jambes et réaliser le moins de cycles possibles sur la même distance, avec ou sans aide à la flottaison.

Septième étape
COORDONNER ACTIONS PROPULSIVES ET GLISSES

Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

Objectif :

Etre capable d'associer et coordonner les mouvements de bras et de jambes afin de se déplacer en surface ou en profondeur.

Activités :
- Des jeux de nage avec repères temporels permettent de coordonner les mouvements de bras et de jambes. Il est souvent nécessaire de commencer par des repères extérieurs (le maître bat la mesure) pour aller vers des repères intériorisés (c'est l'élève qui bat). Des repères spatiaux viendront consolider les repères extérieurs (toucher de coudes, de mains, etc..).
- Réduire la vitesse d'exécution pour faciliter l'apprentissage.
- Pour la dissociation, il paraît nécessaire de donner la priorité à l'un des mouvements tout en conservant le second avec une amplitude réduite. Le rattrapé de bras avec planche peut constituer une situation mais **il convient d'alterner les exercices avec d'autres situations globales ayant un enjeu plus motivant.**

Comportements observables →	Comportements attendus
- Les mouvements de bras parasitent ceux des jambes ou inversement. - La respiration gêne le travail de coordination. - Les mouvements sont précipités et non propulsifs. - Les mouvements sont orientés vers la recherche de l'équilibre et/ou de la flottabilité.	- Les mouvements de bras et de jambes sont alternés ou dissociés selon la nage. - Les mouvements sont réalisés en apnée, ou en soufflant, tête dans l'eau. - Les mouvements sont relativement lents et appliqués. - L'équilibre est obtenu par un maintient subaquatique de l'ensemble du corps (y compris la tête).

Ce que l'élève doit apprendre

- En brasse, les actions de bras et de jambes doivent se succéder sans interruption.
- En crawl, dès qu'un bras termine sa traction, l'autre, commence la sienne.
- Entre deux inspirations, je conserve la tête dans l'eau et je souffle.

EVALUATION

Réaliser des enchaînements de trois ou quatre cycles de mouvements en apnée (ou expirations lentes et aquatiques) avec une synchronisation des mouvements.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°1 en petite ou moyenne profondeur	
Objectif : - construire le crawl. ***Conseils*** : *- monter le coude sur le retour aérien,* *- souffler dans l'eau pendant la traction ;* *- inspirer sur le retour de bras,* *- éviter de « mouliner trop vite », privilégier la propulsion de bras.*	- Nager en crawl avec une planche dans les mains devant la tête. - Installer les battements puis engager un bras puis l'autre. - Accélérer le rythme des bras. - Nager en crawl, avec une petite ceinture, à partir d'une poussée murale pour atteindre une ligne d'eau ou le bord opposé. - Idem sans ceinture. - Nager en dos crawlé en suivant une cadence de bras imposée par l'enseignant (frapper dans l'eau avec la perche) ou une musique subaquatique. ***Illustration : documentation Vaux en Velin***

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°2 en petite ou moyenne profondeur	
Objectif : - construire le dos crawlé. ***Conseils :*** *- conserver les oreilles dans l'eau,* *- privilégier dans un premier temps les bras sur les jambes ou inversement,* *- garder une continuité de battements.*	- Nager sur le dos, en crawl, avec une planche tenue devant le bassin. Alterner les bras pour tenir la planche (technique du rattrapé). - Nager en crawl sur le dos en conservant une ceinture. - Nager en crawl avec une planche dans le dos. Installer le battement puis engager un bras puis l'autre. Accélérer le rythme de bras sans précipitation. - Nager en dos crawlé, sans aide à la flottaison, en prenant une fréquence modérée de bras. - Nager en crawl en suivant une cadence de bras imposée par l'enseignant (frapper dans l'eau avec la perche) ou une musique subaquatique.

Huitième étape
SYNCHRONISER RESPIRATION ET PROPULSION

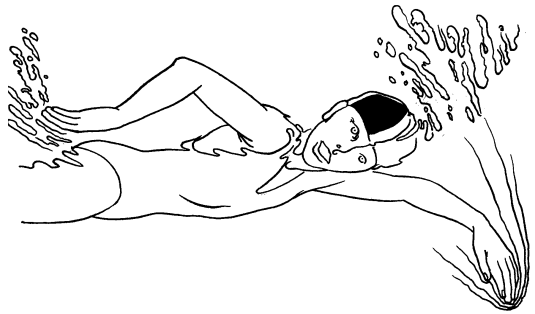


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

Objectif :	**Activités :**
Etre capable de synchroniser la propulsion et la respiration en régulant le débit expiré.	Situations de nage en distance permettant une grande répétition, alternées avec des temps courts de construction de la respiration aquatique, au travers de situations aménagées.

Comportements observables →	**Comportements attendus**
- Essoufflement important sur de courtes distances.	- Aisance respiratoire sur 50 mètres liée notamment à l'expiration forcée en fin d'expiration.
- La respiration déséquilibre latéralement ou longitudinalement le corps (par la nécessité de sortir la tête de l'eau).	- La tête est beaucoup moins sortie de l'eau et l'équilibre est plus stable.
- L'inspiration est placée à n'importe quel moment.	- L'inspiration est réalisée en fin d'action motrice propulsive des bras.
- L'expiration est courte et souvent aérienne.	- Expiration longue et subaquatique.
- L'expiration incomplète entraîne une asphyxie.	- Expiration forcée.

Ce que l'élève doit apprendre

- Si je veux faciliter ma ventilation, je souffle fort juste avant d'inspirer.
- J'inspire juste après la propulsion des bras (en fin d'actions motrices propulsives).
- L'inspiration doit être la plus brève possible avec la bouche à la surface de l'eau.

EVALUATION

Réaliser 50 mètres sans reprise d'appui, sans essoufflement excessif et avec une respiration placée.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°1	
Objectif : - inspirer en dehors des actions propulsives. ***Conseils***: *- en crawl, privilégier la rotation de la tête à la sortie de celle-ci,* *- inspiration très brève et expiration pendant toute l'action propulsive.*	- Nager en crawl lentement avec une aide à la flottaison, inspirer à chaque fois que les mains viennent toucher les cuisses. - Idem en ne respirant que d'un seul côté. - Idem en n'inspirant qu'une fois tous les 2, 3, 4 moulinets de bras. - Nager en brasse avec une aide à la flottaison, inspirer à chaque fois que les bras viennent toucher la poitrine. - Idem en inspirant tous les 2, 3, cycles de bras. - Idem sans ceinture ou aide à la flottaison. - Reprendre les exercices en laissant la liberté de la fréquence d'inspiration.

SITUATION MOTRICE EDUCATIVE N°2	
Objectif : - expirer longtemps. ***Conseils*** *:* *- privilégier l'expiration par le nez,* *- conserver la tête dans l'eau,* *- souffler bref et fort par la bouche.*	- Réaliser, en crawl, le plus grand nombre de cycles de bras entre deux inspirations, en expirant par le nez et/ou la bouche. - Réaliser, en dos crawlé, le plus grand nombre de cycles de bras entre deux inspirations, en expirant par le nez et/ou la bouche. - Réaliser, en brasse, le plus grand nombre de cycles de bras, entre deux inspirations, en expirant par le nez et/ou la bouche. - Expirer uniquement sur les temps de propulsion en ralentissant le plus possible la cadence (possibilité de pull-buoy).

Les pages suivantes proposent des situations d'apprentissage ouvertes et ludiques qui doivent permettre à l'élève de découvrir des solutions et de progresser dans l'eau.
Elles répondent à deux entrées possibles :

- une entrée par compétences, selon un répertoire de compétences « intermédiaires » à acquérir pour atteindre chacun des trois tests académiques.
Ces compétences intermédiaires sont déclinées suite au travail réalisé par l'équipe éducative de la piscine de Tremblay-en-France (cf tableaux page 28 à page 30).

- une entrée par étapes d'apprentissage en fonction des niveaux d'habileté des élèves, nageurs débutants, apprentis nageurs, nageurs confirmés, (cf page 32 à page 55).

Tableau des compétences à atteindre pour acquérir le test 1 et d'indications de jeux.							
Entrée dans l'eau	**N°**	**Equilibration**	**N°**	**Respiration - Immersion**	**N°**	**Propulsion**	**N°**
Au petit bassin, descendre à l'échelle	**17**	Au petit bassin, marcher les bras dans l'eau	**4**	Au petit bassin, mettre la bouche dans l'eau	**1**	Au petit bassin, pédaler avec une frite sous chaque bras	**S M E**
Au petit bassin, descendre dans l'eau, assis sur le bord avec de l'aide (main, perche)	**6**	Au petit bassin, étoile de mer sur le ventre ou sur le dos, en tenant le mur	**4**	Au petit bassin, mettre la bouche dans l'eau et souffler	**1**	Au petit bassin, se déplacer avec une frite sous les bras	**4**
Au petit bassin, descendre dans l'eau, assis sur le bord	**6**	Au petit bassin, étoile de mer sur le ventre avec matériel (1 ou 2 frites sous les bras ou dans les mains, flotteurs dans les mains	**8**	Au petit bassin, mettre le nez et la bouche dans l'eau	**27**	Au petit bassin, se déplacer en tenant les mains de son camarade	**20**
Au petit bassin, sauter de la banquette	**15**	Au petit bassin, étoile de mer sur le ventre en tenant le mur	**S**ituations **M**otrices **E**ducatives	Au petit bassin, mettre le visage dans l'eau	**17 27**	Au petit bassin, faire une glissée ventrale avec matériel (1 ou 2 frites, planche) et effectuer des battements de jambes.	**9**
Au petit bassin, debout au bord, sauter dans l'eau avec de l'aide (main, perche, frite)	**15 33**	Au petit bassin, étoile de mer sur le ventre en tenant les mains de son camarade		Au petit bassin, souffler par le nez et la bouche dans l'eau	**1 2**		
Descendre en glissant du toboggan avec de l'aide (main, perche, frite)	**11**	Au petit bassin, étoile de mer sur le ventre		Au petit bassin, mettre la tête entièrement sous l'eau	**3**	Au grand bassin, pédaler avec une frite sous chaque bras	**9**
Au grand bassin, descendre à l'échelle	**13**	Au grand bassin, étoile de mer sur le ventre (en tenant le mur, un tapis) ou sur un tapis	**4**	Au petit bassin, s'immerger en se déséquilibrant vers l'avant et aller toucher ses pieds ses 2 mains	**28**		
Au grand bassin, descendre dans l'eau, assis sur le bord	**6 7**	Au grand bassin, étoile de mer sur le ventre avec 1 frite sous les bras	**4**	Au petit bassin, passer sous un obstacle placé en surface (tapis, perche,...) en faisant des bulles	**S M E**	Au grand bassin, se déplacer en faisant des battements	**11**
Au grand bassin, sauter dans l'eau, assis ou accroupi	**6 7 37**	Au grand bassin, étoile de mer sur le ventre avec 1 frite dans les mains	**4**	Au petit bassin, passer sous un obstacle immergé (cage, cerceau) en faisant des bulles	**17 18**	Au grand bassin, faire une glissée ventrale avec matériel (1 ou 2 frites, planche) et effectuer des battements de jambes	**9**

Tableau des compétences à atteindre pour acquérir le test 2 et d'indications de jeux.							
Entrée dans l'eau	**N°**	**Equilibration**	**N°**	**Respiration - Immersion**	**N°**	**Propulsion**	**N°**
Au petit bassin, descendre en glissant du toboggan	**12**	**Au grand bassin, étoile de mer sur le ventre**	**30**	Au petit bassin, s'asseoir au fond de l'eau	**17** **23**	Au petit bassin, faire une glissée ventrale + battements de jambes	**25** **19** **21**
Au petit bassin, debout au bord, sauter dans l'eau	**12**	Au petit bassin, étoile de mer sur le dos en étant soutenu par son camarade	**30**	Au petit bassin, ramasser un objet sous l'eau en petite profondeur (0,90m)	**39** **18**	Au grand bassin, faire une glissée ventrale + battements de jambes	**25** **19** **21**
Au grand bassin, descendre en glissant du toboggan	**12**	Au petit bassin, étoile de mer sur le dos avec matériel (1 ou 2 frites sous les bras, derrière la tête, dans les mains; flotteurs dans les mains)	**30**	Au petit bassin, ramasser plusieurs objets de couleurs ou formes différentes en petite profondeur (0,90m)	**39** **18**	Au petit bassin, faire une glissée ventrale + battements + mouvements de bras, avec matériel (frite, planche)	**25** **22** **23** **32**
Au grand bassin, debout au bord, sauter dans l'eau avec de l'aide (main, perche, frite)	**15**	Au petit bassin, étoile de mer sur le dos	**30** **20**	Au petit bassin, ramasser un objet en moyenne profondeur (1 ,20m) en descendant à l'échelle	**17** **39** **18**	Au grand bassin, faire une glissée ventrale + battements + mouvements de bras, avec matériel (frite, planche)	**25** **22** **23** **32**
Au petit bassin, debout au bord, sauter dans l'eau en mettant la tête dans l'eau	**15**	Au grand bassin, étoile de mer sur le dos avec 1 frite sous chaque bras	**30**	Au petit bassin, ramasser un objet en moyenne profondeur (1 ,20m) en sautant	**39** **27**	Au petit bassin, faire une glissée ventrale + battements + mouvements de bras	**16** **19**
Au grand bassin, debout au bord, sauter dans l'eau	**12** **15**	Au grand bassin, étoile de mer sur le dos avec 1 frite derrière la tête	**30**	Au petit bassin, ramasser un objet en moyenne profondeur (1 ,20m)	**39** **18** **17**	**Au grand bassin, faire une glissée ventrale + battements + mouvements de bras sur 15 mètres**	**16** **19**
Au petit bassin, chute avant et arrière	**12**	Au grand bassin, étoile de mer sur le dos avec 1 frite sous les bras	**30**	Au grand bassin, toucher le fond du bassin avec les pieds en descendant à l'échelle	**29**	Au petit bassin, faire une glissée dorsale + battements de jambes avec matériel (frite, planche)	**22** **23** **32**
Au grand bassin, sauter dans un cerceau	**26**	Au grand bassin, étoile de mer sur le dos avec 1 frite dans les mains	**30**	Au grand bassin, toucher le fond du bassin avec les mains en descendant à l'échelle	**29**	Au grand bassin, faire une glissée dorsale + battements de jambes avec matériel (frite, planche)	**22** **23** **32**
Au grand bassin, sauter d'une hauteur (muret, plot) avec de l'aide (main, perche, frite)	**26**	Au petit bassin, se mettre en boule à la surface de l'eau et se laisser flotter	**30**	**Au grand bassin, passer sous des obstacles (tapis, perche, cage, cerceaux, ligne d'eau) en faisant des bulles**	**29** **36** **40**	**Au grand bassin, faire une glissée dorsale + battements de jambes sur 15 mètres**	**37**

Tableau des compétences à atteindre pour acquérir le test 3 et d'indications de jeux.							
Entrée dans l'eau	**N°**	**Equilibration**	**N°**	**Respiration - Immersion**	**N°**	**Propulsion**	**N°**
Au grand bassin, sauter d'une hauteur (muret, plot)	**15**	Au grand bassin, étoile de mer sur le dos	**20**	Au grand bassin, en moyenne profondeur (1 ,20m), ramasser un objet à l'aide de la perche	**18**	Au grand bassin, se déplacer en faisant des battements sur le ventre avec une planche dans les mains, bras tendus	**22 23**
Au grand bassin, descendre en glissant du toboggan sur le ventre	**25**	Au grand bassin, se mettre en boule à la surface de l'eau et se laisser flotter	**30**	Au petit bassin, faire des galipettes	**28 29**	Au grand bassin, se déplacer en faisant des battements sur le dos en tenant une planche placée sur les cuisses	**22 23 32**
Au grand bassin, chute avant et arrière	**13**	Au grand bassin, effectuer une glissée ventrale en poussant sur le mur	**19**	Au grand bassin, s'asseoir au fond de l'eau	**27**	Au grand bassin, se déplacer en faisant des battements sur le dos, mains aux cuisses	**23**
Au grand bassin, entrée dans l'eau par la tête à genoux	**19**	Au grand bassin, effectuer une glissée dorsale en poussant sur le mur	**19**	Au grand bassin, ramasser un objet sous l'eau en sautant	**18**	Au grand bassin, se déplacer à cheval sur une frite en créant des appuis avec les bras	**33**
Au grand bassin, entrée dans l'eau par la tête accroupi	**19**	Au grand bassin, se mettre en boule à la surface de l'eau et souffler en se laissant couler	**29**	Au grand bassin, ramasser un objet à l'aide de la perche en grande profondeur	**17 18**	Au grand bassin, se déplacer en faisant des battements sur le ventre avec une planche dans les mains et en créant des appuis avec les bras	**22 32**
Au grand bassin, entrée dans l'eau par la tête un genou a u s o l	**19**	Au grand bassin, passer d'une position verticale à une position ventrale ou dorsale	**30**	Au petit bassin, faire l'équilibre	**S M E**	Au grand bassin, se déplacer en faisant des battements sur le dos avec une planche sur les cuisses et en créant des appuis avec les bras	**22 32**
Au grand bassin, debout, entrée dans l'eau par la tête	**19**	Au grand bassin, passer d'une position ventrale à une position dorsale et vice versa	**30**	Au grand bassin, ramasser un objet à l'aide de la perche, en descendant la tête en bas.	**18**	**Au grand bassin, se déplacer sur le ventre avec des battements de jambes et en créant des appuis avec les bras sur 30 mètres**	**S M E**
Au grand bassin, debout, entrée dans l'eau par la tête dans un cerceau	**26**	Au grand bassin, sauter et se laisser remonter en étoile de mer	**27**	Au grand bassin, ramasser un objet en plongeant	**38 39**	**Au grand bassin, se déplacer sur le dos avec des battements de jambes créant des appuis avec les bras sur 30 mètres**	**S M E**
Au grand bassin, debout, entrée dans l'eau par la tête d'une hauteur (muret, plot)	**26**	**Réaliser un surplace (10 sec.) en position verticale à l'aide de ses bras et de ses jambes en gardant la tête hors de l'eau**	**S M E**	**Au grand bassin, ramasser un objet en plongeon canard**	**S M E**	Au grand bassin, se déplacer dans une nage codifiée (crawl, brasse, dos crawlé, papillon) en plaçant correctement sa respiration sur 30m	**Page 53 Page 55**

JEUX POUR NAGEURS DEBUTANTS

N°	Jeux	Pages
Première étape : la familiarisation		
1	La tempête	33
2	Le filet du pêcheur	34
3	Le coupeur de tête	34
4	Souris flottante	35
5	Le lapin chasseur	35
6	Le premier	36
7	La cascade	36
8	Plouf a dit	37
9	La course des hors-bords	37
10	Les balles brûlantes	38
11	La course des tapis	38
12	Les déménageurs	39
13	Les nageurs perchés	39
14	La course des chenilles	40
Seconde étape : la perte des appuis plantaires		
15	A la pêche	40
16	Le carré	41
Troisième étape : la flottabilité		
17	L'ascenseur	41
Quatrième étape : l'équilibre		
18	La chasse au trésor	42
19	Touche-touche	42
Cinquième étape : la glisse		
20	Le remorqueur	43
21	Les glisseurs	43
Sixième étape : la propulsion par train séparé		
22	Le flotteur	44
23	Le turbo réacteur	44
Septième étape : coordination actions propulsives et glisse		
24	Les quatre coins	45

Les jeux répertoriés pour le niveau « nageurs débutants » sont exploitables aux autres niveaux en introduisant des variables matérielles, spatiales et temporelles.

1 - « LA TEMPETE »

Objectif :
- mettre la bouche dans l'eau.

Matériel :
- balles de ping-pong.

Espace :
- en petite profondeur.

Variantes :
- jouer au temps ou à la distance à parcourir.
- jouer en situation duelle.

But du jeu :
- souffler sur une balle de ping-pong pour la faire avancer.

Déroulement :
- les élèves, par groupes de 4 à 5, sont debout dans l'eau, côte à côte ;
- la bouche au ras de l'eau, ils soufflent sur leur balle pour la faire progresser devant eux sans la toucher.

Organisation et matériel :
- en petite profondeur les élèves, en ligne, ont chacun une balle de ping-pong sur laquelle ils soufflent pour lui faire parcourir la plus grande distance possible.

Critères de réussite :
- être capable de faire avancer la balle en ligne droite.
- ou être le premier à lui faire franchir la ligne,
- ou encore ramener la balle de l'adversaire dans son propre camp en 1 contre 1.

2 - « LE FILET DU PECHEUR »

Objectif :
- apprendre à mettre le visage dans l'eau.

Matériel :
- aucun.

Espace :
- en petite profondeur.

Variantes :
- varier le type de signal (auditif, visuel),
- baisser les bras plus ou moins bas (juste au dessus de l'eau, ras de l'eau, juste sous la surface)

But du jeu :
- être capable de s'immerger pour s'échapper.

Déroulement :
- les joueurs formant le filet se mettent en ronde et décident en secret d'un nombre qui leur servira de signal,
- ils lèvent les bras et commencent à compter à haute voix.
Les « poissons » traversent le filet, ils entrent et sortent à leur guise.
- A l'énoncé du nombre choisi, le filet se referme brusquement, emprisonnant des poissons. Ceux-ci agrandissent le filet.
Le jeu reprend après choix d'un nouveau nombre.

Organisation et matériel :
- les élèves sont répartis en 2 équipes.
Un groupe de pêcheurs qui forment une ronde (le filet) et un groupe de poissons qui se déplacent à l'intérieur du filet.

Critère de réussite :
- s'échapper le plus de fois possible.

Remarque :
- *ce jeu peut être réalisé à l'école pour préparer la séance à la piscine.*

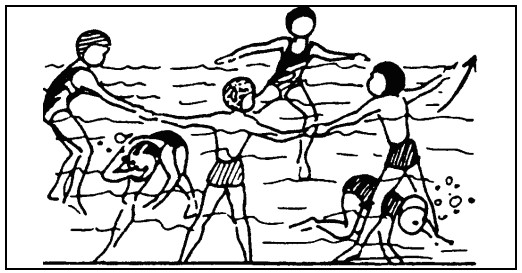


Illustration : documentation Tous en nage. IA Haut-Rhin

3 - « LE COUPEUR DE TETE »

Objectif :
- apprendre à mettre le visage dans l'eau.

Matériel :
- frites.

Espace :
- en petite profondeur.

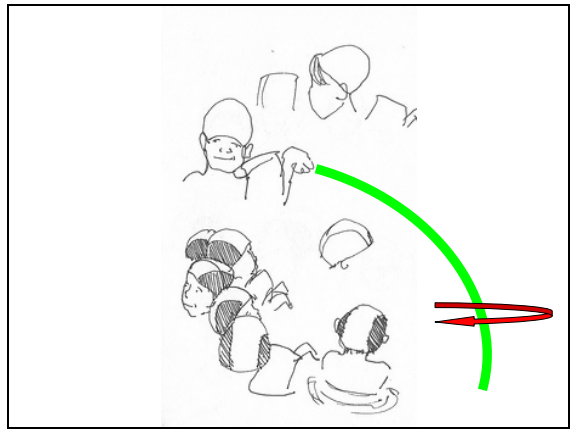
Conseil :
- souffler dans l'eau par le nez ou la bouche.

But du jeu :
- s'immerger.

Déroulement :
- le coupeur de tête placé au centre d'un cercle tourne sur lui-même avec une frite tendue à bout de bras,
- les enfants placés tout autour doivent s'immerger à chaque passage de la frite.

Organisation et matériel :
- en petite profondeur, par cinq.
Un coupeur de tête et quatre joueurs.

Critère de réussite :
- ne pas être touché par la frite.



4 - « SOURIS FLOTTANTE»

Objectifs:
- se déplacer dans l'eau par action des jambes,
- s'équilibrer sur le ventre ou sur le dos.

Matériel :
- autant de planches ou de frites que d'élèves moins une, disposées à la surface de l'eau.

Espace :
- en petite profondeur.

Variantes :
- désigner un second chat,
- placer à la surface des tapis auxquels les souris ont le droit de s'accrocher.

But du jeu :
- toucher un camarade qui a des appuis pédestres pour qu'il soit chat à son tour.

Déroulement :
- le groupe d'élèves comprend un chat et des souris,
- au signal de l'enseignant, les souris se promènent entre les planches ou les frites,
- le chat entre par les escaliers ou l'échelle et se déplace vers les souris,
- le chat peut toucher une souris que si elle a les pieds au sol,
- pour se protéger, les souris doivent s'allonger ou se déplacer horizontalement à l'aide d'une planche ou d'une frite.

- lorsqu'une souris est touchée, elle prend la place du chat.

Organisation et matériel :
- en petite profondeur, par petits groupes, un chat et des souris.

Critère de réussite :
- échapper au chat en acceptant une nouvelle équilibration.

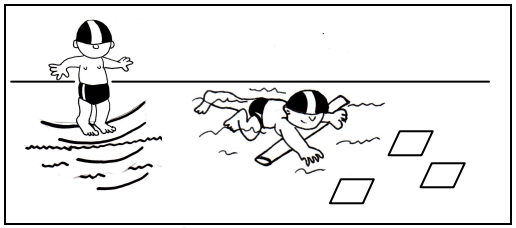


Illustration d'après documentation Vaux en Velin

5 - « LAPIN-CHASSEUR »

Objectif :
- apprendre à mettre le visage dans l'eau.

Matériel :
- ballons légers.

Espace :
- en petite profondeur.

Conseil :
- souffler dans l'eau par le nez ou la bouche.

But du jeu :
- s'immerger.

Déroulement :
- le chasseur tire sur les lapins avec une petite balle légère,

Organisation et matériel :
- en petite profondeur, par petits groupes,
- un chasseur et les lapins,
- tout lapin touché peut devenir chasseur à son tour,
- pour ne pas être « touchés », les lapins doivent mettre la tête sous l'eau.

Critère de réussite :
- ne pas être touché par la balle.

Remarque :
- ce jeu peut être préparé à l'école pour être réalisé à la piscine.

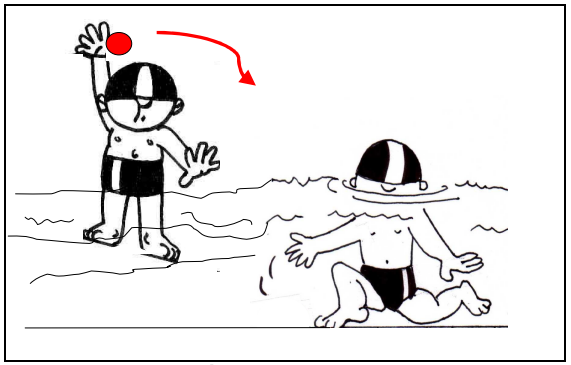


Illustration d'après documentation Vaux en Velin

6 - « LE PREMIER »

Objectif :
- ne pas être le dernier à entrer dans l'eau.

Matériel :
- aucun.

Espace :
- en petite profondeur.

But du jeu :
- entrer dans l'eau le premier.

Déroulement :
- les élèves, par groupes de 4 à 5, sont assis côte à côte sur le bord,
- au signal, ils sautent dans l'eau et marquent de 5 à 1 points selon leur ordre d'arrivée dans l'eau,
- Ils remontent par l'échelle et reprennent 2 ou 3 fois le jeu.

L'élève qui a marqué le plus de points à l'issue des parties est déclaré vainqueur.

Illustration : documentation Vaux en Velin

7 – « LA CASCADE »

Objectif :
- être l'équipe à entrer la première dans l'eau.

Matériel :
- aucun.

Espace :
- en petite profondeur.

Variantes :
- position de départ : assis, accroupis, debout.

But du jeu :
- être l'équipe la première dans l'eau.

Déroulement :
- deux équipes de 4 à 5 élèves,
- au démarrage du jeu, les joueurs de chacune des équipes s'assoient côte à côte sur le bord du bassin,
- au signal, le dernier de chaque équipe frappe sur l'épaule du joueur placé à côté de lui puis saute dans l'eau.
- le second agit de même avec le troisième …

L'équipe qui la première est dans l'eau a gagné.

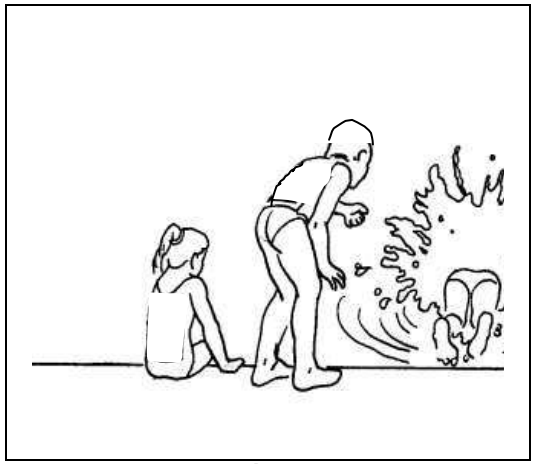


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

8 – « *PLOUF* A DIT »

Objectifs :
- s'équilibrer verticalement,
- aller vers l'horizontalité,
- s'immerger,
- souffler dans l'eau.

Matériel :
- planches, frites, ceintures …

Espace :
- en petite ou moyenne profondeur.

Variantes :
- utiliser un matériel adapté (frites, ceintures,…),
- introduire deux consignes simultanément.

But du jeu :
- obéir aux consignes données par le meneur de jeu, « Plouf », uniquement quand elles sont précédées de *« Plouf a dit … ».*

Déroulement :
- les élèves, en petite ou moyenne profondeur réagissent aux consignes données par le meneur, *« Plouf »*, lorsqu'elles sont précédées de *« Plouf a dit »*,
- ils ne réagissent pas quand la consigne est donnée directement.

Les consignes peuvent concerner :
- l'équilibration *(tenir le bord avec une main, sauter sur un pied, faire l'étoile sur le ventre …)*,
- la respiration, l'immersion …

Critères de réussite :
- répondre aux consignes données par *« Plouf »* sans se tromper,
- quand un élève se trompe, il peut prendre la place de *« Plouf ».*

Illustration d'après documentation Vaux en Velin

9 – « LA COURSE DES HORS-BORDS »

Objectifs :
- s'équilibrer,
- pédaler avec les jambes.

Matériel :
- frites, planches.

Espace :
- en petite ou moyenne profondeur.

Variantes :
- se déplacer sur le dos, sur le ventre,
- se déplacer avec une planche,
- se déplacer avec des tapis,
- se déplacer par deux ...

But du jeu :
- être le premier à rejoindre un point d'arrivée.

Déroulement :
- les élèves sont répartis en équipes, au bord du bassin,
- au signal, les élèves prennent chacun deux frites qu'ils glissent sous leurs bras,
- ils sautent ensuite dans l'eau et pédalent avec leurs jambes pour rejoindre un point donné.

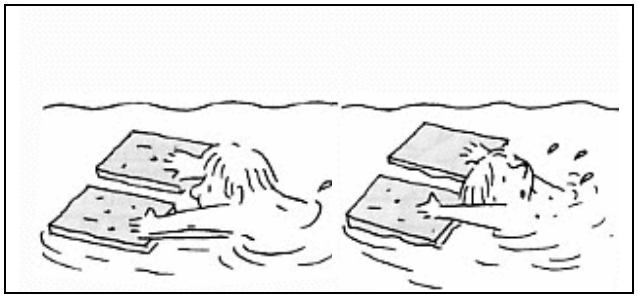


Illustration d'après documentation planetolak.net-dessins-natation

10 – « LES BALLES BRULANTES »

Objectifs :
- agir, jouer dans l'eau.

Matériel :
- objets flottants variés, frites, planches, ballons…

Espace :
- en petite profondeur.

Variantes :
- se déplacer uniquement en arrière ;
- garder l'objet au sec pendant le transport ;
- s'aider dans ses déplacements pédestres par des effets de rame avec les bras.

But du jeu :
- envoyer tous les ballons dans le camp adverse.

Déroulement :
- deux équipes ayant chacune un camp limité par la ligne d'eau,
- le jeu se fait au temps, à adapter au niveau et l'âge des élèves,
- à chaque début de partie les enfants ont le même nombre de balles.
- à un premier signal, les élèves Les lancent tous les ballons qui sont ou qui reviennent dans leur camp,
- au second coup de sifflet, tous les lancers sont arrêtés et les élèves comptent le nombre de ballons dans leur camp.

Remarques:
- ce jeu peut être réalisé à l'école pour préparer la séance à la piscine,
- *dans le petit bain, proposer aux enfants d'utiliser leurs bras pour avancer plus vite.*

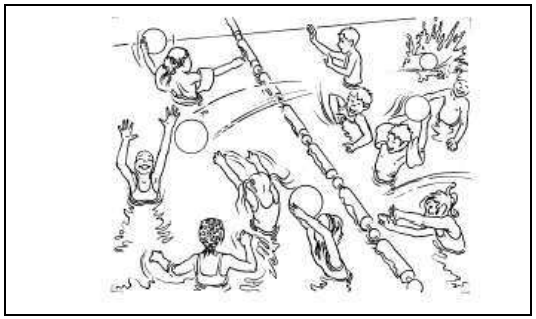


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

11 – « LA COURSE DES TAPIS »

Objectifs :
- améliorer la propulsion et l'immersion.

- **Matériel :**
- lignes d'eau pour délimiter des couloirs,
- trois à quatre tapis fins ou gros,
- divers objets flottants.

Espace :
- en petite ou moyenne profondeur,
- dans la largeur du bassin.

Variantes :
- pousser le tapis la tête dans l'eau,
- pousser le tapis, un élève en position dorsale derrière le tapis, l'autre à plat ventre sur le tapis. L'élève sur le tapis avance et dirige en ramant avec les bras.

But du jeu :
- sur un tapis, aller le plus vite possible prendre un objet placé de l'autre côté du bassin,
- rester dans sa ligne d'eau pour ne pas gêner les autres joueurs,
- ramener deux objets.

- Déroulement :
- les élèves sont répartis en équipes, au bord du bassin,
- au signal un élève s'allonge sur le tapis et se dirige vers la ligne d'objets,
- il en prend deux qu'il ramène sur le bord de départ …
- l'élève suivant réalise le même parcours jusqu'au dernier.

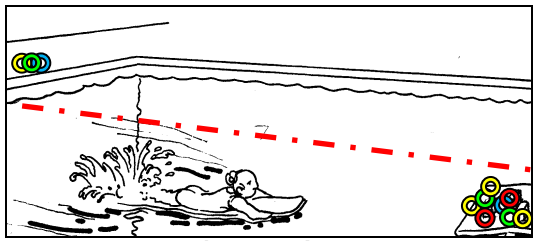


Illustration : d'après Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

12 – « LES DEMENAGEURS »

Objectifs :
- agir, jouer dans l'eau.

Matériel :
- nombreuses balles de tailles différentes, ballons légers, lignes d'eau.

Espace :
- en petite ou moyenne profondeur.

Variantes :
- se déplacer uniquement en arrière,
- garder l'objet au sec pendant le transport,
- s'aider dans ses déplacements pédestres par des effets de rame avec les bras.
- selon les niveaux d'habileté, les objets pourront être ou non submersibles, plus ou moins volumineux …

But du jeu :
- vider la caisse adverse et remplir la sienne. (Un seul objet transporté à la fois).

Déroulement :
- deux équipes possédant chacune une caisse remplie d'objets divers, posée sur le bord (une de chaque côté),
- chaque élève prend le chemin qui lui convient pour parvenir à la caisse adverse et revenir à son camp.

- Les objets, gros et flottants, contribuent à l'autonomie des élèves.

Remarques :
- *ce jeu peut être préparé à l'école pour être réalisé à la piscine,*
- la mise en œuvre dans le grand bain nécessite des aménagements solides et nombreux (cage, câbles..).

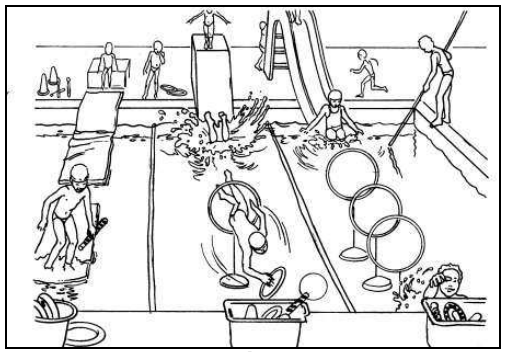


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

13 – « LES NAGEURS PERCHES »

Objectifs :
- agir, jouer dans l'eau,
- trouver un nouvel équilibre.

Matériel :
- objets dispersés à la surface : gros ballons, planches, perches, tapis, ligne d'eau, corde.

Espace :
- en petite profondeur.

Variantes :
- se « percher » de différentes façons ;
- tenir «perché» le temps de compter jusqu'à 5.

But du jeu :
- se percher à un signal donné.

Déroulement :
- se promener dans l'eau,
- au signal, se « percher » sur un support (objet),
- changer de support à chaque fois.

Remarque :
- *ce jeu peut être préparé à l'école pour être réalisé à la piscine (jeu du chat perché).*

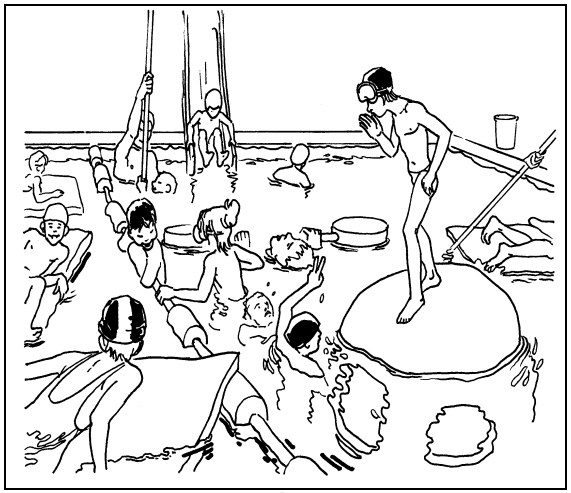


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

14 – « LA COURSE DES CHENILLES »

Objectifs :
- entrer en grande profondeur pour s'y déplacer.

Matériel :
- plots ou planches pour baliser le départ et l'arrivée, au bord du bassin.

Espace :
- en grande profondeur.

Variantes :
- course sur deux bords de bassin différents,
- course au temps ou à la distance parcourue,
- engagement de plus de deux chenilles en même temps,
- déplacement d'un seul bras.

But du jeu :
- chaque groupe de trois enfants forme une chenille qui doit se déplacer sur le bord du bassin plus vite que les autres chenilles.

Déroulement :
- chaque chenille est constituée de trois enfants qui restent groupés,
- le départ et l'arrivée sont identifiés sur le bord,
- la première chenille part en longeant le bord (déplacement à l'aide des bras).
- elle est suivie d'une seconde chenille qui doit la rattraper avant l'arrivée.

- Second passage avec inversion des rôles.

Manche suivante, une chenille gagnante (2pts) rencontre un autre groupe gagnant.
(Idem pour les 1 pts et 0 pt)

Remarque :
les élèves doivent rester solidaires (moins d'une longueur de bras).

15 – « A LA PECHE »

Objectifs :
- accepter de sauter,
- accepter de flotter,
- accepter de couler.

Matériel :
- flotteurs ou ceintures,
- perches, anneaux, objets à suspendre.

Espace :
- en moyenne ou en grande profondeur.

Variantes :
- varier les profondeurs,
- varier les distances,

But du jeu :
- sauter du bord et attraper un objet.

Déroulement :
- divers objets sont accrochés en bout de perches tenues par les enseignants ou par des élèves.

A tour de rôle, les élèves sautent pour toucher l'objet accroché.

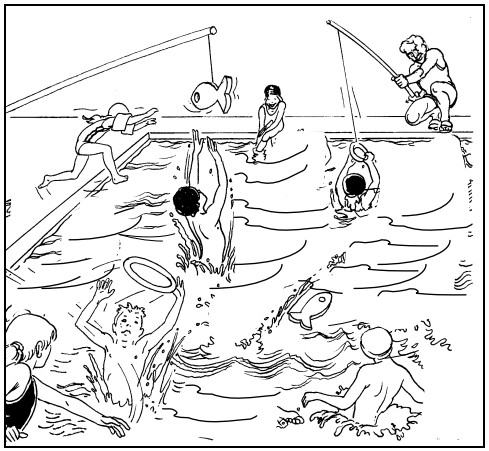


Illustration : d'après Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

16 - « LE CARRE »

Objectif :
- accepter les chutes ou déséquilibres.

Matériel :
- lignes d'eau ou câbles et bord du bassin formant un carré de 3 mètres de côté environ,
- tapis flottants attachés sur certains câbles ou lignes d'eau pour éviter l'enfoncement.

Espace :
- en toute profondeur.

Variantes :
- faire varier le côté de rotation,
- obstacles nécessitant une immersion de la tête (tapis) qui peuvent être contournés,
- faire varier les modes de déplacements,
- un enfant situé au milieu avec ou sans aide à la flottaison peut arbitrer. Il remplace celui qui se fait rattraper et ce dernier passe au centre

But du jeu :
- aller le plus vite possible sur un parcours pour rattraper un camarade.

Déroulement :
- les élèves sont disposés autour du carré à 1 mètre environ les uns des autres,
- au signal ils doivent partir le long d'un côté du carré afin d'essayer de rattraper leur voisin.

Remarques:
- si le groupe est important, élargir le côté le long du bord ;
- éviter les bouchons en plaçant des obstacles que les élèves ne pourraient pas franchir ;
- faire attention à l'enfoncement des lignes d'eau.

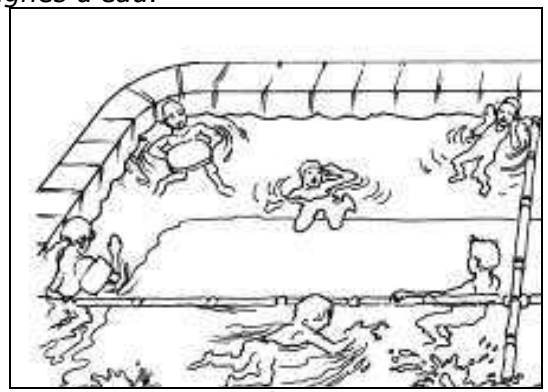


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

17 - « L'ASCENSEUR »

Objectifs :
- accepter une immersion profonde,
- accepter la remontée passive.

Matériel :
- lunettes ou masques si besoin, cage, cordes, perches, échelles.

Espace :
- en moyenne ou grande profondeur.

Variantes :
- toucher le fond avec différentes parties du corps,
- rapporter un objet immergé,
- descendre la tête la première.

But du jeu :
- descendre pour toucher le fond.

Déroulement :
- par groupes de 3 ou 4, les élèves s'immergent et descendent au fond du bassin en s'aidant :
- de la perche, de la corde, de l'échelle, de la cage.

Les élèves se laissent remonter passivement.

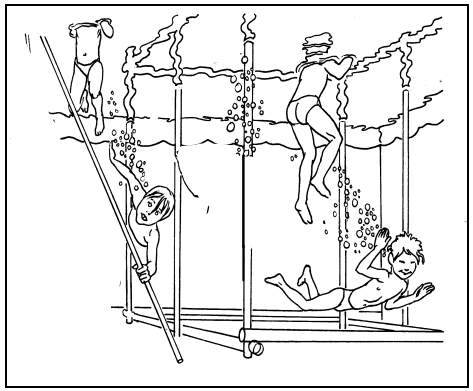


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

18 - « LA CHASSE AU TRESOR »

Objectifs :
- descendre au fond en grande profondeur et y mener des actions.

Matériel :
- cage, objets lestés divers, petit coffre à immerger, lignes d'eau, tapis flottant, toboggan.

Espace :
- en moyenne ou grande profondeur.

Variantes :
- le trésor peut être ramené à l'aide d'un sac en filet afin de libérer les mains,
- les objets peuvent avoir diverses valeurs selon qu'ils sont au fond dans le coffre, au fond à l'extérieur du coffre, à un barreau du fond …

But du jeu :
- deux équipes convoitent un trésor situé dans un petit coffre immergé au pied de la cage. L'équipe qui ramène dans son camp le plus de trésors est déclarée gagnante.

Déroulement :
- deux équipes de 4 à 6 joueurs.
- Au signal de départ un élève de chaque équipe (un élève par ligne) part le long de la ligne d'eau vers la cage,
- il descend vers le fond pour prendre un objet dans le coffre et le ramener dans son camp,
- le second équipier peut partir dès que la ligne d'eau est libre (croisement impossible sur celle-ci).

Remarques :
- la cage est traversée par deux lignes d'eau et chaque équipe possède un bord de bassin ;
- des tapis flottant sont accrochés aux lignes pour les soutenir et permettre à un enfant de souffler à mi-parcours.

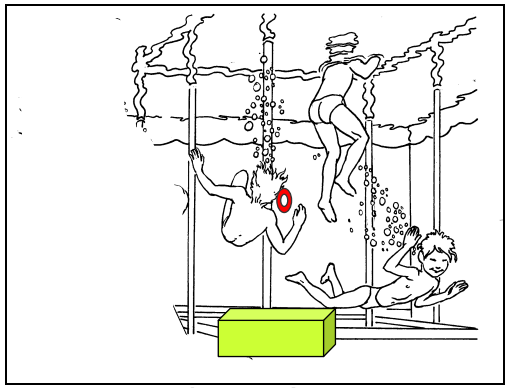


Illustration : d'après Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

19 - « TOUCHE-TOUCHE »

Objectif :
- prendre des appuis sur l'eau pour orienter son corps.

Matériel :
- bord de piscine, tapis flottant ou ligne d'eau à atteindre, foulards, frites ou flotteurs si besoin.

Espace :
- en moyenne ou grande profondeur

Variantes :
- réussir les 3 "touchers,
- enlever la 1ère ligne d'eau.

But du jeu :
- marquer le plus de points possibles.

Déroulement :
- par groupe de trois ou quatre, aller toucher des points de plus en plus éloignés du bord du bassin.
1°) Du bord, un tapis.
2°) Du bord, une ligne d'eau.
3°) Du bord, un foulard sur la 2ème ligne d'eau.

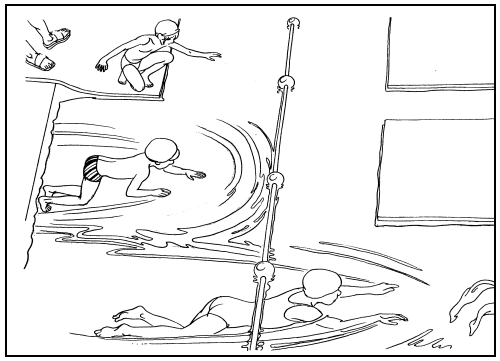


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

20 - « LE REMORQUEUR »

Objectif :
- aligner son corps pour glisser.

Matériel :
- planches.

Espace :
- en petite ou moyenne profondeur, dans la largeur du bassin.

Variantes :
- faire glisser l'autre par poussées successives,
- glissées de plus en plus longues,
- glissées ventrales et dorsales ;
- varier la tenue de la planche :
. sur la poitrine ou sur le front, sous la nuque ou sur le ventre ;
. planche tenue bras tendus ;
- pousser ou tirer l'autre par les pieds.

But du jeu :
- pour le remorqué : se mettre et rester en position allongée,
- pour le remorqueur : pousser ou tirer l'autre, pour traverser le bassin.

Déroulement :
- par groupe de deux, un élève assure le rôle du « remorqué » assurant son équilibre à l'aide d'une planche,
- l'autre le remorque pour traverser le bassin.

Changer les rôles.

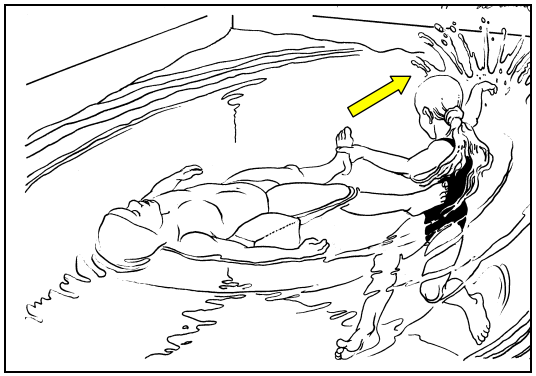


Illustration : d'après Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

21 - « LES GLISSEURS »

Objectif :
- aligner son corps pour glisser et prendre des repères en profondeur.

Matériel :
- bord de piscine ou tapis flottant ou ligne d'eau pour reprendre un appui solide.

Espace :
- en petite ou moyenne profondeur.

Variantes :
- remplacer la poussée sur le mur par la descente du toboggan,
- remplacer la coulée par une glisse en surface,
- glisser ou couler sur le dos puis en vrille.

But du jeu :
- atteindre un repère le plus loin possible dans une zone.

Déroulement :
- par groupe de deux, (un qui surveille) chaque élève réalise, à son tour, une coulée ventrale pour atteindre un repère immergé,
- celui qui a atteint la distance la plus éloignée du point de départ a gagné à condition d'être resté dans la zone (espace limité par deux lignes d'eau).
- changer ensuite d'adversaire en fonction du résultat.

Remarque:
la surveillance du plongeur par un binôme est impérative et doit devenir une habitude de travail lors des apnées.

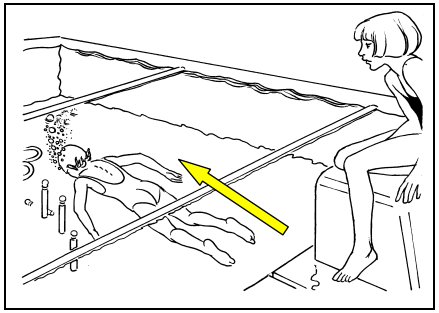


Illustration : d'après Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

22 - « LE FLOTTEUR »

Objectif :
- identifier des moyens de propulsion efficaces.

Matériel :
- planches, frites, pains, tapis avec flotteurs pour le changement.

Espace :
- en moyenne ou grande profondeur, dans la largeur.

Variantes :
- jouer sur les distances,
- faire le trajet sur le dos,
- réaliser les 3 ateliers en continu.

But du jeu :
- traverser le bassin avec un flotteur, revenir avec un autre.

Déroulement :
- au signal, les élèves traversent le bassin dans la largeur en passant aux trois ateliers :
1°) l'aller avec une frite, revenir avec 2 planches.
2°) l'aller avec une planche sous chaque bras, revenir avec les 2 planches superposées tenues par les mains.
3°) l'aller avec une planche, revenir avec un pain dans chaque main.

Remarque :
- *possibilité d'utiliser des palmes.*

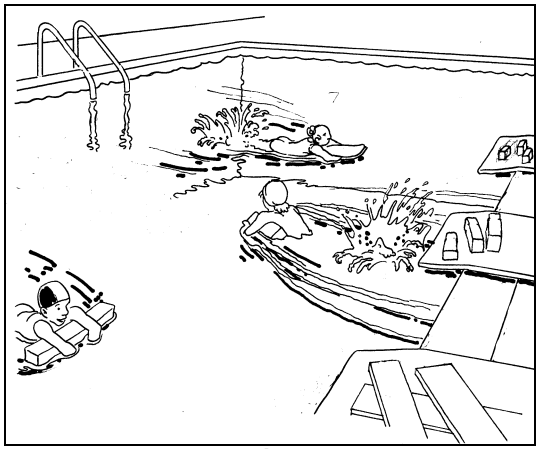


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

23 - « LE TURBO REACTEUR »

Objectif :
- identifier des moyens de propulsion efficaces.
- devenir de plus en plus efficace.

Matériel :
- flotteurs à disposition, frites, planches, pains.

Espace :
- en moyenne ou grande profondeur, dans la largeur.

Variantes :
- souffler dans l'eau,
- retirer les flotteurs.

But du jeu :
- aller le plus loin possible, tête dans l'eau.

Déroulement :
- par deux, (un qui observe), l'élève nageur part du bord, avec le flotteur de son choix et se propulse le plus loin possible à l'aide des jambes.
L'observateur repère la distance parcourue par le nageur.

Changer les rôles.

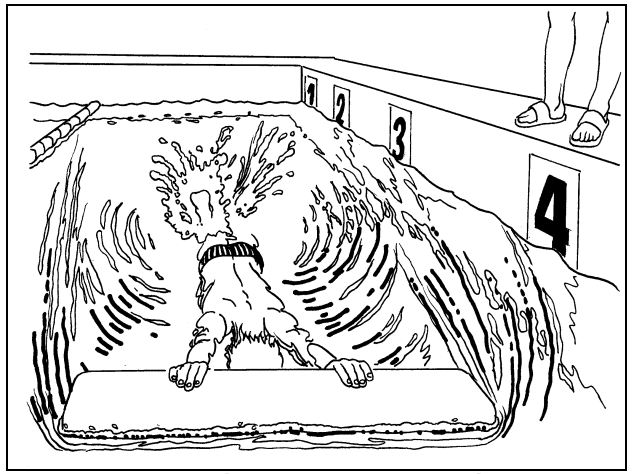


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

24 - « LES QUATRE COINS »

Objectif :
- coordonner les actions propulsives.

Matériel :
- bord de piscine ou tapis flottant ou ligne d'eau pour former un carré ou un rectangle.
- tapis ou planche pour s'appuyer au milieu.

Espace :
- en moyenne profondeur.

Variante :
- varier la nature des déplacements sur le ventre ou le dos ou le type de nage.

But du jeu :
- prendre une place dans un coin et la conserver pour ne pas rester au milieu.

Déroulement :
- cinq joueurs dont un au milieu et quatre sur les coins,
- au signal d'un meneur de jeu, tous les joueurs doivent changer d'angle,
- le joueur du milieu doit essayer de prendre la place d'un autre joueur dans un angle en nageant vers cet angle et touchant le coin avant l'autre.

Remarques :
- penser à conserver un petit tapis ou une planche au centre pour que l'élève du milieu puisse se reposer,
- si besoin laisser porter une petite ceinture pour certains élèves.

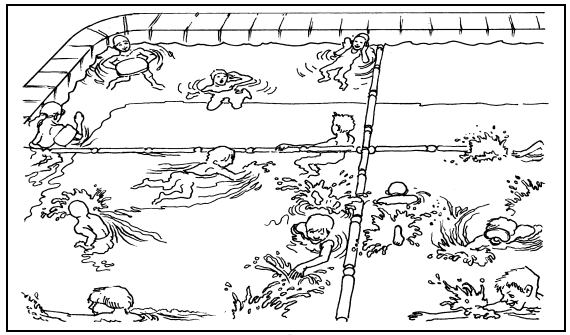


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

JEUX POUR APPRENTIS NAGEURS

N°	Jeux	Pages
Première étape : la familiarisation		
25	Les transporteurs	46
26	Sauter dans une cible	47
Seconde étape : la perte des appuis plantaires		
Troisième étape : la flottabilité		
27	L'épave	47
28	Le relais des phoques	48
29	Le grand bleu	48
Quatrième étape : l'équilibre		
30	Les figures libres	49
Cinquième étape : la glisse		
31	Les plongeurs sous-marins	49
Sixième étape : la propulsion par train séparé		
32	Le relais du flotteur	50
33	La sirène	50
Septième étape : coordination des actions propulsives et glisse		
34	Le relais navette	51
Huitième étape : synchroniser propulsion et respiration		
35	Les cachalots	51
36	Les chorégraphes	52

25 - « LES TRANSPORTEURS »

Objectif :
- agir, jouer dans l'eau.
- trouver un nouvel équilibre.

Matériel :
- élèves sans flotteur
- petits objets, tapis, cerceaux, toboggan, …

Espace :
- en petite ou moyenne profondeur.

Variantes :
- *réussir les trois itinéraires,*
- *jeu en équipes (relais).*

But du jeu :
- transporter un objet d'un côté à l'autre du bassin.

Déroulement :
- au signal, l'élève choisit un itinéraire parmi ceux proposés :
. entrer du bord et suivre les tapis,
. entrer du bord et passer dans le cerceau,
. entrer par le toboggan et passer dans le tunnel (2 ou 3 cerceaux),
- il prend un objet pour l'amener de l'autre côté.

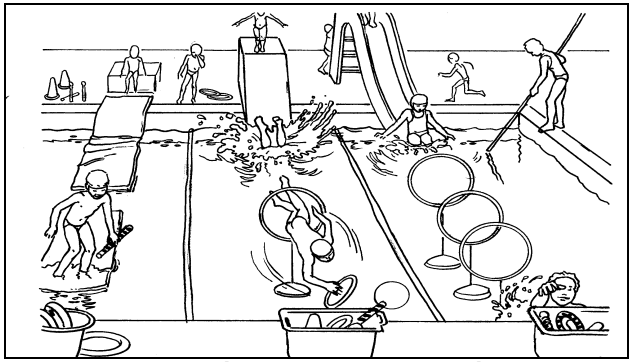


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

26 - « SAUTER DANS UNE CIBLE »

Objectif :
- accepter de flotter,
- accepter de couler.

Matériel :
- flotteurs, ceintures, cerceaux, tapis.

Espace :
- en moyenne ou grande profondeur.

Variantes *:*
- *attribuer des points à chaque cible ;*
- *varier les entrées ;*
- *en avant ;*
- *en arrière ;*
- *en pirouette ;*
- *tendu ;*
- *groupé ;*
- *aller vers le plongeon.*

But du jeu :
- sauter dans une cible de différentes façons.

Déroulement :
- au signal, l'élève choisit une cible et saute dedans du bord du bassin ou du plot.

Remarque :
ce jeu peut être réalisé à l'école pour préparer la séance à la piscine (saut à pieds joints en zone).

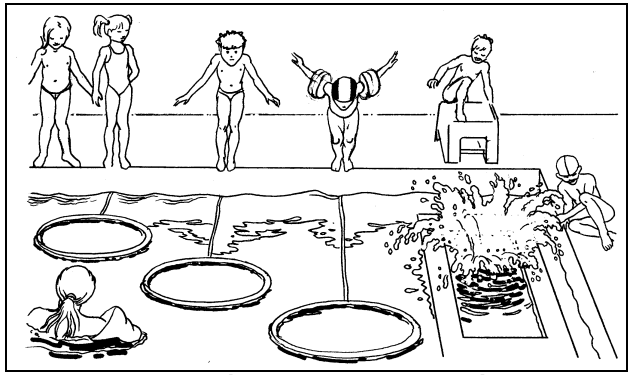


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

27 - « L'EPAVE »

Objectif :
- se laisser porter,
- se laisser déséquilibrer par l'eau,
- accepter l'immersion.

Matériel :
- lunettes ou masques si besoin.

Espace :
- en moyenne ou grande profondeur.

Variantes *:*
varier les positions :
- *ventrales ;*
- *dorsales ;*
- *horizontales ;*
- *verticales ;*
- *en boule ;*
- *en étoile de mer.*

But du jeu :
- flotter en ne faisant rien et se laisser couler, en recherchant le moment précis où l'on coule.

Déroulement :
- à un signal donné, les élèves s'immergent et se laissent porter par l'eau le plus longtemps possible.

Celui qui reste le plus longtemps en équilibre sur l'eau a gagné à condition de n'avoir effectué aucun mouvement.

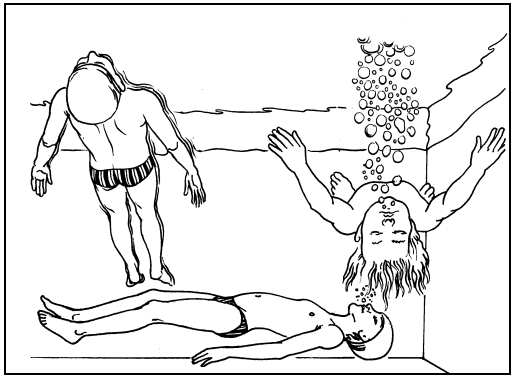


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

28 – « LE RELAIS DES PHOQUES »

Objectif :
- s'immerger de plus en plus longtemps et accroître sa quantité d'action en immersion.

Matériel :
- lunettes ou masques si besoin.

Espace :
- en petite profondeur.

Variante :
- imposer divers modes de déplacement sous l'eau.

But du jeu :
- passer sous les jambes écartées de ses camarades pour faire avancer l'équipe et la faire parvenir en premier de l'autre côté du bassin.

Déroulement :
- par équipe de quatre, chaque élève à tour de rôle passe sous les jambes de ses camarades et vient se placer devant.

L'équipe progresse ainsi pour arriver, avant les autres équipes, à toucher le mur d'en face.

Remarque :
- un enfant peut refaire surface entre deux camarades.

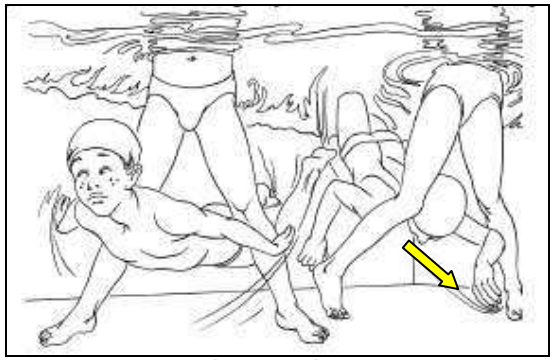


Illustration : d'après Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

29 – « LE GRAND BLEU »

Objectif :
- s'immerger de plus en plus longtemps et accroître sa quantité d'action en immersion.

Matériel :
- lunettes ou masques si besoin.

Espace :
- en petite ou moyenne profondeur.

Variantes :
- être le dernier à sortir de l'eau ;
- faire un concours ;
- varier les positions d'immersion (en étoile, en boule …)

But du jeu :
- par deux, rester le plus longtemps possible sous l'eau.

Déroulement :
- par équipe de trois (deux s'immergeant et un surveillant, à tour de rôle), les élèves s'immergent pour rester le plus longtemps possible dans l'eau.

Remarque :
- la surveillance des plongeurs est impérative et doit devenir une habitude de travail lors des apnées.

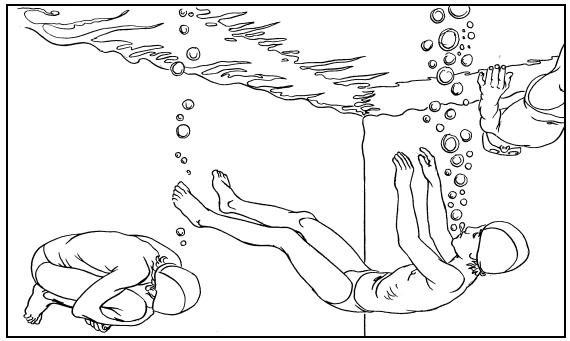


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

30 – « LES FIGURES LIBRES »

Objectif :
- prendre des appuis sur l'eau pour orienter son corps.

Matériel :
- bord de piscine ou tapis flottant ou ligne d'eau pour reprendre un appui solide.

Espace :
- en toute profondeur.

Variantes :
- donner des points de valeur aux différents équilibres selon leurs difficultés (équilibre sur le dos sur le ventre etc.).

But du jeu :
- montrer le plus bel enchaînement d'équilibres.

Déroulement :
- par groupe de trois rechercher et inventorier les différents équilibres possibles puis les proposer aux autres groupes,

- Réaliser des enchaînements de 2 à 5 équilibres différents et les montrer aux camarades.
Un jugement de l'enchaînement peut être réalisé sur les critères suivants : respect des contraintes et des mouvements prévus, stabilisation de chaque équilibre.

Remarques :
- il est important de stabiliser les équilibres au moins 2 secondes ;
- ces équilibres sont à réaliser près d'un bord ou un point d'appui solide.

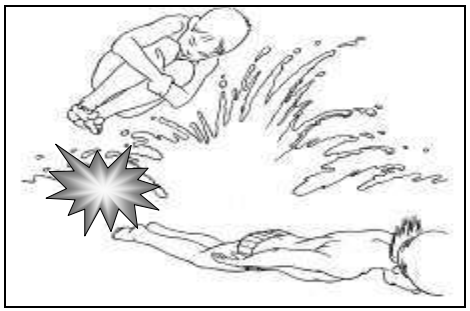


Illustration : d'après Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

31 – « LES PLONGEURS SOUS-MARINS »

Objectif :
- aligner son corps pour glisser et prendre des repères en profondeur.

Matériel :
- cerceaux immergés à 2, 4, 6 et 8 mètres du bord.

Espace :
- en grande profondeur.

Variantes :
- varier la profondeur des cerceaux,
- varier les entrées,;
- faire peu ou pas de mouvements,
- augmenter la distance.

But du jeu :
- partir du bord, faire une coulée pour passer dans n'importe quel cerceau.

Déroulement :
- par groupe de deux, (un qui surveille) chaque élève réalise à tour de rôle une coulée ventrale pour passer dans des cerceaux,
- celui qui passe dans le cerceau le plus éloigné du point de départ a gagné.

Changer ensuite d'adversaire en fonction du résultat.

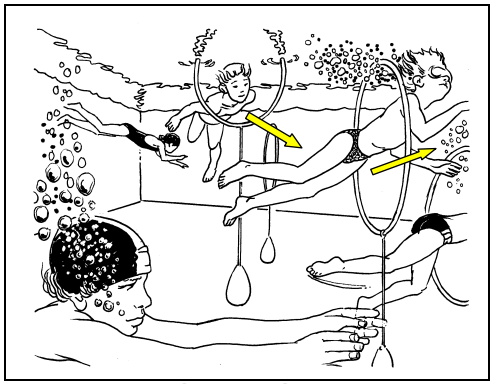


Illustration : d'après Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

32 – « LE RELAIS DU FLOTTEUR »

Objectif :
- identifier des moyens de propulsion efficaces,
- devenir de plus en plus efficace.

Matériel :
- un flotteur par équipe : planche, haltère, frite, pain,
- un chronomètre.

Espace :
- en moyenne ou grande profondeur, dans la largeur.

Variantes :
- varier les types de flotteurs,
- grand bain, les élèves équipés ou non de ceinture.

But du jeu :
-se relayer pour rapporter son flotteur en premier.

Déroulement :
- par groupe de 4 à 6 élèves (2 à 3 par équipe, de chaque côté du bassin),
- au signal le premier nageur part du bord avec le flotteur de son équipe et traverse pour le transmettre au relayeur suivant …

- L'équipe gagnante est celle qui arrive la première ou celle qui met le moins de temps.

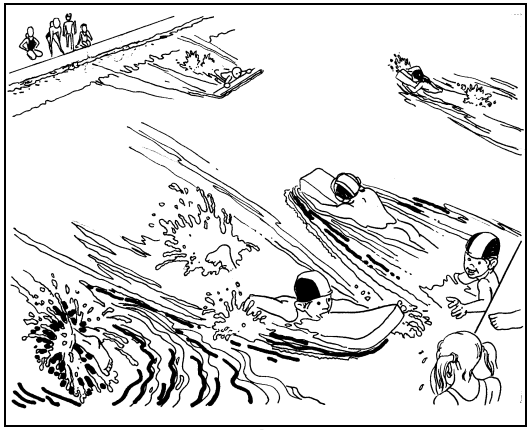


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

33 – « LA SIRENE »

Objectif :
- identifier des moyens de propulsion efficaces,
- devenir de plus en plus efficace.

Matériel :
- pull-boy, planches, entre les jambes.

Espace :
- en moyenne profondeur, dans la largeur.

Variantes :
- mouvements des bras alternatifs ou simultanés,
- effectuer moins de 6, 5, 4 cycles de bras par traversée,
- faire 2 traversées en un temps imparti.

But du jeu :
- traverser le bassin en nageant uniquement avec les bras.

Déroulement :
- par groupe de 4 nageurs, les élèves traversent le bassin dans sa largeur en ne se propulsant qu'à l'aide des bras, en nage ventrale et en nage dorsale.

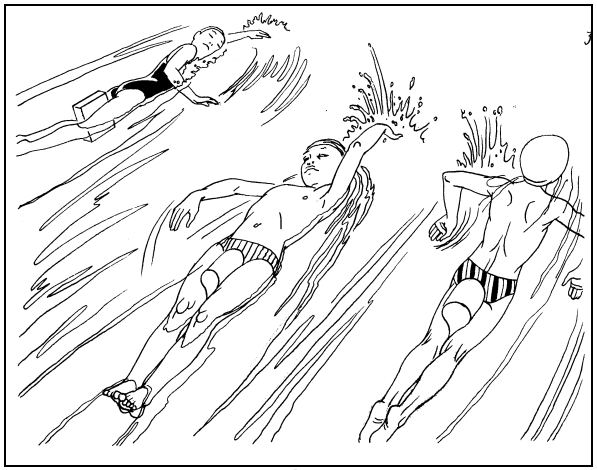


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

34 – « LE RELAIS NAVETTE »

Objectif :
- coordonner les actions motrices pour devenir un nageur de plus en plus efficace.

Matériel :
- flotteurs, frites si besoin.
- un chronomètre.

Espace :
- bassin dans la largeur en moyenne ou grande profondeur.

Variantes :
- en nage libre,
- en nage imposée.

But du jeu :
- se relayer pour arriver les premiers.

Déroulement :
- par équipe de 6 nageurs (3 de chaque côté du bassin) effectuer un relais,
- chaque nageur réalise une largeur de bassin en aller ou en retour et touche le bord pour passer le relais.

L'équipe gagnante est celle qui arrive la première ou celle qui met le moins de temps.

Remarque :
ce jeu peut être réalisé à l'école (course de vitesse) pour préparer la séance à la piscine.

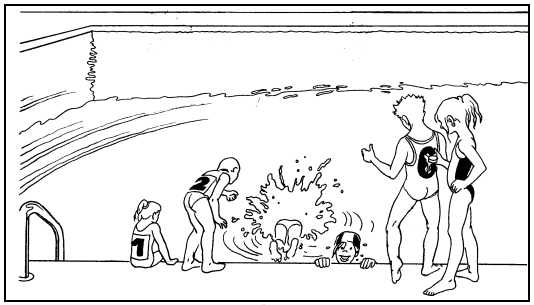


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

35 – « LES CACHALOTS »

Objectif :
- synchroniser respiration et propulsion.

Matériel :
- quatre lignes d'eau.
- flotteurs, frites si besoin.

Espace :
- bassin dans la largeur en moyenne ou grande profondeur.

Variantes :
- réussir une traversée sans s'arrêter,
- enchaîner deux largeurs ou plus.

But du jeu :
- traverser le bassin en largeur.

Déroulement :
- à un signal donné, les élèves partent du bord, en plongeant ou sautant pour effectuer la traversée dans la largeur du bassin.

Ils passent sous les lignes d'eau et inspirent une seule fois entre chacune.

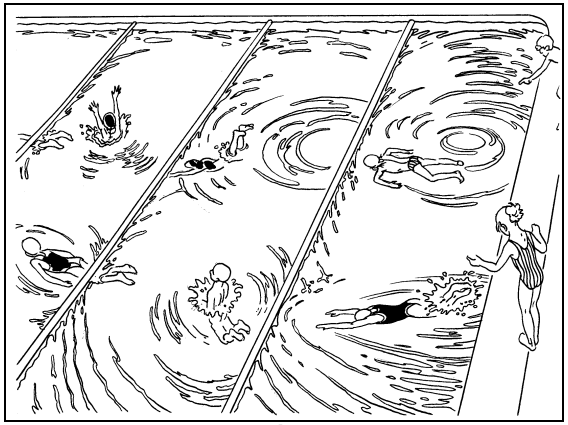


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

36 – « LES CHOREGRAPHES »

Objectif :
- synchroniser respiration et propulsion.

Matériel :
- flotteurs, frites si besoin,
- grilles d'évaluation.

Espace :
- bassin dans la largeur en moyenne ou grande profondeur.

Variantes :
- en nage libre,
- en nage imposée.

But du jeu :
- réaliser, à deux ou trois, un enchaînement coordonné de mouvements devant un jury.

Déroulement :
- en duo ou trio, les élèves réalisent un déplacement selon des contraintes déterminées à l'avance.

Exemple :
- une entrée dans l'eau suivie de 10 mètres sur le ventre puis de 10 mètres sur dos, d'un équilibre et d'une immersion finale,
- les élèves sont notés par un jury d'élèves sur :
  - le respect des contraintes imposées,
  - la simultanéité des mouvements de bras et/ou jambes, de l'inspiration,
  - l'inspiration hors des actions motrices.

***Remarque** :*
- la grille d'évaluation peut être construite en classe avec les élèves.

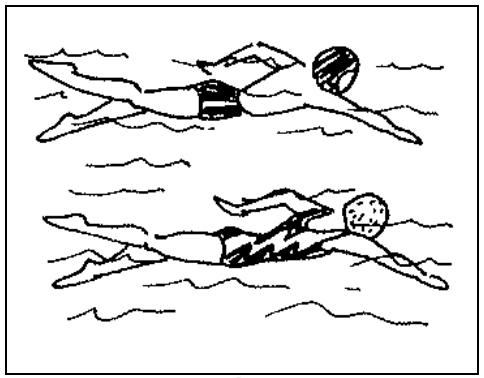


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

JEUX POUR NAGEURS CONFIRMES

N°	Jeux	Pages
Quatrième étape : l'équilibre		
37	Les acrobates	53
38	Les canards	54
Cinquième étape : la glisse		
39	Le pilleur d'épave	54
Sixième étape : la propulsion par train séparé		
40	Le relais obstacle	55
Huitième étape : synchroniser respiration et propulsion		
41	Le crawl	55
42	Le dos crawlé	56
43	La brasse	56

33 - « LES ACROBATES »

Objectif :
- orienter et piloter ses déplacements dans l'eau par le placement de la tête.

Matériel :
- quatre lignes d'eau.

Espace :
- dans la largeur du bassin, en grande profondeur.

But du jeu :
- traverser le bassin en alternant nage ventrale et nage dorsale.

Déroulement :
- par groupe de quatre à six, les élèves traversent le bassin dans sa largeur.

- à chaque passage sous une ligne d'eau, ils changent de position : passage de ventral en dorsal ou de dorsal en ventral.

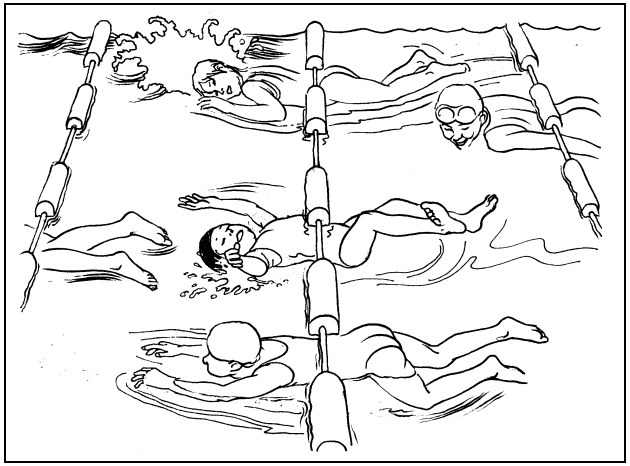


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

34 – « LES CANARDS »

Objectif :
- construire un nouvel équilibre,
- accepter de s'immerger la tête entièrement.

Matériel :
- croisillons, mannequins, anneaux lestés.

Espace :
- en grande profondeur.

***Conseils* :**
- ne pas se boucher le nez,
- souffler par le nez.

But du jeu :
- aller chercher un objet immergé.

Déroulement :
- après un déplacement en surface, déclencher la plongée par enroulement de la tête (roulade avant), aller chercher un objet immergé.

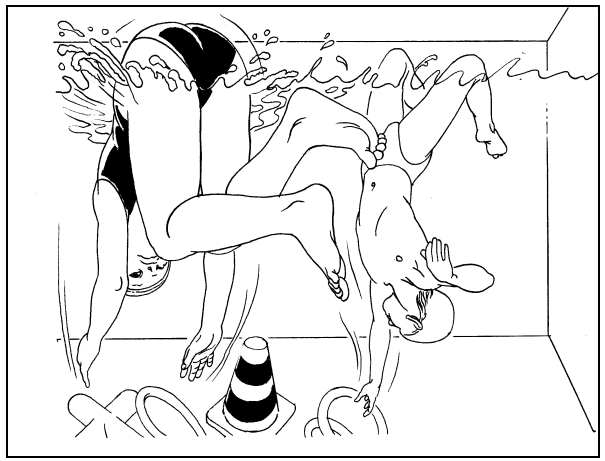


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

35 – « LES PILLEURS D'EPAVES»

Objectif :
- aligner son corps pour glisser et prendre des repères en profondeur.

Matériel :
- cinq à six objets lestés différents éparpillés à différentes distances des bords.

Espace :
- en moyenne ou grande profondeur.

Variantes :
- varier la profondeur et les distances des objets immergés,
- réajuster son contrat ;
- varier les entrées dans l'eau,
- réaliser un contrat sur plusieurs plongées successives,
- limiter et mesurer le temps,
- jeu en équipes.

But du jeu :
- réussir un contrat annoncé.

Déroulement :
- par groupe de deux, (un qui observe), l'élève nageur saute ou plonge du bord du bassin et annonce le nombre d'objets qu'il va rapporter en une plongée,
- l'observateur contrôle le contrat annoncé.

Changer les rôles.

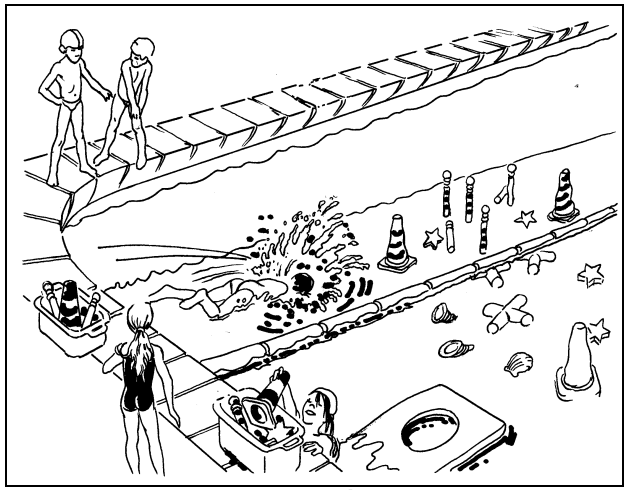


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

36 – « LE RELAIS OBSTACLE »

Objectif :
- devenir un nageur efficace

Matériel :
- corde ou ligne d'eau tendue en largeur,
- grand tapis flottant sur la largeur du bassin,
- un cerceau immergé par ligne d'eau,
- un chronomètre.

Espace :
- bassin dans la longueur.

Variantes :
- imposer les formes de nage ;
- améliorer le temps du relais.

But du jeu :
- se relayer pour arriver les premiers.

Déroulement :
- par équipe de 6 élèves numérotés de 1 à 6 (répartis par 3 de part et d'autre du bassin),
- le numéro 1 entre dans l'eau,
- passe sous la corde ou la ligne d'eau en travers,
- passer sous le grand tapis,
- passer dans le cerceau,
- toucher le bord pour passer le relais.

Le relayeur n°2 fait le parcours inverse.

L'équipe gagnante est celle qui arrive la première ou celle qui met le moins de temps.

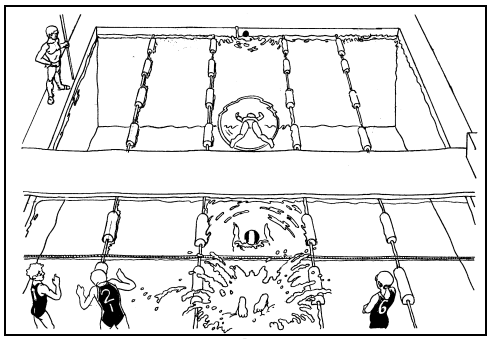


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 – 72

37 – « LE CRAWL »

Objectif :
- coordonner les actions motrices pour devenir un nageur de plus en plus efficace.

Matériel :
- flotteur si besoin est pour les situations 1.2 et 3.

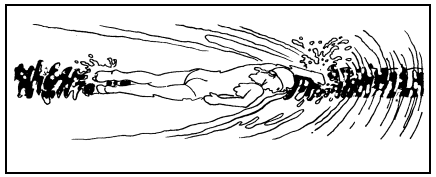
Espace :
- en grande profondeur, dans la longueur du bassin.

Variantes :
- allonger les distances,
- battre son record.

But du jeu :
- traverser le bassin en crawl.

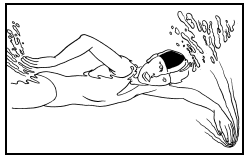
Déroulement :
- par 2, un nageur et un observateur à tour de rôle.

1°) Nager en crawl : au-dessus de la ligne de fond, en la suivant du regard.

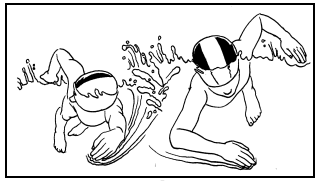


2°) Nager en crawl : aller chercher l'eau avec la main loin devant puis en profondeur et pousser pour sortir la main loin derrière le long de la cuisse.

3°) Nager en crawl : souffler dans l'eau et inspirer toujours du même côté quand le bras se lève.



4°) Nager 25 mètres en crawl, sans flotteur : en faisant le moins de mouvements possibles sans temps mort.



Illustrations : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

38 – « LE DOS CRAWLE »

Objectif :
- coordonner les actions motrices pour devenir un nageur de plus en plus efficace.

Matériel :
- flotteur si besoin est pour les situations 1 et 2.

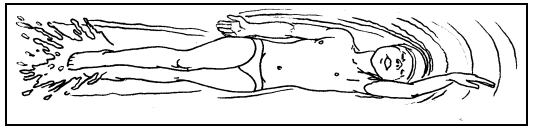
Espace :
- en grande profondeur, dans la longueur du bassin.

Variantes :
- allonger les distances,
- battre son record.

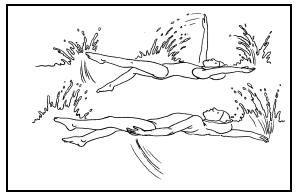
But du jeu :
- traverser le bassin en dos crawlé.

Déroulement :
- par 2, un nageur et un observateur à tour de rôle.

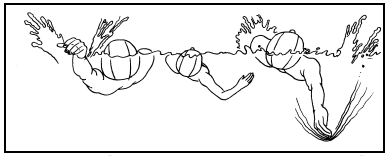
1°) Nager en dos crawlé :
- faire une coulée dorsale, bras dans le prolongement du corps, regarder vers le haut, battre des pieds, mettre en action les bras.



2°) Nager en dos crawlé :
- les oreilles dans l'eau, battre des pieds sans sortir les genoux de l'eau,
- aller chercher l'eau, avec les mains, loin derrière la tête et pousser fort le long de la cuisse.



3°) Nager 25 mètres en dos crawlé en faisant le moins de mouvements possibles sans temps mort.



Illustrations : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72

39 – « LA BRASSE »

Objectif :
- coordonner les actions motrices pour devenir un nageur de plus en plus efficace.

Matériel :
- pull-boy ou planche
- flotteur si besoin est pour les situations 1, 2 et 3.

Espace :
- en grande profondeur, dans la longueur du bassin.

Variantes :
- allonger les distances,
- battre son record.

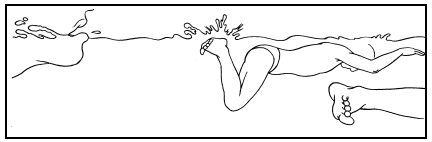
But du jeu :
- traverser le bassin en brasse.

Déroulement :
- par 2, un nageur et un observateur à tour de rôle.

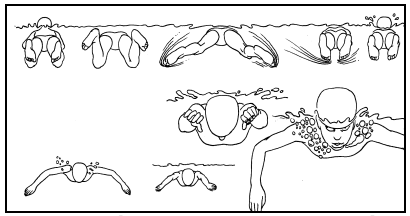
1°) Nager en brasse avec les bras (pull-boy ou planche entre les jambes) :
- faire une coulée ventrale, les bras allongés devant,
- mettre les 2 bras en action, en même temps, pour tirer avec force « vers le bas » jusqu'à la poitrine.

2°) Nager en brasse avec les bras (pull-boy ou planche entre les jambes) :
- associer les mouvements de bras et la respiration,
- inspirer lorsqu'on a fini de tirer sur les bras,
- souffler dans l'eau pendant l'allongement des bras.

3°) Nager en brasse avec les jambes (planche tenue par les mains) :
- faire des ciseaux de jambes en claquant les talons rapidement.



4°) Nager 25 mètres en brasse en faisant le moins de mouvements possibles sans temps mort.



Illustrations : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 – 72

PETIT LEXIQUE ILLUSTRE

Equilibre dynamique	Maintien de l'équilibre du corps en position immobile.
Equilibre statique	Maintien de l'équilibre du corps en état de mouvement.
Gainage	Action d'aligner le corps (jambes et tronc) par rétroversion du bassin et contraction musculaire des membres inférieurs et abdominale.
Grenouillage	Réalisation des trois temps de la grenouille : - plier avec pieds en flexion et genoux proches l'un de l'autre, - écarter, - serrer avec pieds en extension.
Paddle	Palettes ou plaquettes plus ou moins rigides dont la forme reprend généralement le contour de la main. Les paddle agissent comme des palmes de main, pour améliorer la technique de nage et la puissance musculaire.
Pull-buoy	De pull (tirer, maintenir) et buoy (chambre à air, utilisée avant la fabrication en série des pull-buoy, par les nageurs). Bloc de mousse en forme de huit ou deux cylindres réunis par une sangle que le nageur maintient entre les jambes. Le pull-buoy permet de travailler la nage par train séparé en entravant les jambes.
Réflexes labyrinthiques	Originaires du labyrinthe de l'oreille interne stimulant les muscles extenseurs.
Situation de référence	Situation réduite comprenant les éléments fondamentaux d'une Activité Physique et Sportive. Elle permet aux élèves et à l'enseignant d'évaluer les compétences initiales et les acquis en début, en cours et en fin d'unité d'apprentissage.

BIBLIOGRAPHIE SUR INTERNET

Politique Académique de la Natation
eps.ac-creteil.fr/

Enseignement de la natation à l'école primaire
www.ia43.ac-clermont.fr/site.../natation_document_pedagogique.pdf

Natation à l'école primaire
www.ia94.ac-creteil.fr/eps/resdep/nat_primaire.pdf

Natation/piscine cycles 1 2 3 – Quoi de 9, doctole ?
Trukastuss.over-blog.com/article-15325351.html

Natation à l'école maternelle
www.ac-grenoble.fr/ien.bourgoin3/spip.php?article481

Guide pour préparer les séances de natation
www.pedagogie.ac-toulouse.fr/ien82-moissac/IMG/pdf/natation.pdf

Les compétences en natation à l'école primaire
www.ac-besancon.fr/IMG/pdf/Referentiel_depart_eval_natation.pdf

Les activités aquatiques à l'école primaire
ww/2.ac-poitiers.fr/ia17… /IMG/…dossierNATATION_17_FINAL.pdf

Les activités aquatiques
www.ia72.ac-nantes.fr/25972057/0/fiche.../&RH=ia72_eps

10 séances en kit pour la natation scolaire
www.ac-grenoble.fr/eps1/IMG/KIT_10seances_second_niveau.pdf

Situations d'apprentissage
www.jean-pierre.rumin.pagesperso-orange.fr/RECAPNATATION

NATATION
www.mapreps.com/FPCnat_fauabost.pdf

CD-ROM : La natation à l'école
www.ac-lille.fr/dsden59/ressources_peda/eps/cd_natation.php