

COMPETENCES VISEES :

- **Adapter ses déplacements à différents d'environnements**
- **Réaliser une performance mesurée**

Compétences spécifique de l'activité : être capable de :

- se déplacer en surface et en profondeur dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre.
- nager longtemps : se déplacer sur une quinzaine de mètres sans support

Compétences à atteindre en fin de chaque partie de l'Unité d'Apprentissage :

- palier 1 du « savoir nager » : réaliser un enchaînement et se déplacer sur 15 m
- palier 2 du « savoir nager » : réaliser un enchaînement et se déplacer sur une trentaine de mètres
- palier 3 du « savoir nager » : enchaîner des actions avec déplacements

ACTIVITE SUPPORT : La natation

1) *Essence :*

Activité qui remet en cause les principes d'équilibre, de propulsion (déplacement) et de respiration et dans laquelle la composante émotionnelle est importante.

2) *Enjeux :*

La natation est un exemple type d'une adaptation à un milieu inhabituel.

L'enjeu de cette activité réside à rendre l'enfant autonome dans le milieu aquatique.

A partir de cette activité, l'enfant va pouvoir :

- Abandonner un équilibre (terrien) pour élaborer un équilibre spécifique à la natation (à partir de nouveaux repères)
- Maîtriser ses déplacements et sa respiration
- Assurer sa propre sécurité.

3) *Problèmes fondamentaux :*

Il s'agit pour l'enfant :

- de créer un nouveau mode de déplacement fondé sur :
 - un nouvel équilibre
 - de nouvelles coordinations
- de remettre en cause la propulsion du terrien, vers la construction d'une propulsion à dominante bras
- de gérer un nouveau mode de respiration en lien avec les modes de propulsion
- d'accepter la prise de risque tout en respectant les règles de sécurité

4) *Ressources mobilisées :*

➤ D'ordre moteur :

- développer la maîtrise d'un nouvel équilibre : position hydrodynamique (horizontale)
- développer le rôle privilégié des bras et le rôle équilibrateur des jambes
- développer la coordination bras/ jambes, et la dissociation segmentaire
- construire une propulsion de nageur :
 - accepter de quitter les appuis au sol
 - créer sa propre vitesse à partir d'appuis fuyants
 - maîtriser une respiration aquatique (expiration forcée et longue) adaptée à la coordination des actions motrices
 - rechercher l'efficacité propulsive

➤ D'ordre affectif :

- accepter la prise des risques
- prendre confiance en soi
- assurer sa propre sécurité

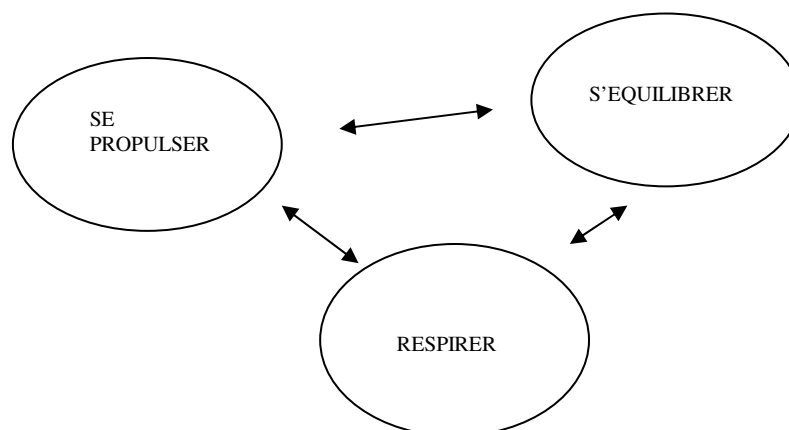
➤ D'ordre informationnel :

- changer de prise de repères (position allongée change la prise d'informations)
- modifier les références (repères plus internes, vue moins importante et perte des réflexes plantaires)

➤ D'ordre physiologique :

- réorganiser son mode respiratoire : expiration longue et active, inspiration brève et réflexe

5) *Composantes de l'activité :*



6) Sécurité

C'est une activité qui oblige :

- à changer son mode habituel de déplacement, donc à trouver de nouveaux repères dans un nouvel équilibre
- à être confronté à une prise de risques (donc à un très fort investissement personnel et émotionnel) dans un milieu sécurisé.

LA SECURITE :

- l'utilisation du matériel de flottaison doit être envisagée lorsque les exigences de sécurité des enfants le rendent nécessaire ; mais ce matériel ne sera pas utilisé pendant toute la séance et notamment lors des situations d'apprentissage portant sur l'équilibre ou l'immersion.
- il est nécessaire d'organiser la classe en fonction du niveau des enfants, en particulier différencier les zones de travail des bassins.
- il est nécessaire d'organiser le groupe et de se positionner de façon à avoir tous les enfants dans son champ visuel.

RAPPEL : circulaire sur l'enseignement dans les premier et second degrés du 7 juillet 2011.

« Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale, inscrite dans le socle commun de connaissances et de compétences.

A l'école primaire, le moment privilégié de cet apprentissage est le cycle 2. Il y a lieu de prévoir une trentaine de séances, répartis en 2 ou 3 cycles d'activités. »

Le projet pédagogique organise le travail en concertation avec l'équipe des MNS afin d'assurer la continuité des apprentissages au niveau de l'école élémentaire ; les conseillers pédagogiques peuvent être à l'interface de ce projet.

En maternelle avant le début de l'apprentissage proprement dit, on peut proposer un aménagement du milieu afin de familiariser les enfants au milieu aquatique.

A cette étape il faut favoriser les jeux qui permettent aux enfants de vaincre leur appréhension de ce milieu nouveau.

Les situations seront proposées de façon ludique à partir des 3 composantes de l'activité : l'équilibre, la respiration et la propulsion sous forme de parcours ou d'ateliers.

A titre d'exemple :

- les entrées dans l'eau différentes (échelle, escalier, toboggan etc...)
- les immersions (pour aller toucher un objet, le chercher, passer sous une perche, un tapis, dans une cage ...)
- les déplacements (avec les pieds au fond, avec une double corde, avec des frites ... pour aller poser des objets, jouer ...)

COMPETENCE VISEE : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements et Réaliser une performance mesurée
--

A partir du cycle 2 et pour permettre à cet outil d'être opérationnel, nous vous proposons de décomposer l'apprentissage de la natation en cinq thèmes, au moins 3 d'entre eux devant faire l'objet d'une partie de chaque séance, en choisissant une dominante selon le niveau des enfants et le moment de l'apprentissage.

- Entrer dans l'eau (Ent)
- S'équilibrer (E)
- Respirer(R)
- S'immerger (I)
- Se propulser (P)

Dès que possible, l'enchaînement de plusieurs actions devra être demandé (cf : paliers 1, 2 et 3 du « savoir nager »).

Cette Unité d'apprentissage est composée de 3 étapes :

* au niveau de la compétence 2 visée « adapter ses déplacements à différents d'environnements »

- **une première partie** : à la recherche de nouveaux repères (ce qui peut être caractérisée par le niveau débutant) portant sur la familiarisation pour des enfants du cycle 2

* au niveau de la compétence 1 visée : « réaliser une performance mesurée »

- **une deuxième partie** : à la recherche de l'autonomie (palier 1 du « savoir nager »)

- **une troisième partie** : à la recherche de la performance (paliers 2 et 3 du « savoir nager »)

En annexe, des **situations de jeux** sont proposés en fonction du thème abordé prioritairement dans la séance.

Les jeux encadrés participent à l'apprentissage dans la mesure où les enfants vont réinvestir les savoirs qu'ils ont construits dans des phases plus traditionnelles.

De plus l'activité ludique permet à certains enfants de lever certaines inhibitions (peur de mettre la tête dans l'eau par exemple).

Cependant « le bain libre » ou « jeux libres » ne font pas partie des apprentissages scolaires.

Conseils :

Il est important de prendre l'Unité d'apprentissage en fonction du niveau initial des enfants, quelque soit leur cycle de scolarité.

D'autre part, le niveau d'exigence de fin d'Unité d'apprentissage sera fortement corrélé au temps de pratique réel des enfants.

Chaque situation d'apprentissage proposée ne fait pas l'objet d'une séance mais à chaque séance, les situations d'apprentissage doivent viser les 3 composantes de l'activité : équilibre, propulsion, respiration avec une priorité en fonction du niveau des enfants.

Les situations proposées peuvent être envisagées seules ou combinées sous forme de parcours ; ce travail en parcours permet de diminuer le temps d'attente des enfants, de combiner plusieurs actions pour les enfants, de proposer des variables individualisées (plus facile ou plus difficile) et enfin de se positionner sur un élément important du parcours afin d'évaluer les enfants.

Les situations ne sont pas hiérarchisées en fonction du moment de l'apprentissage ; chaque situation ne doit pas faire l'objet d'une séance mais peut être reprise sur plusieurs séances, en utilisant les variables didactiques proposées.

Première partie : à la recherche de nouveaux repères

Nous programmons les situations de la façon suivante :

- Situation de repérage
- Situation d'apprentissage S1 : s'immerger (I)
- Situation d'apprentissage S1 bis : s'immerger en soufflant (I)+(R)
- Situation d'apprentissage S2 : s'allonger sur le ventre (E) et sur le dos (E)
- Situation d'apprentissage S3 : basculer du ventre sur le dos (E)
- Situation d'apprentissage S4 : se pousser sur le mur (E)+(R)
- Situation d'apprentissage S5 : nager sous l'eau (I)+(E)
- Situation d'apprentissage S6 : se déplacer avec un appui solide (P)
- Situation d'apprentissage S6 bis : se déplacer avec matériel (P)+(E)
- Situation d'apprentissage S7 : entrer dans l'eau (Ent)
- Situation d'apprentissage S8 : s'immerger pour aller chercher un objet (I)
- Situation test : réaliser un parcours dans le grand bain

Deuxième partie : à la recherche de l'autonomie

Niveau visé : palier 1 du « savoir nager »

Nous programmons les situations de la façon suivante :

- Situation de repérage (test fin de l'étape 1)
- Situation d'apprentissage S1 : entrer dans l'eau en sautant (Ent)
- Situation d'apprentissage S1 bis : entrer dans l'eau en plongeant (Ent)
- Situation d'apprentissage S2 : s'équilibrer de façon statique (E)
- Situation d'apprentissage S3 : se propulser avec matériel (P)+(R)
- Situation d'apprentissage S4 : se déplacer seul (avec l'aide du mur) (E)
- Situation d'apprentissage S5 : se déplacer seul (avec reprise d'appuis) (P)+(E)
- Situation d'apprentissage S5 bis : se déplacer seul (sans reprise d'appuis) (P)
- Situation d'apprentissage S6 : s'immerger pour aller chercher un objet (I)
- Situation test : enchaîner et se déplacer sur 15 mètres

Troisième partie : à la recherche d'une performance

Niveaux visés : paliers 2 & 3 du « savoir nager »

Nous programmons les situations de la façon suivante :

- Situation de repérage : se déplacer sur 15 m sans matériel et aller chercher un objet immergé
- Situation d'apprentissage S1 et S1bis : plonger et plonger « canard » (Ent) +(I)
- Situation d'apprentissage S2 : s'équilibrer en mouvement (E)
- Situation d'apprentissage S3 : rester en position verticale (E)
- Situation d'apprentissage S4 : réaliser des figures imposées (E)
- Situation d'apprentissage S5 : se déplacer en immersion (I)+(P)
- Situation d'apprentissage S6 : s'initier au sauvetage (I)+(P)
- Situation d'apprentissage S7 : synchroniser la respiration au mode déplacement (R)+(P)
- Situation d'apprentissage S8 et S8 bis : se déplacer en crawl (P)+(R) et en dos crawlé (P)
- Situation d'apprentissage S9 : se déplacer en brasse (P)
- Situation d'apprentissage S10 : améliorer l'efficacité de la propulsion (P)
- Situation d'apprentissage S11 : nager longtemps (R)+(P)
- Situation test : enchaîner et se déplacer sur 30 mètres

Première partie : à la recherche de nouveaux repères

Situation de repérage : permet de répartir les enfants par groupe de niveaux

But de la tâche

Entrer dans l'eau et se déplacer pour prendre un objet au fond de l'eau.

Dispositif

- dans le petit bain, les enfants peuvent poser les pieds sur le sol ; pour les bassins d'apprentissage qui ne le permettent pas, proposer un matériel de flottaison ou un appui sur le bord.

Consignes

- 1) - entrer dans l'eau par l'échelle ou l'escalier
- 2) - se déplacer jusqu'à la balise en s'aidant du bord avec les mains ou du fond avec les pieds (ou traverser le bassin)
- 3) - prendre un objet au fond de l'eau ou citer les objets au fond de l'eau.

Différents niveaux de réponses :

1 : n'entre pas dans l'eau

2 : se déplace :

- en tenant le mur, sur la pointe des pieds (S6)
- en marchant seul, sans appuis des mains sur le mur (S6)
- sans poser les pieds au sol mais en tenant le mur à 2 mains (corps à la verticale)

3 : pour les objets

- ne met pas la tête dans l'eau et n'attrape pas les objets (S1)
- attrape les objets avec la main ou le pied sans mettre la tête dans l'eau (S1)
- met la tête dans l'eau mais n'attrape pas l'objet (ferme les yeux)
- met la tête dans l'eau et attrape l'objet facilement.

On peut utiliser une fiche élève à remplir en classe.

Situation d'apprentissage S1 : s'immerger

Objectif d'apprentissage

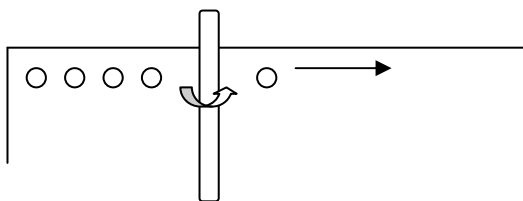
Amener les enfants à s'immerger.

But de la tâche

Mettre la tête sous l'eau en se déplaçant.

Dispositif

- sur un bord dans le petit bassin, installation d'un obstacle à franchir en immersion ; exemple une perche qui s'appuie sur le bord.



Les enfants sont les uns derrière les autres dans l'eau et passent à leur tour sous l'obstacle. Il est intéressant de prévoir d'autres actions à faire avant et après (parcours).

Consignes

Passer sous un « obstacle »

La tête est complètement sous l'eau et on ouvre les yeux.

Critère de réussite

J'ai réussi si je suis passé sous un obstacle (ligne d'eau, frite ou perche posée sur le mur) en gardant mes pieds au sol.

Difficultés possibles

- descend debout
- ferme les yeux (= *le port des lunettes est conseillé*)
- boit de l'eau (bouche, nez, les 2)

Variables didactiques :

- varier la profondeur de l'immersion : en surface, entre deux eaux, au fond du bassin (petit bain, grand bain)
- varier la position : debout, accroupi, allongé sur le ventre, vertical la tête en bas
- varier la nature des appuis : pieds au sol, en descendant les mains le long d'une perche, du mur, d'un camarade, de l'échelle
- varier le temps d'immersion :
 - nature de l'obstacle : une ligne d'eau, une frite, un cerceau, un tapis à trou...
 - avec des obstacles : deux lignes d'eau, deux cerceaux à la suite, des objets à ramasser en une seule immersion...

Situation d'apprentissage S1 bis : s'immerger en soufflant

Objectif d'apprentissage

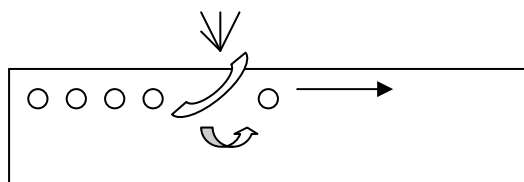
Amener les enfants à s'immerger en soufflant.

But de la tâche

Mettre la tête sous l'eau en soufflant dans l'eau et/ou en se déplaçant.

Dispositif

-sur un bord dans le petit bassin, installation d'un obstacle à franchir en immersion et dans lequel on doit souffler (tuyau d'arrosage).



Consignes

Faire des bulles en soufflant dans le tuyau. (*Vérifier les bulles*)

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai fait des bulles par la bouche (avec le tuyau)

Difficultés possibles

- bloque sa respiration (apnée)
- avale de l'eau (aspire au lieu de souffler)

Variables didactiques :

- souffler en statique ou en se déplaçant (coulée, nage...)
- faire varier la durée
 - d'immersion
 - de l'expiration : il faut augmenter le temps d'expiration pour « tout souffler »
 - de l'inspiration qui doit se réduire et devenir réflexe
- ajouter un objet à regarder au fond (cerceau, anneau, bâton de couleur...) pour vérifier si l'enfant ouvre les yeux...

Conseil : apprendre à souffler aussi par le nez pour sauter ou nager sur le dos.

Situation d'apprentissage S2 : s'allonger sur le ventre

Objectif d'apprentissage

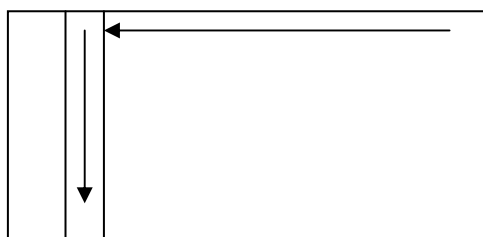
Amener les enfants à supprimer les appuis plantaires et à accepter un équilibre horizontal (perte des repères de terrien)

But de la tâche

Traverser le bassin en se tirant avec les bras, jambes allongées vers l'arrière.
S'allonger.

Dispositif

Selon les possibilités : soit en utilisant le bord du bassin, soit une double barre, double corde ... (si possible dans le grand bain) ou par 2 avec un autre enfant (petit bain) ou 2 frites (une sous chaque bras).



Les enfants sont les uns derrière les autres dans l'eau et passent chacun leur tour sur la double barre. Il est intéressant de prévoir d'autres actions à faire avant et après (parcours et temps d'attente réduit).

Consignes

Avancer en utilisant ses bras sans toucher le fond du bassin (si petit bain)

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai traversé le bassin (sans poser les pieds au fond).

Difficultés possibles

- poser les pieds au fond (si petit bain).
- reste en position debout (pas d'allongement)

Variables didactiques :

- varier les supports : par 2, avec la double barre, une double corde, 2 frites...
- réduire progressivement le nombre d'appuis manuels sur le support pour favoriser l'allongement (sur la double barre)
- associer des battements de jambes...

Repères visuels ou tactiles : pour les battements, se toucher les gros orteils et faire de la mousse à la surface « arroser le maître ou la maîtresse »).

Situation d'apprentissage S2 bis : s'allonger sur le dos

Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à supprimer les appuis plantaires et à accepter un équilibre horizontal dorsal (perte des repères de terrien)

But de la tâche

Traverser le bassin en se tirant avec les bras, jambes allongées vers l'arrière.
S'allonger.

Dispositif

Selon les possibilités : soit en utilisant une double barre, double corde ... (si possible dans le grand bain) ou par 2 avec un autre enfant (petit bain) ou 2 frites (une sous chaque bras).



Les enfants sont les uns derrière les autres dans l'eau et passent chacun leur tour sur la double barre. Il est intéressant de prévoir d'autres actions à faire avant et après (parcours et temps d'attente réduit).

Consignes

Avancer sur le dos en utilisant ses bras sans toucher le fond du bassin (si petit bain)
Repères visuels ou tactiles : maillot de bain à la surface et oreilles dans l'eau.

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai traversé le bassin sur le dos (sans poser les pieds au fond).

Difficultés possibles

- poser les pieds au fond (si petit bain).
- reste en position debout (pas d'allongement)

Variables didactiques :

- varier les supports : par 2, avec la double barre, une corde ...
- réduire progressivement le nombre d'appuis manuels sur le support pour favoriser l'allongement
- associer des battements de jambes...

Repères visuels ou tactiles : pour les battements, se toucher les gros orteils et faire de la mousse à la surface (regarder la mousse que je fais) sans sortir les genoux de l'eau.

Situation d'apprentissage S3 : basculer du ventre sur le dos

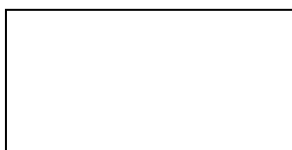
Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à trouver et varier les équilibres horizontaux.

But de la tâche

Passer de la position ventrale à la position dorsale.

Dispositif



Dans le bassin, à deux (petit bain) ou seul avec matériel (2 frites, une sous chaque bras).

Consignes

On doit « basculer », se déséquilibrer pour passer d'une position à l'autre, pour arriver à une position horizontale tête, ventre ou dos, pieds sur la même ligne.

Critère de réussite

J'ai réussi si je suis passé du dos sur le ventre et du ventre sur le dos.

Difficultés possibles

- n'accepte pas le déséquilibre en arrière (pas la tête en arrière)
- ne s'allonge pas (reste debout ou en boule)

Variables didactiques :

- varier la position de départ : allongée sur le ventre, sur le dos, position de la tête, debout
- varier la nature des appuis : mains sur le bord, bras ou mains sur les frites, pieds au sol, sans appuis
- varier le matériel : fixe (mur, échelle...), mobile (main d'un camarade, frites, tapis...)
- varier la profondeur de la situation (petit bain, grand bain)
- ajouter une rotation pour passer d'une position à l'autre : de la position verticale, s'enrouler sur soi même ou autour d'une ligne ou d'une perche pour se retrouver en position horizontale
- au signal, (avec 2 frites) passer du ventre sur le dos et inversement
- enchaîner, combiner plusieurs passages de la position verticale à la position horizontale ventrale et dorsale (parcours)...

Situation d'apprentissage S4 : se pousser sur le mur

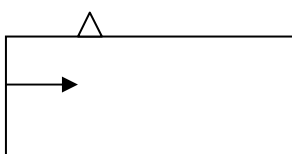
Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à utiliser un point fixe pour se propulser et trouver la position hydrodynamique.

But de la tâche

Se pousser sur le mur pour faire une coulée ventrale (position allongée sur le ventre)

Dispositif



Les enfants partent du bord de la piscine en posant leurs pieds sur le mur, les épaules dans l'eau.

Consignes

Aller le plus loin possible en poussant avec les 2 pieds sur le mur (repères visuels au bord de la piscine ou sous l'eau)

Repères visuels ou tactiles : pour l'allongement, les bras sont collés aux oreilles et le regard vers le fond de la piscine)

Critère de réussite

J'ai réussi à atteindre le repère fixé.

Difficultés possibles

- se redresse tout de suite (pas d'allongement)
- position tête hors de l'eau (pas d'immersion de la tête)
- position des bras le long du corps (résistance).

Variables didactiques :

- varier la position de départ : un seul pied, les 2 pieds contre le mur, de dos ...
- varier la distance à parcourir à l'aide de repères visuels (au bord ou sous l'eau ce qui oblige à regarder au fond et améliore la position allongée)
- varier la profondeur de la coulée et le lieu (petit bassin, grand bain)
- ajouter l'expiration pour augmenter le temps d'immersion et la distance de la coulée
- organiser des concours de coulée ou des défis à 2 ...

Situation d'apprentissage S5 : nager sous l'eau

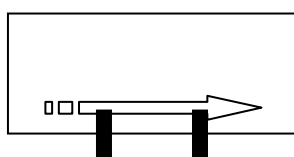
Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à créer leur propre vitesse dans la position hydrodynamique.

But de la tâche

En lâchant le bord, « nager » sous l'eau entre les 2 perches.

Dispositif



A partir du bord, les enfants doivent « nager » sous l'espace déterminé par 2 perches posées sur le sol, 2 lignes d'eau ...

Consignes

En se lâchant du bord, passer en nageant sous les 2 perches

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai franchi en nageant l'espace délimité (les 2perches ...)

Difficultés possibles

- reste accroché au mur pendant la durée de l'immersion
- ressort après la première perche (n'accepte pas la durée de l'immersion)
- fait le parcours en 2 immersions
- après l'immersion, n'avance pas (ne fait pas de mouvements de bras ou de jambes)

Variables didactiques :

- varier l'espace à franchir, et / ou la profondeur
- varier les obstacles à franchir (perches, lignes d'eau, frites, cerceaux, tapis à trou ...)
- varier le mode de déplacements (avec les bras, avec les jambes, avec les 2)
- varier le mode de respiration pendant l'immersion (apnée, expiration ...)
- proposer cette situation au sein d'un parcours...

Situation d'apprentissage S6 : se déplacer avec un appui solide

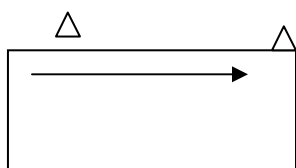
Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à se propulser avec les bras à l'aide du mur (ou d'une double ligne ou d'une double barre) sur une distance donnée.

But de la tâche

Se déplacer avec les jambes en s'aidant des mains.

Dispositif



Les enfants sont en file indienne dans le grand bassin (perte d'appuis plantaires). Ils longent le mur (ou la double barre...), en se tenant avec leurs mains au bord.

Consignes

En s'aidant des mains, se déplacer jusqu'au deuxième repère.

Le suivant démarre lorsque le précédent est passé au niveau du premier repère.

Critère de réussite

J'ai réussi si je me suis déplacé jusqu'au 2^{ème} repère 3 fois.

Difficultés possibles

- garder les épaules dans l'eau
- s'allonger

Variables didactiques :

- varier le matériel utilisé (mur, double barre, double ligne).
- varier la distance à parcourir
- varier le mode d'appuis (deux mains, une main) et l'utilisation des jambes.
- varier le nombre d'appuis (de moins en moins)
- combiner avec la respiration (souffler dans l'eau) qui facilite l'allongement et réduit la résistance
- intégrer un déplacement dans un parcours...

Situation d'apprentissage S 6 bis : se déplacer avec matériel

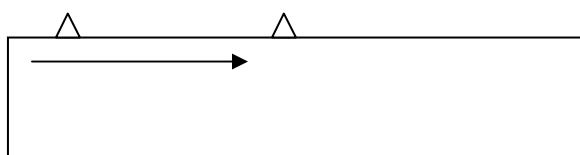
Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à se propulser avec du matériel (sans possibilité d'appuis plantaires).

But de la tâche

Se propulser avec les jambes sur une distance donnée.

Dispositif



Les enfants sont en file indienne avec du matériel d'aide (2 ou 1 frite, ...).

Consignes

Avec le matériel, se déplacer en battements jusqu'au 2^{ème} repère.
Le suivant démarre lorsque le précédent est passé au niveau du premier repère.

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai nagé jusqu'au 2^{ème} repère 3 fois.

Difficultés possibles

- maintenir la position allongée (jambes au fond)
- dissocier les actions des jambes et des bras
- avancer (pédalage).

Variables didactiques :

- donner des repères visuels, tactiles. (position de la tête, du bassin, des pieds...)
- varier le matériel utilisé (2 puis 1 frite) ou sans matériel.
- varier la position : sur le ventre, sur le dos
- combiner avec la respiration (souffler dans l'eau) qui facilite l'allongement et réduit la résistance à l'avancement
- intégrer un déplacement dans un parcours...

Situation d'apprentissage S7 : entrer dans l'eau

Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à entrer dans l'eau de différentes façons.

But de la tâche

Sauter dans l'eau.

Dispositif



Les enfants sont par groupe, avec ou sans matériel (frite(s), anneau large...).

Consignes

Sauter dans l'eau de différentes façons.

(Repère pour la respiration : souffler par le nez ou pincer le nez avec les doigts)

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai sauté dans l'eau.

Difficultés possibles

- peur
- gérer sa respiration (nez bouché ou souffler par le nez).

Variables didactiques :

- varier le matériel utilisé (frites, « tranche d'ananas », aide de l'adulte avec la perche...)
- varier la forme du saut (groupé, dégroupé, « bombe », écart...)
- varier la profondeur
- varier la position de départ (assis, accroupi, debout)
- proposer un concours de saut sur un thème (originalité, temps d'immersion, longueur ...)...

Situation d'apprentissage S8 : s'immerger pour aller chercher un objet

Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à gérer leur immersion.

But de la tâche

S'immerger pour aller récupérer un objet au fond de l'eau.

Dispositif



Les enfants sont dans le petit bassin avec un objet (morceau de tuyau d'arrosage) ; ils sont autonomes pour aller chercher leur objet.

Consignes

Choisir la profondeur où je place l'objet
Ramasser l'objet avec la main.

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai attrapé l'objet (3 fois de suite).

Difficultés possibles

- ramasse l'objet avec le pied.
- n'ouvre pas les yeux (tâtonnements)
- fait des mouvements de bras et / ou de jambes.

Variables didactiques :

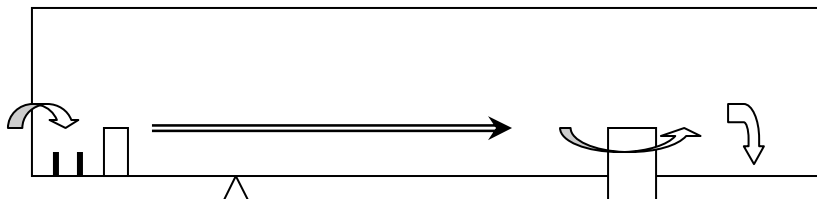
- varier la profondeur de l'objet (différentes profondeurs dans le petit bain) et grand bain avec et sans aide (perche, échelle)
- varier le nombre d'objets à ramasser en une seule immersion...

Situation test : faire un parcours

But de la tâche

Réaliser le parcours plusieurs fois.

Dispositif



En moyenne profondeur, les enfants démarrent un par un au feu vert (passage du précédent au repère Δ) et font le parcours sans s'arrêter

- : choix de l'entrée dans l'eau, choix d'un matériel d'aide pour se déplacer sur 10 mètres, passer sous un obstacle (cerceau immergé, tapis) et revenir au bord.

A la fin du parcours, ils reviennent par la plage au point de départ et recommencent.

Consignes

Faire le parcours 4 fois de suite, en respectant le feu vert.

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai fait le parcours en entier sans m'arrêter.

Critères d'évaluation

Fiche élève à construire (en fonction du niveau des enfants à la fin de l'UA).

Variables d'évaluation :

- varier l'entrée dans l'eau
 - varier le matériel d'aide proposé (2 ou 1 frite, perche...)
 - varier la distance à parcourir et /ou le mode de nage utilisé (ventral, dorsal, bras, jambes, les 2)
 - varier le temps, l'espace d'immersion (nature de l'obstacle à franchir) et la profondeur
- varier la forme, le nombre d'objets à rechercher, regarder, nommer, ...

Deuxième partie : à la recherche de l'autonomie

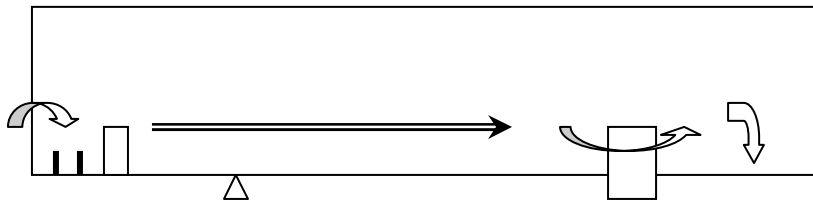
Niveau visé : palier 1 du « savoir nager »

Situation de repérage : réaliser un parcours dans le grand bain (voir fin de l'étape 1)

But de la tâche

Réaliser le parcours plusieurs fois.

Dispositif



En moyenne profondeur, les enfants démarrent un par un au feu vert (passage du précédent au repère Δ) et font le parcours sans s'arrêter

- : choix de l'entrée dans l'eau, choix d'un matériel d'aide pour se déplacer sur 10 mètres, passer sous un obstacle (cerceau immergé, tapis) et revenir au bord.

A la fin du parcours, ils reviennent par la plage au point de départ.

Consignes

Faire le parcours 4 fois de suite, en respectant le feu vert.

Différents niveaux de réponses : Fiche élève à construire.

1 : entre dans l'eau - par l'échelle (S1)

- par un saut avec matériel (frites, perche) (S1)
- par un saut sans matériel (S1 bis)
- par un plongeon du plot ou du bord

2 : se déplace

- à l'aide de matériel (2 ou 1 frite) sur le ventre ou sur le dos (S2)
- sans matériel (avec reprise d'appuis au bord) (S3) (S4)

3 : passage de l'obstacle : tapis à trou (ou double perche)

- en deux fois avec ou sans aide du bord (S5)
- en une fois avec ou sans aide du bord (S5)

Situation d'apprentissage S1 : entrer dans l'eau en sautant dans le grand bain.

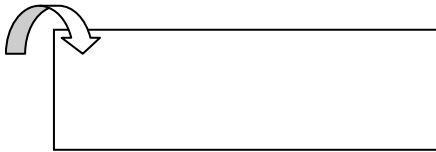
Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à sauter dans l'eau de différentes façons.

But de la tâche

Sauter dans l'eau dans le grand bain (grande profondeur).

Dispositif



Les enfants sont par vagues.

Consignes

Sauter dans l'eau de différentes façons.

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai sauté dans l'eau.

Difficultés possibles

- peur
- gérer sa respiration (nez bouché ou souffler par le nez).

Variables didactiques :

- varier le matériel utilisé (frites, « tranche d'ananas », planche, si besoin avec la perche...)
- varier la forme du saut (groupé, dégroupé, « bombe », écart...)
- varier la position de départ (assis, accroupi, debout)
- proposer un concours de saut sur un thème (originalité, temps d'immersion, longueur ...)
- intégrer le saut dans un parcours...

Situation d'apprentissage S1 bis : entrer dans l'eau en plongeant dans le grand bain.

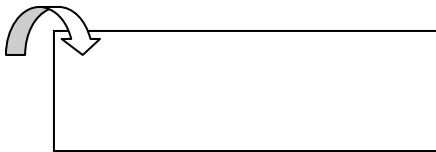
Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à entrer dans l'eau par les mains.

But de la tâche

Entrer dans l'eau les mains en premier dans le grand bain (grande profondeur).

Dispositif



Les enfants sont par vagues.

Consignes

Rentrer la tête dans les bras et se laisser tomber en avant.

Repère tactile : les bras collés aux oreilles, si la tête se relève = plat

Critère de réussite

J'ai réussi si je suis entré dans l'eau les mains en premier.

Difficultés possibles

- peur
- saute au dernier moment
- redresse la tête
- n'accepte pas le déséquilibre avant.

Variables didactiques :

- varier la position de départ (assis, accroupi, à genoux sur une planche ou un tapis, debout)
- varier le point d'entrée dans l'eau (à l'intérieur d'un tapis à trou, « tranche d'ananas »...)
- proposer un concours de plongeurs sur un thème (originalité, temps d'immersion, longueur ...)
- intégrer le plongeon dans un parcours...

Situation d'apprentissage S2 : s'équilibrer de façon statique

Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à trouver et varier des équilibres horizontaux (étoiles).

But de la tâche

Réaliser une figure de son choix à la surface.

Dispositif

Les enfants sont dans le bassin en petite ou moyenne profondeur (au début)

Chacun doit trouver une figure à faire à la surface sans bouger.

Consignes

S'allonger et conserver un équilibre horizontal pendant plus de 5 secondes.

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai conservé la position pendant plus de 5 secondes.

Difficultés possibles

- n'accepte pas le déséquilibre en arrière
- ne s'allonge pas assez longtemps

Variables didactiques

- varier les appuis : mains sur le bord, mains ou bras sur une frite, ou sur une planche, pieds au sol, mains d'un camarade, sans appuis
- varier les figures (X, Y, T)
- varier la position (ventrale, dorsale)
- passer d'une position à une autre
- varier le temps de maintien de l'équilibre
- réaliser des figures à plusieurs.

Situation d'apprentissage S3 : se propulser avec matériel

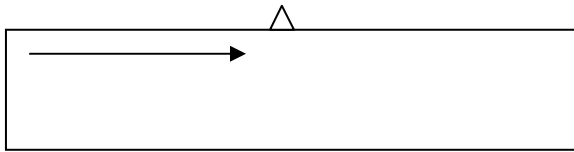
Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à se propulser avec du matériel.

But de la tâche

Se propulser avec les jambes sur une distance.

Dispositif



Les enfants sont en groupes avec du matériel d'aide (frites...).

Consignes

Avec le matériel, nager jusqu'au repère (10 mètres).

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai nagé jusqu'au repère 3 fois.

Difficultés possibles

- oblique dans l'eau (ne maintient pas la position allongée).

Variables didactiques :

- varier le matériel utilisé (2 ou 1 frite, 2 ou 1 planche, autres), sans matériel.
- varier la position : sur le ventre, sur le dos (rappel des repères tactiles et visuels cf S6bis 1ère partie)
- - varier la distance à parcourir et individualiser la distance
- varier le mode de propulsion (alternatif : battements, simultané : brasse) et l'utilisation des bras uniquement, des jambes uniquement, des 2 ensemble en nage « hybride ». (La nage « hybride » représente une nage avec les bras et une autre nage avec les jambes : ici on demande aux enfants de faire de la brasse (ronds) avec les bras et des battements avec les jambes)
- combiner avec la respiration (souffler longtemps dans l'eau) qui facilite l'allongement et réduit la résistance
- proposer des courses pour amener un objet le plus rapidement possible, des défis
- proposer un concours de déplacement sur un thème (originalité du mode de déplacement, distance à parcourir...)
- intégrer un déplacement dans un parcours...

Situation d'apprentissage S4 : se déplacer seul (avec l'aide du mur)

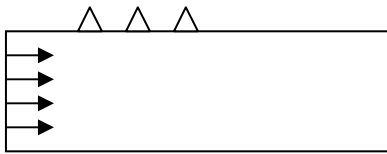
Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à utiliser la vitesse donnée par un appui solide (mur) et à maintenir un équilibre horizontal après une poussée. –

But de la tâche

Se pousser sur le mur et aller le plus loin possible (allongé) c'est-à-dire faire une coulée (en immersion) ou une glissée

Dispositif



Les enfants sont dans le grand bassin, avec ou sans matériel (1 frite)

Consignes

Se pousser sur le mur puis s'allonger et rester allongé le plus longtemps possible sans bouger (conserver un équilibre horizontal, tête dans les bras, regard vers le fond)

Prendre un repère et essayer de battre son « record »

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai atteint le 3^{ème} repère sans bouger (3 fois de suite).

Difficultés possibles

- ne s'allonge pas (tête dans l'eau).
- ne reste pas allongé (redresse sa tête)
- fait des mouvements de bras et / ou de jambes.

Variables didactiques :

- varier le matériel utilisé (frite, planche...) ou sans matériel
- varier la profondeur (petit puis grand bassin)
- proposer un concours de coulées (distance la plus longue possible sans bouger ...)
- proposer d'enchaîner une coulée avec un déplacement en battements de jambes sur une distance plus longue
- proposer d'enchaîner une coulée dans un parcours...

Situation d'apprentissage S5 : se déplacer seul (avec reprise d'appuis)

Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à créer leur propre vitesse en prenant un appui solide si besoin (mur ou double corde ou double barre).

But de la tâche

Se déplacer seul et aller le plus loin possible avant de se tenir au mur.

Dispositif



Les enfants sont dans le grand bassin ; sans matériel ils descendent à l'échelle et se déplacent en nageant le plus loin possible (jusqu'au repère) sans se tenir au mur.

Consignes

Nager comme on veut : avec les bras, les jambes, les 2 ; à la surface ou sous l'eau.

Prendre appui sur le mur quand on en a besoin.

Compter le nombre de fois que l'on prend appui sur le mur et essayer de battre son « record »

Au repère (à 5 mètres), sortir de l'eau et recommencer.

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai atteint le repère sans me tenir au mur (3 fois de suite).

Difficultés possibles

- reprend appui sur le mur tout de suite au bout d'1 m
- ne s'allonge pas (oblique dans l'eau)
- ne fait pas de mouvements de bras et / ou de jambes (ne crée pas de vitesse de déplacement)

Variables didactiques :

- varier la profondeur (petit bassin : reprise d'appuis au sol - puis grand bassin)
- varier la distance à parcourir (pour chaque enfant elle peut être différente)
- varier le mode de propulsion utilisée : bras uniquement, jambes uniquement, les 2 en même temps en nage « hybride » cf situation S5bis, en nage ventrale ou dorsale
- varier la profondeur de propulsion utilisée : en surface ou sous l'eau
- proposer un concours de distance à parcourir
- enchaîner le déplacement avec un saut, une immersion ...

Situation d'apprentissage S5 bis : se déplacer seul (sans reprise d'appuis)

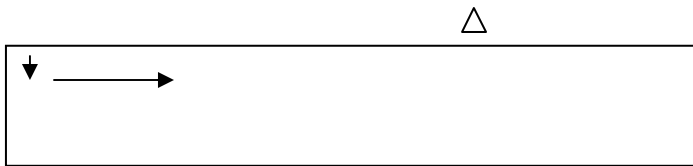
Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à se déplacer en autonomie sur 15 mètres.

But de la tâche

Se déplacer seul et aller le plus loin possible.

Dispositif



Les enfants sont dans le grand bassin ; sans matériel, ils descendent à l'échelle et se déplacent en nage « hybride » le plus loin possible (jusqu'au repère = 15 mètres) sans se tenir au mur.

Consignes

Nager en brasse avec les bras et en battements avec les jambes.

Essayer de battre son « record » de distance.

Au repère (15 mètres), sortir de l'eau et recommencer.

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai atteint le repère sans me tenir au mur (3 fois de suite).

Difficultés possibles

- reprend, parfois, appui sur le mur.
- ne s'allonge pas (oblique dans l'eau)
- ne fait pas de mouvements de bras et / ou de jambes (ne crée pas de vitesse de déplacement)
- ne synchronise pas la respiration avec les mouvements de bras (« je nage OU je respire »)

Variables didactiques :

- Varier la distance à parcourir (record : pour chaque enfant elle peut être différente)
- Varier le mode de nage : ventral (uniquement en battements, ou en crawl) ou dorsal (uniquement en battements ou bras et jambes)
- Proposer un concours de distance à parcourir, défi...
- Enchaîner le déplacement avec un saut, une immersion ...

Situation d'apprentissage S6 : s'immerger pour aller chercher un objet

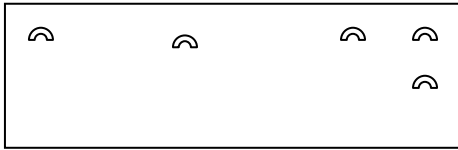
Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à augmenter le temps d'immersion.

But de la tâche

S'immerger pour aller récupérer un objet au fond de l'eau.

Dispositif



Les enfants sont dans le grand bassin avec un objet (morceau de tuyau d'arrosage) ; ils sont par 2 pour aller chercher leur objet (un qui réalise l'immersion et un qui regarde)

Consignes

Choisir la profondeur où je place l'objet
Ramasser l'objet avec la main.
Celui qui regarde, repère la profondeur de l'immersion.

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai attrapé l'objet (3 fois de suite).

Difficultés possibles

- ramasse l'objet avec une aide (perche ou échelle).
- n'ouvre pas les yeux (tâtonnements)
- ne descend pas au fond.

Variables didactiques :

- varier la profondeur de l'objet (différentes profondeurs dans le grand bain) avec et sans aide (perche, échelle)
- varier le nombre d'objets à ramasser en une seule immersion (prolonger le temps d'apnée)
- enchaîner la recherche d'objets dans un parcours...

Situation test : palier 1 du « savoir nager »

1 : Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.

2 : Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.

But de la tâche

- Faire un enchaînement : sauter, passer sous un obstacle, se laisser flotter
- Se déplacer sur 15 mètres dans une nage au choix.

Dispositif

Dans le grand bain (moyenne profondeur sans possibilité de reprise d'appuis au fond) sur la longueur ou la largeur.

Consignes

Pas de reprise d'appuis au sol ou sur le coté (sur le bord du bassin).

Critères d'évaluation

- Voir Fiche d'évaluation collective du « savoir nager »

Variables d'évaluation :

- forme du saut
- forme de l'obstacle à franchir en immersion (perche, frite, tapis, cerceau...)
- nage dorsale ou ventrale, nage hybride, alternée ou symétrique
- changement de nage sur la distance.

Troisième partie : à la recherche d'une performance

Niveau visé : palier 2&3 du « savoir nager »

Situation de repérage : palier 1 du « savoir nager » (voir fin de l'étape 2)

1 : Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.

2 : Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.

But de la tâche

- Faire un enchaînement : sauter, passer sous un obstacle, se laisser flotter
- Se déplacer sur 15 mètres dans une nage au choix.

Dispositif

Dans le grand bain (moyenne profondeur sans possibilité de reprise d'appuis au fond) sur la longueur ou la largeur.

Consignes

Pas de reprise d'appuis au sol ou sur le coté (sur le bord du bassin).

Critères d'évaluation

- Voir Fiche d'évaluation collective du « savoir nager »

Différents niveaux de réponses

Pour l'enchaînement :

- *saut : saute (S1)
plonge (S1)
- *passage sous un obstacle : passe à la verticale (S5)
passe en position allongée
- *équilibre statique : reprend appuis sur le coté (S3)
maintient une position en équilibre vertical (S4)

Pour le déplacement sur 15 mètres sans matériel :

- nage dorsale sur les 15 m
- mode de nage ventrale utilisée (nage hybride, nage alternée ou symétrique) sur les 15 m
- changement de nage sur la distance parcourue (sur le dos, sur le ventre) souvent lié à la respiration

Situation d'apprentissage S1 : plonger

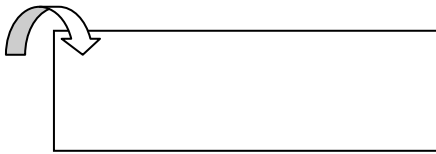
Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à plonger.

But de la tâche

Plonger d'un plot avec impulsion.

Dispositif



Par vagues de 3 ou 4 élèves.

Consignes

Rentrer la tête dans les bras (menton écrasé)
Pousser sur ses jambes avant de plonger.

Critère de réussite

J'ai réussi si mes pieds sont entrés dans l'eau en dernier.

Repères visuels : repère pour viser avec les mains au fond ou à la surface (frite tenue par un camarade à la surface, tranche d'ananas, cerceau immergé au fond...)

Difficultés possibles

- peur d'entrer dans l'eau la tête en premier (se laisse tomber en sautant au dernier moment) = relève la tête
- pas de poussée sur les jambes (plonge devant lui)

Variables didactiques

- varier la forme du plongeon : haut, loin (repères visuels plus ou moins éloignés du point de départ)
- varier l'endroit du départ (bord de la piscine, plot surélevé)
- varier la position de départ (bras positionnés ou non), de profil
- varier l'enchaînement avec les nages (reprise de nage)
- proposer un concours d'entrée sur un thème (originalité, temps d'immersion, longueur ...)
- proposer une réalisation à plusieurs (plonger en même temps, remonter en même temps ...).

Situation d'apprentissage S1 bis : faire un « plongeon canard »

Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à faire un « plongeon canard » pour aller chercher un objet au fond.

But de la tâche

Aller chercher un objet en « plongeon canard ».

Dispositif

Dans le bassin en moyenne ou grande profondeur et un objet immergé chacun.

Consignes

Rentrer la tête et passer le bassin (fesses) par-dessus la tête

Garder les mains devant et ramasser l'objet sans faire de mouvements de bras

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai attrapé l'objet sans faire de mouvement de bras ou de jambes.

Repères tactiles : je rentre mon menton - collé à la poitrine et je sors les fesses de l'eau par-dessus la tête

Difficultés possibles

- ne rentre pas la tête ou relève la tête au dernier moment
- utilise un mouvement de bras et/ou de jambes
- pas de « bascule du bassin » (les fesses et les jambes ne sortent pas de l'eau)

Variables didactiques

- proposer une aide en rotation autour d'une ligne d'eau (je positionne la ligne en la fixant au niveau du bassin, je rentre la tête et je fais passer le bassin par dessus la ligne)
- varier la profondeur
- varier l'objet à attraper : petit objet, croisillon, mannequin...
- enchaîner avec le remorquage du mannequin (sauvetage cf S6)...

Situation d'apprentissage S2 : s'équilibrer en mouvement

Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal au cours d'une glissée.

But de la tâche

Passer d'une position ventrale à une position dorsale.

Dispositif

Dans le bassin en moyenne ou grande profondeur.

Consignes

Se pousser sur le mur, s'allonger et conserver un équilibre ventral puis passer à un équilibre dorsal et le conserver.

Critère de réussite

J'ai réussi si je suis passé du ventre sur le dos pendant la glissée (demi-vrille).

Difficultés possibles

- position tête hors de l'eau (rupture de l'allongement)
- demi-vrille incomplète

Repère visuel : c'est le regard (la tête) qui initie la rotation

Variables didactiques

- varier la position des bras (le long du corps, devant)
- varier la première position d'équilibre (ventre ou dos)
- varier la distance à parcourir à l'aide de repères visuels (repères au bord ou sous l'eau ce qui oblige à regarder au fond et améliore la position allongée)
- varier le type de rotation (demi, complète)
- varier le sens de rotation (longitudinal, frontal ou « pirouette » - aide possible en enroulant le corps autour d'une ligne d'eau cf S1 bis)
- organiser des concours de rotations au cours de glissées
- varier le nombre de rotations longitudinales à réaliser lors d'un déplacement...

Situation d'apprentissage S3 : rester en position verticale

Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à se maintenir en position verticale.

But de la tâche

Rester en position verticale.

Dispositif

Dans le bassin en moyenne ou grande profondeur.

Consignes

Rester en position verticale pendant 10 secondes, tête hors de l'eau.

Critère de réussite

J'ai réussi si je suis resté en position verticale pendant 10 secondes.

Difficultés possibles

- ne conserve pas la position verticale
- s'enfonce dans l'eau (immersion) - inefficacité des mouvements de jambes ou de mains

Variables didactiques

- varier les mouvements de jambes (battements alternatifs, ciseaux de brasse)
- varier la position des mains (même sens, sens inverse)
- varier la vitesse de mouvement
- varier la profondeur d'immersion (jambes + bassin, jambes + bassin + épaules ...)
- imposer un « déplacement » dans cette position (en avant, en arrière, rotation sur le plan vertical)
- réaliser des présentations à plusieurs
- lancer le plus possible d'objets (pains de ceinture) sur la plage ou à un camarade en conservant la position verticale...

Situation d'apprentissage S4 : réaliser des figures imposées

Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à réaliser un enchaînement d'équilibres statiques en grande profondeur.

But de la tâche

Réaliser plusieurs figures enchaînées.

Dispositif

Dans le bassin en grande profondeur.

Consignes

Choisir 3 positions d'équilibre et les enchaîner ; garder chaque position 3 secondes.

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai enchaîné 3 positions d'équilibre.

Difficultés possibles

- n'enchaîne pas les figures
- ne les maintient pas 3 secondes

Variables didactiques

- varier les figures (étoiles en X, Y ou T, sur le dos, sur le ventre ...)
- varier le passage d'une position à une autre (vrille, pirouette)
- varier le temps de maintien de l'équilibre
- réaliser un enchaînement de figures à plusieurs...

Situation d'apprentissage S5: se déplacer en immersion

Objectif d'apprentissage

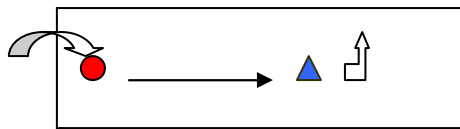
Amener les enfants à augmenter le temps de déplacement en immersion.

But de la tâche

Après un saut, rechercher 2 objets immergés à 2 m de profondeur.

Dispositif

Divers objets de couleur ou de formes différentes sont disposés à deux endroits au fond du bassin (en grande profondeur mais pas plus de 2 m)



Consignes

Récupérer un objet ● au premier endroit ; longer le fond puis récupérer un objet ▲ et remonter.

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai récupéré 1 objet de chaque couleur ou de chaque forme sans remonter à la surface entre les 2.

Difficultés possibles

- ne descend pas au fond
- remonte après la prise du premier objet

Variables didactiques

- varier la distance entre les deux objets
- varier le trajet à effectuer avant la remontée en surface
- varier l'endroit de remontée en surface (plus loin du 2^{ème} objet)
- varier le nombre d'objets à récupérer (3ème endroit)
- varier l'entrée dans l'eau (saut plongeon) ou déjà dans l'eau (plongeon « canard »)
- varier la destination des objets (remontée à la surface, réalisation de figures géométriques au fond de la piscine, déplacement d'objets d'un endroit à un autre ...)
- organiser des concours, des défis...

Situation d'apprentissage S6 : s'initier au sauvetage

Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à remonter et à remorquer un objet lourd.

But de la tâche

Rechercher un objet lourd immergé à 2 m de profondeur et le remorquer sur une distance donnée.

Dispositif

Un objet lourd est immergé à 2 m de profondeur.

Consignes

Remonter l'objet et le transporter sur 10 m.

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai remonté puis transporté l'objet sur 10 m.

Repères de propulsion : privilégier la propulsion jambes en brasse

Difficultés possibles

- ne remonte pas l'objet
- remonte l'objet mais ne réussit pas à le remorquer

Variables didactiques

- varier le type d'objet à transporter à la surface sans le mouiller (pain de ceinture, pull-boy ...)
- varier le type d'objet à remonter (mannequin, croisillon, ...) puis à transporter (*possibilité de remorquer un camarade à (avec ou sans flotteurs en position dorsale)*...)
- varier la distance de remorquage de l'objet
- varier la profondeur d'immersion de l'objet

Situation d'apprentissage S7 : synchroniser la respiration au mode déplacement

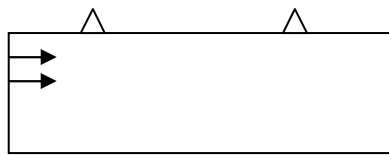
Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à prendre une inspiration sans rompre la position horizontale ventrale. (passer du « je nage OU je respire » à « je nage ET je respire »)

But de la tâche

Se déplacer en battements et inspirer en ne bougeant que la tête.

Dispositif



Les enfants sont sur 2 lignes au départ ; chaque enfant démarre au moment où le précédent sur la même ligne que lui franchit le repère visuel au bord du bassin (planches, plot).

Consignes

1. Se déplacer en battements de jambes avec différents matériels.
2. Inspirer en ne bougeant que la tête puis expirer longuement tête dans l'eau.

Critère de réussite

J'ai réussi si je reste en position horizontale ventrale quand j'inspire.

Difficultés possibles

- le corps ne reste pas à plat à l'inspiration (oblique ou en rotation sur le côté)
- l'expiration est trop courte

Variables didactiques

- varier le matériel utilisé (planche dans une main, pains de ceinture dans une main l'autre main le long du corps)
- varier la durée de l'expiration (par la bouche) sur 6, 8, 10 battements de jambes
- varier le mouvement de la tête (au départ extension de la tête devant soi, puis recherche de la rotation sur le côté à gauche ou à droite à privilégier en crawl)
- Repère visuel : inspirer en regardant par-dessus son épaule en crawl
- combiner la rotation de la tête avec une expiration longue (*repère visuel pour un observateur : si l'expiration est complète, bouche ouverte à la sortie de l'eau*)...

Situation d'apprentissage S8: se déplacer en crawl

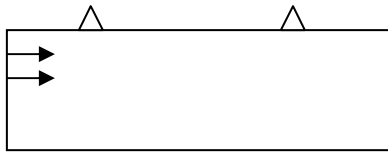
Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à se déplacer en crawl.

But de la tâche

Parcourir une distance donnée en crawl.

Dispositif



Sur 2 lignes, chaque enfant démarre au moment où le précédent franchit le premier repère.

Consignes

Nager jusqu'au repère en utilisant les mouvements du crawl.

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai atteint le deuxième repère (3 fois de suite).

Difficultés possibles

- arrête de nager au moment de l'inspiration (cf S7)
- fait de petits mouvements très rapides

Repère : ne pas arrêter de faire des battements

Variables didactiques

- dissocier le travail des bras : avec une planche ou un pull boy, trajet d'un bras uniquement, l'autre main tient la planche devant ; même chose en alternant le travail d'un bras puis l'autre (une main chasse l'autre-rattrapé) ; puis les 2 bras en continu
- varier le nombre d'inspirations sur une distance donnée (observation par un camarade de la bouche (ouverte ou fermée lors de sa sortie de l'eau)
- donner un rythme respiratoire (inspirer tous les « x » mouvements de bras)
- augmenter la distance de nage en alternant nage dorsale et nage ventrale sans temps d'arrêt (aller en dos crawlé avec retour en crawl)...

Situation d'apprentissage S8 bis : se déplacer en dos crawlé

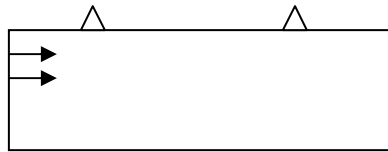
Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à se déplacer en dos crawlé.

But de la tâche

Parcourir une distance donnée en utilisant le dos crawlé.

Dispositif



Sur 2 lignes, chaque enfant démarre au moment où le précédent franchit le premier repère.

Consignes

Nager jusqu'au repère en utilisant le dos crawlé.

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai atteint le deuxième repère (3 fois de suite).

Difficultés possibles

- ne reste pas allongé (bassin ou jambes qui descendent, position à l'oblique) cf S6bis 1^{ère} partie
- n'avance pas en ligne droite

Variables didactiques

- varier le matériel utilisé (frite, planche, ceinture...) puis sans matériel
- dissocier le travail des bras, avec battements des jambes : en alternant le travail d'un bras puis l'autre (une main chasse l'autre qui reste collée à la cuisse-rattrapé) ; puis les 2 bras en continu sans temps d'arrêt (le moulin) (*repère tactile : main touche la cuisse et je vais vite pour passer mon bras derrière puis lentement sous l'eau*)
- augmenter la distance de nage en alternant nage dorsale et nage ventrale sans temps d'arrêt (aller en dos crawlé avec retour en crawl ou en brasse)...

Situation d'apprentissage S9 : se déplacer en brasse

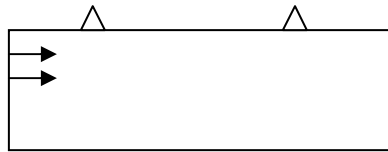
Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à se déplacer en utilisant la brasse.

But de la tâche

Parcourir une distance donnée en utilisant la brasse.

Dispositif



Sur 2 lignes, chaque enfant démarre au moment où le précédent franchit le premier repère.

Consignes

Nager jusqu'au repère en utilisant les mouvements de brasse.

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai atteint le deuxième repère (3 fois de suite).

Difficultés possibles

- mouvements simultanés des bras et des jambes (tout ensemble)
- mouvements rapides, petits et incomplets
- nage tête hors de l'eau

Repère temporel : je fais d'abord un grand mouvement des bras ensuite je tiens la position jambes tendues 2 secondes.

Variables didactiques

- varier le matériel utilisé (frite, planche, ceinture, ...) puis sans matériel
- dissocier le travail des bras et des jambes : avec une frite, trajet des bras uniquement, les jambes font des battements ; même chose avec le placement de la respiration
- dissocier le travail des bras et des jambes : (*le trajet des ciseaux de jambes est difficile pour les enfants et la synchronisation bras/jambes aussi*) avec une planche dissocier le mouvement en 3 phases...
- coordonner les mouvements de bras et jambes (bras puis jambes) et temps d'allongement...

Situation d'apprentissage S10 : améliorer l'efficacité de la propulsion

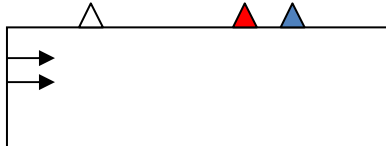
Objectif d'apprentissage

Amener les enfants être plus efficace pour nager plus longtemps.

But de la tâche

Réaliser une performance en 10 mouvements de bras.

Dispositif



Sur 2 lignes, chaque enfant démarre au moment où le précédent franchit le premier repère (un observateur possible)

Consignes

Nager 10 mouvements dans la nage choisie et améliorer sa performance à chaque passage (4 passages) ; poser un repère de couleur à chaque passage.

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai nagé sans m'arrêter, en améliorant la performance à chaque passage.

Difficultés possibles

- arrêt avant 10 mouvements (problème respiratoire en nage ventrale)
- pas d'amélioration de la performance (nage en fréquence sans utiliser la glisse)

Variables didactiques

- proposer de faire moins de mouvements mais plus « grands » : en crawl et en dos, aller loin devant ou derrière (*repère tactile : bras touche l'oreille et la main touche sa cuisse à la fin du mouvement*) ; en brasse à la fin du mouvement de bras, rester en position allongée et se laisser glisser pendant 2 secondes
- faire comparer les appuis : mains ouvertes, doigts ouverts, doigts fermés, pour identifier l'appui qui va le mieux pour « chasser » l'eau
- varier le nombre de mouvements de départ
- varier le mode de nage choisi...

Situation d'apprentissage S11 : nager longtemps (respecter un contrat)

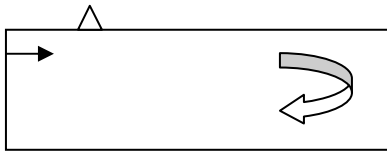
Objectif d'apprentissage

Amener les enfants à gérer leur effort pour se déplacer longtemps.

But de la tâche

Choisir une distance et un mode de nage (contrat).

Dispositif



Sur 1 ligne, chaque enfant démarre au moment où le précédent franchit le premier repère.

Consignes

Nager sur la distance choisie en utilisant le mode de nage choisi (contrat) au minimum un aller et retour (50 m).

Critère de réussite

J'ai réussi si j'ai nagé le contrat sans m'arrêter.

Difficultés possibles

- arrêt au bout de 25 m ou avant
- changement de mode de nage au cours des 50 m

Variables didactiques

- varier le mode de nage choisi (un seul ou un mode à l'aller et un autre au retour)
- varier la distance à parcourir sans s'arrêter
- varier l'association de différents paramètres (distance et mode de nage)
- varier les virages : arrêt plus de 3 secondes, toucher le mur et repartir (1 seconde)...

Situation test A : palier 2 du « savoir nager »

Enchaîner, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un sur-place de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.

Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord

But de la tâche

- Faire un enchaînement : sauter ou plonger, passer sous un obstacle, rester 10 secondes en position verticale
- Se placer sur 30 mètres dans une nage au choix.

Dispositif

Dans le grand bain en grande profondeur sur la longueur.

Consignes

Pas de reprise d'appuis au sol ou sur le coté (sur le bord du bassin).

Pas d'arrêt à la fin des 25m mais enchaîner un virage et une reprise de nage.

Critères d'évaluation

- Voir Fiche d'évaluation collective du « savoir nager »

Variables d'évaluation :

- saut ou plongeon
- nage ventrale ou dorsale, hybride, alternée ou symétrique
- changement de nage sur la distance.

Situation test B : palier 3 du « savoir nager »

Parcours de capacités, composé de 5 tâches à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin :

- sauter en grande profondeur ;
- revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant ;
- nager 20 mètres : 10 mètres sur le ventre et 10 mètres sur le dos ;
- réaliser un sur-place de 10 secondes ;
- s'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant.

But de la tâche

Réaliser le parcours sans arrêt.

Dispositif

Dans le grand bain en grande profondeur sur la longueur

Consignes

Pas de reprise d'appuis sur le coté (sur le bord du bassin).

Pas d'arrêt à la fin des 25m mais enchaîner un virage et une reprise de nage.

Critères d'évaluation

- Voir Fiche d'évaluation collective du « savoir nager »

Variables d'évaluation :

- saut ou plongeon
- mode de nage utilisé (nage hybride, crawl, brasse, dos crawlé)