

PROJET NATATION CLERMONT COMMUNAUTÉ

NIVEAUX - OBJECTIFS - COMPÉTENCES

SITUATIONS PAR THÈMES

ÉVALUATION

Document à l'usage des enseignants

élaboré par un collectif Conseillers Pédagogiques et Éducateurs Territoriaux (MNS)

Mode d'emploi

➤ Une première fiche présente une progression en 4 niveaux. La fin du niveau 3 correspond aux exigences de fin de scolarité élémentaire. (Cf. circulaire du 13/07/04)

➤ Ensuite, pour chaque niveau

▪ Une fiche rappelle les **objectifs** du niveau et les **compétences à atteindre**, avec les **critères de réussite** à prendre en compte dans l'évaluation ainsi qu'un ensemble de **recommandations pédagogiques** pour la mise en œuvre et un **exemple de situation pédagogique**.

➤ Enfin, une série de fiches décrivant des situations pédagogiques classées par thèmes numérotés avec pour chaque fiche :

- L'objectif général de l'ensemble des situations proposées
- L'indication du lieu: GP ou PP (grande ou petite profondeur)
- Pour chaque situation, des variantes ou/et des consignes, ainsi que des recommandations pour l'organisation matérielle
- Pour chaque thème, les situations sont présentées par ordre de difficulté

Rq 1 : suivant les conditions matérielles (différentes d'une piscine à l'autre) certains thèmes pourront ne pas être abordés ...

Rq 2 : Les situations ne sont pas à prendre systématiquement dans l'ordre où elles sont présentées.

➤ En annexe

- Deux fiches de groupe pour contrôler les progrès et inscrire les absences des élèves
- Une fiche évaluation de départ pour la constitution des groupes
- Une fiche de classe récapitulative pour l'enseignant

4 NIVEAUX DE COMPÉTENCE

NIVEAUX DE COMPÉTENCE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	COMPÉTENCES À ATTEINDRE
<p>NIVEAU 1 :</p>	<p>Découverte en confiance du milieu aquatique Première approche des problèmes posés par le milieu (Respiration, Équilibration)</p>	<p>1 Je descends à l'échelle et je me déplace en tenant le mur sur au moins 5 mètres dans le grand bain.</p> <p>2 Je mets le visage dans l'eau et je fais des bulles (au moins 3 fois).</p> <p>3 Je m'allonge dans l'eau à l'aide d'une frite en position ventrale ou dorsale.</p> <p>4 Je saute dans l'eau dans le petit bain ou je saute dans l'eau dans le grand bain à l'aide d'un support (main de l'adulte, perche, frite, planche, autres...)</p>
<p>NIVEAU 2 :</p>	<p>Maîtrise affective du milieu, par la prise de conscience de sa spécificité qui doit conduire :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ À l'acceptation totale de l'immersion ⊕ Au passage de l'équilibre vertical à l'équilibre horizontal 	<p>1 Je descends toucher la 3^{ème} marche de l'échelle dans le grand bassin (avec les 2 mains).</p> <p>2 Je souffle longuement sous l'eau (au moins 5 fois).</p> <p>3 Je réalise l'étoile de mer (dans le grand bain ou le petit bain) sur le ventre (5') puis sur le dos (5") après reprise d'appui.</p> <p>4 Je me déplace par l'action des jambes à l'aide de matériel (frite, planche, autres...) sur le ventre sur au moins 5 m puis sur le dos (5 m).</p> <p>5 Je saute sans aide dans le grand bassin. Je me laisse remonter sans mouvement.</p>

<p>NIVEAU 3 :</p>	<p>Amélioration de l'équilibre et de la respiration conduisant à :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ L'acquisition de l'autonomie en milieu aquatique ⊕ L'acquisition des premières sensations de propulsion 	<p>1 Je réalise une glissée dorsale avec les bras au dessus de la tête, dans le prolongement du corps et je parcours 10 mètres à l'aide des jambes.</p> <p>2 Je réalise une coulée ventrale en apnée avec les bras dans le prolongement du corps au dessus de la tête puis je parcours 10 m avec l'aide des jambes, les bras servant à prendre appui pour inspirer.</p> <p>3 Je réalise un saut bouteille puis je récupère un objet lesté dans une profondeur d'eau supérieure à ma taille.</p> <p>4 Je rentre dans l'eau par la tête (toboggan, roulade, tapis, autres...)</p>
<p>NIVEAU 4 :</p>	<p>Maîtrise de l'équilibre et de la respiration aquatique permettant :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ La recherche de l'efficacité dans les déplacements (travail des bras et des jambes) ⊕ L'ouverture à d'autres activités qui conduiront à l'aisance aquatique (exemples : sauvetage, water polo, natation synchronisée...) 	<p>1 Je plonge du bord dans le grand bassin.</p> <p>2 Je me déplace 25 m, sur le ventre avec les bras et les jambes, librement, tête immergée avec une respiration rythmée.</p> <p>3 Je me déplace 25 m sur le dos, avec les bras et les jambes, librement.</p> <p>4 Je plonge et passe dans un cerceau immergé, je remonte à la surface et me déplace sur le ventre (5 m), j'effectue un plongeon canard et récupère un objet lesté, je remonte, je le montre, et je fais un tour sur moi puis je reviens sur le dos.</p>

NIVEAU 1

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	COMPÉTENCES À ATTEINDRE	CRITÈRES DE RÉUSSITE	RECOMMANDATIONS PÉDAGOGIQUES	EXEMPLES D'EXERCICES
Découverte en confiance du milieu aquatique Première approche des problèmes posés par le milieu (Respiration, Équilibration)	1 Je descends à l'échelle et je me déplace en tenant le mur sur au moins 5 mètres dans le grand bain.	<ul style="list-style-type: none"> • Les épaules dans l'eau • Le buste décollé du mur 	Diversifier et multiplier les situations pédagogiques d'exploration du milieu.	Le long du mur, se déplacer en avançant et passer derrière un camarade. Idem, avancer en tournant en tenant le mur. <u>Cf. :Thème 2 situation n°3</u>
	2 Je mets le visage dans l'eau et je fais des bulles	<ul style="list-style-type: none"> • au moins 3 fois consécutivement. 	Travailler toutes les compétences à chaque séance.	Dans le petit bain, souffler sur un objet flottant puis le pousser avec la tête visage dans l'eau en faisant des bulles. <u>Cf Thème 2 situation n° 4</u>
	3 Je m'allonge dans l'eau à l'aide d'une frite en position ventrale ou dorsale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maintien de l'horizontalité du corps pendant l'exécution ▪ Exécution lente, pas de déplacement 	Privilégier les situations sur parcours aménagés qui permettent aux enfants d'évoluer sans matériel de flottaison.	S'allonger dans l'eau avec 1 frite sous chaque bras, puis tenues dans les mains bras écartés (ventral, dorsal). Cf. <u>Thème 4</u>
	4 Je saute dans l'eau dans le petit bain ou je saute dans l'eau dans le grand bain à l'aide d'un support (main de l'adulte, perche, frite, planche, autres...)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pas d'hésitation ▪ Présence d'une impulsion 	Insister sur les situations d'immersions. Aller vers la recherche de l'horizontalité.	Saut dans le grand bain, départ assis accroupi, puis debout avec ou sans matériel.

NIVEAU 2

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	COMPÉTENCES À ATTEINDRE	CRITÈRES DE RÉUSSITE	RECOMMANDATIONS PÉDAGOGIQUES	EXEMPLES D'EXERCICES
<p>Amélioration de l'équilibre et de la respiration conduisant à :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'acquisition de l'autonomie en milieu aquatique ▪ L'acquisition des premières sensations de propulsion 	<p>1 Je descends toucher la 3^{ème} marche de l'échelle dans le grand bassin (avec les 2 mains)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Descente sans appréhension ▪ Position verticale ▪ On doit voir des bulles 	<p>Travailler en position horizontale le plus longtemps possible et, pour commencer, au petit bain et sur des distances courtes.</p> <p>Utiliser tout matériel de flottaison afin d'augmenter la durée du maintien de l'horizontalité du corps.</p> <p>Multiplier les exercices respiratoires, à l'arrêt et en déplacement, en insistant sur la durée et le volume de l'expiration dans l'eau.</p>	<p>travail avec perche ou cage, ramassage d'objet en ouvrant les yeux sous l'eau</p>
	<p>2 Je souffle longuement sous l'eau (au moins 5 fois).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expiration continue et complète, tête dans l'eau. ▪ Rythme régulier 		<p>travail à deux (découvrir le nombre de doigt de son camarade, crier et chanter sous l'eau). <u>cf. Sit 2 thème 3</u></p>
	<p>3 Je réalise l'étoile de mer (dans le grand bain ou le petit bain) sur le ventre puis sur le dos après reprise d'appui</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tenir chaque équilibre au moins 5'' ▪ Exécution lente 		<p>Petit bain : travail à 2 remorquage pour s'allonger ventral et dorsal, supprimer petit à petit les appuis.</p>
	<p>4 Je me déplace par l'action des jambes à l'aide de matériel (frite, planche, autres...) sur le ventre sur au moins 5 m puis sur le dos (5 m).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Position ventrale : tête immergée ▪ Corps à l'horizontale. ▪ Bras vers l'avant dans le prolongement du corps 		<p>Déplacement ventral avec 2 frites ou planches puis avec 2 flotteurs, diminuer enfin jusqu'à 1 flotteur tête dans l'eau.</p>
	<p>5 Je saute sans aide dans le grand bassin. Je me laisse remonter sans mouvement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Impulsion de départ ▪ Aucun mouvement pour la remontée 		<p>Avec l'aide de la perche, descendre dans l'eau et se laisser remonter sans mouvement <u>cf. Sit 4 thème 3</u></p>

NIVEAU 3

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	COMPÉTENCES À ATTEINDRE	CRITÈRES DE RÉUSSITE	RECOMMANDATIONS PÉDAGOGIQUES	EXEMPLES D'EXERCICES
<p>Amélioration de l'équilibre et de la respiration conduisant à :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'acquisition de l'autonomie en milieu aquatique ▪ L'acquisition des premières sensations de propulsion 	<p>1 Je réalise une glissée dorsale avec les bras au dessus de la tête, dans le prolongement du corps et je parcours 10 mètres à l'aide des jambes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Horizontalité du corps. ▪ Tête dans l'eau, ▪ regard au plafond 	<p>Associer systématiquement un travail de respiration à tout exercice de propulsion.</p> <p>Aborder le travail de jambes avec la tête en immersion</p> <p>et en évitant l'appui des bras sur une planche.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ battements de jambes bras le long des cuisses, puis déplacer les mains au dessus de la tête sans sortir les bras de l'eau.
	<p>2 Je réalise une coulée ventrale en apnée avec les bras dans le prolongement du corps au dessus de la tête puis je parcours 10 m avec l'aide des jambes, les bras servant à prendre appui pour inspirer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Corps entièrement immergé • Retarder l'action des jambes • Respiration devant • Expiration complète sous l'eau (bulles) 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pousser le mur et passer sous une perche ou un cerceau bras tendus devant (avec ou sans flotteurs dans les mains).
	<p>3 Je réalise un saut bouteille puis je récupère un objet lesté dans une profondeur d'eau supérieure à ma taille.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maintien des bras le long du corps • Impulsion franche 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ enfant dans l'eau au départ avec de l'aide pour la tenue droite puis seul du bord. Cf. thème 3 sit 4 	
	<p>4 Je rentre dans l'eau par la tête (toboggan, roulade, tapis, autres...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maintien de la position de la tête au moment de l'immersion 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mettre un tapis au bord du bassin et dépassant d'un tiers au dessus de l'eau, demander aux élèves de faire une roulade avant sur le tapis. 	

NIVEAU 4

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	COMPÉTENCES À ATTEINDRE	CRITÈRES DE RÉUSSITE	RECOMMANDATIONS PÉDAGOGIQUES	EXEMPLES D'EXERCICES
<p>Maîtrise de l'équilibre et de la respiration aquatique permettant :</p> <ul style="list-style-type: none"> la recherche de l'efficacité dans les déplacements. l'ouverture à d'autres activités aquatiques qui conduiront à l'aisance aquatique 	<p>1 Je plonge du bord dans le grand bassin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Entrée par la tête Qualité de l'impulsion. 	<p>Associer systématiquement un travail de respiration à tout exercice de propulsion avec la tête en immersion et en évitant l'appui des bras sur une planche.</p> <p>Varié les coordinations bras jambes Proposer des nages "hybrides" (bras en brasse + jambes en crawl,...) Exiger des vitesses d'exécution lentes sur des distances de plus en plus longues.</p> <p>Utiliser le matériel favorisant les sensations de propulsion (palmes).</p> <p>Poursuivre le travail sous l'eau.</p>	<p>plonger assis du bord (à genou; en flexion sur 1 jambes; accroupi; debout en appui sur 1 jambe; debout. Plongeon debout bras derrière la tête.</p>
	<p>2 Je me déplace 25 m, sur le ventre, librement, tête immergée avec une respiration rythmée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Expiration continue tête dans l'eau Inspiration brève et reprise immédiate de l'expiration Respiration ne perturbant ni l'équilibre horizontal, ni le rythme des mouvements 		<p>Déplacement avec les jambes uniquement, en battement ou brasse, avec puis sans matériel puis ajouter le travail des bras.</p>
	<p>3 Je me déplace 25 m sur le dos, librement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Horizontalité du corps. 		
	<p>4 Je plonge et passe dans un cerceau immergé, je remonte à la surface et me déplace sur le ventre. J'effectue un plongeon canard et récupère un objet lesté. Je remonte, je le montre. Je fais un tour sur moi puis je reviens sur le dos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cerceau immergé de 5 à 8 m du bord, 1 m sous l'eau. Objet immergé : au moins 1m 50 de profondeur. 		<p>travail par ateliers :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) plongeon canard 2) recherche d'objets 3) travail du rétropédalage (ou jambes brasse)

PP <u>Thème 1</u> Jeux de familiarisation au petit bain	<u>Objectif</u> Vaincre l'appréhension et obtenir l'acceptation totale de l'immersion	
Quelques exemples de jeux de tradition enfantine à adapter au milieu aquatique :	Descriptif	Organisation pédagogique Matériel - Sécurité
1. Filet des pêcheurs	Les élèves forment une ronde (le filet). Quelques élèves disposés à l'intérieur doivent sortir et rentrer plusieurs fois en passant sous les bras des camarades.	Les bras doivent être à fleur d'eau pour favoriser l'immersion de la tête
2. Les déménageurs	Les élèves répartis en deux équipes doivent aller pêcher des objets éparpillés (immergés ou non) et en ramener le plus grand nombre dans leur camp (bord de bassin).	On peut attribuer des points aux objets : ceux qui sont immergés auront la plus grande valeur.
3. Un, deux, trois soleil !	Comme le jeu terrestre, mais pour ne pas se faire prendre, les élèves doivent s'immerger totalement lorsque le meneur se retourne.	Variante possible en reculant.
4. Pousse planche	Pousser une planche avec la tête sur une distance donnée, le plus rapidement possible.	Varier les modes de poussée : menton, nez, front, crâne.... Varier l'organisation : vagues, relais...
5. Lapin chasseur	Comme le jeu terrestre, mais pour ne pas se faire prendre, les élèves doivent s'immerger totalement lorsque le chasseur tente de les toucher..	Faire varier le nombre de chasseurs. Utiliser de préférence des petites balles légères
6. Parcours du petit poisson	Tout parcours avec des passages en immersion : ligne d'eau, cerceau lesté, tunnel, frite planche ou perche tenue par les camarades.	Sous forme de course, de relais....

GP	<u>Thème 2</u>	<u>Objectif</u> Vaincre l'appréhension et se libérer progressivement des appuis solides	
Déplacements en position verticale			
Descriptif situations	Variantes	Organisation pédagogique Matériel - Sécurité	
<u>Situation 1</u> - Descendre à l'échelle pour aller jusqu'au repère (environ 10 m).	Varier les façons d'agir <ul style="list-style-type: none"> ▪ mains alternativement, simultanément ▪ sans toucher le mur avec les pieds ▪ près du mur puis loin du mur 	Les élèves passent 1 par 1 avec des espaces suffisants Le maître surveille, perche en main Veiller à la "descente" dans l'eau Veiller à l'immersion complète des épaules pendant les déplacements.	
<u>Situation 2</u> - Faire le trajet inverse (descendre directement dans l'eau vers le repère pour rejoindre l'échelle)			
<u>Situation 3</u> - Se croiser.	Varier les façons de se croiser <ul style="list-style-type: none"> ▪ sans appui sur les camarades ▪ avec appui sur les épaules 	Groupe divisé en deux, l'un descend à l'échelle, l'autre au repère: définir quel groupe passe derrière l'autre	
<u>Situation 4</u> - Descendre à l'échelle pour aller jusqu'au repère en tenant le bord d'une seule main.	Dans un premier temps, la main libre tient un flotteur ou une planche. Compter les appuis pour en faire le moins possible.		
<u>Situation 5</u> - Descendre à l'échelle pour aller jusqu'au repère, en contournant une (ou plusieurs) perche disposée à fleur d'eau: aller tourner à son extrémité.	Augmenter progressivement la longueur de perche à contourner	S'assurer du maintien ferme des perches au sol : <ul style="list-style-type: none"> ▪ par l'enseignant ▪ par des élèves (au moins deux) ▪ par un éventuel système de fixation 	
<u>Situation 6</u> - Descendre à l'échelle pour aller jusqu'au repère, arrivé à la perche : aller tourner à son extrémité ET saisir la 2 ^o perche pour revenir au bord et terminer le trajet.	Augmenter progressivement l'écart entre les perches		

<p>GP <u>Thème 3</u> Immersion Entrées dans l'eau</p>	<p><u>Objectif :</u> Accepter l'immersion et comprendre qu'il est plus difficile de descendre au fond que de rester en surface</p>	
<p>Ces situations peuvent être organisées en parcours dans le bassin aménagé.</p>	<p>Variantes</p>	<p>Organisation pédagogique Matériel - Sécurité</p>
<p><u>Situation 1</u> - Au bord, à l'arrêt, immerger la face puis toute la tête de plus en plus longtemps</p>	<p>Pour les plus réticents, jeux d'éclaboussures, d'aspersions, d'imitation d'animaux (crocodiles, hippopotames...)</p>	<p>Par 2 l'un agit, l'autre contrôle Le maître compte les secondes (en tapant au fond avec la perche)</p>
<p><u>Situation 2</u> - Ouvrir les yeux dans l'eau</p>	<p>Jeux de comptage de doigts, identification d'objets.</p>	<p>Par 2, par 3...</p>
<p><u>Situation 3</u> - En déplacement vertical, passer sous des "obstacles" sans les toucher avec la tête</p>	<p>Sous des perches, les bras de camarades, des frites.... Augmenter progressivement le nombre d'obstacles. Varier les écarts entre les obstacles.</p>	<p>Groupe divisé en deux, l'un tient les obstacles ou les matérialise (bras, jambes) l'autre agit.</p>
<p><u>Situation 4</u> - Descendre le long de la perche pour aller toucher le fond.</p>	<p>Toucher le fond - à différentes profondeurs - avec différentes parties du corps - pour remonter des objets Remontée active, remontée passive</p>	<p>Maintien de la perche par l'adulte ou système d'ancrage. Prévoir du petit matériel facilement préhensible.</p>
<p><u>Situation 5</u> - Entrer dans l'eau en tenant la perche à deux mains.</p>	<p>Varier les positions de départ (assis, accroupi, debout...) Varier les hauteurs de départ (bord, plot..)</p>	<p>Laisser l'enfant s'immerger puis le ramener au bord.</p>
<p><u>Situation 6</u> - Debout, sauter pour aller saisir la perche.</p>	<p>Perche de plus en plus éloignée (en accord avec l'enfant)</p>	
<p><u>Situation 7</u> - Chuter de différentes manières en conservant, une fois dans l'eau, la position de départ.</p>	<p>Accroupi, bras entourant les genoux De face/côté/dos semi-debout, mains aux chevilles.</p>	<p>Faire attention aux chutes vers l'arrière (proscrire le saut vertical).</p>

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;">PP</div> <h2 style="margin: 0;"><u>Thème 4</u></h2> <p style="margin: 0;">Horizontalité au petit bain</p>	<p><u>Objectif</u> Passer de l'équilibre vertical à l'équilibre horizontal.</p>	
Descriptif Jeux	Variantes	Organisation pédagogique Matériel - Sécurité
<p>Le carrousel : les enfants font une ronde. Au signal, un sur deux lève ses pieds du fond.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La ronde peut tourner ou rester statique. - Varier les positions après suppression des appuis plantaires : groupé, dorsal, ventral... 	<p>Bien identifier les rôles respectifs (n°1 et n°2) et inverser. Veiller à l'immersion des épaules de celui qui s'allonge.</p>
<p>Le remorqueur : par deux, un élève en tracte un autre.</p>	<p>L'élève est en position ventrale, le remorqueur tracte par les mains et peut se déplacer en avant ou en arrière. En position dorsale : le remorqueur place ses mains sous les épaules ou la tête et se déplace en arrière. Intercaler une planche entre les deux partenaires.</p>	<p>Exercice à effectuer avec, au maximum, eau à la poitrine Exécution lente, nombreuses répétitions jusqu'à obtention d'un relâchement maximum. Faciliter l'allongement des jambes avec l'aide éventuelle d'un pull-buoy.</p>
<p>Les dauphins : pousser au fond du bassin pour s'allonger bras vers l'avant et glisser le plus longtemps possible.</p>	<p>Appui possible des mains sur un flotteur pour commencer. Enchaîner sans temps d'arrêt plusieurs "pousser/glisser" successifs. Effectuer une traversée en faisant le moins de bonds possible.</p>	<p>Exercices à effectuer avec, au maximum, eau à la poitrine.</p>
<p>Les pousseurs : par deux, un élève en pousse un autre en le tenant par les chevilles.</p>	<p>Appui possible des mains sur une planche (ou autre) pour commencer. Poussée régulière lente puis poussée successive dynamique. Position dorsale possible avec pull-boy aux cuisses pour assurer l'horizontalité.</p>	<p>Veiller au maintien des bras dans le prolongement du corps vers l'avant.</p>

<p>GP</p>	<p><u>Thème 5</u></p>	<p><u>Objectif</u></p>	
<p>Déplacements en position horizontale</p>		<p><i>Acquérir l'équilibre horizontal du nageur, tête immergée</i></p>	
<p>Toutes les situations ventrales nécessitent préalablement <u>l'immersion de la tête</u>.</p>		<p>Variantes</p>	<p>Organisation pédagogique Matériel - Sécurité</p>
<p><u>Situation 1</u> - avec l'aide du pull-buoy, laisser remonter ses jambes pour atteindre l'horizontale en position ventrale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Perpendiculairement (2 mains en appui) puis parallèlement (1 main en appui) au bord ▪ Progressivement, et de plus en plus longtemps, essayer de se passer des appuis tout en gardant l'horizontalité. 	<p>Au début, aide d'un camarade resté sur le bord et qui tient les mains.</p>	
<p><u>Situation 2</u> - idem en position dorsale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Idem mais uniquement parallèlement au bord. 	<p>Veiller à l'extension de la tête le plus en arrière possible (regarder le plafond derrière soi)</p>	
<p><u>Situation 3</u> - avec pull-buoy, apprendre à se redresser par un groupé du corps et passer de la position ventrale à dorsale et réciproquement.</p>		<p>Groupé du corps : flexion genoux sur la poitrine + flexion de la tête.</p>	
<p><u>Situation 4</u> - avec pull-buoy, se déplacer le long du bord en position ventrale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bras libre <ul style="list-style-type: none"> - le long du corps - dans le prolongement du corps ▪ Compter les appuis pour en faire le moins possible. 	<p>Travailler sur des distances courtes (10 à 15m) Veiller à l'espacement entre les élèves. Passer dans les deux sens pour faire varier le bras moteur</p>	
<p><u>Situation 5</u> - Idem en position dorsale</p>			

<p>GP <u>Thème 6</u></p> <p>Exploration de l'espace proche</p>	<p><u>Objectif</u></p> <p>(Acquisition des premières sensations de propulsion)</p> <p>Se repérer et s'orienter en position horizontale</p>	
<p>Avec une aide à l'équilibre au niveau des cuisses, acquérir d'abord la position de référence (PR)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Allongement maximum ▪ Bras dans le prolongement du corps 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ventrale  ▪ dorsale  	
<p>2 situations de base</p>	<p>Consignes et variantes</p>	<p>Organisation pédagogique</p> <p>Matériel - Sécurité</p>
<p><u>Exploration des différents plans:</u></p> <p>Depuis la PR, avec aide à l'équilibre (pull-buoy, planche,...), déplacer les bras tendus dans l'eau pour arriver bras le long du corps, et retour à la PR</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ En surface (plan horizontal) ▪ Et en profondeur (plan vertical) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exécution très lente ne devant pas perturber l'équilibre ni provoquer de déplacement ▪ Relâchement musculaire maximum ▪ Faire plusieurs allers et retours successivement ▪ En ventral et en dorsal ▪ Bras simultanés, puis alternatifs ▪ Quand l'exercice est maîtrisé, greffer la respiration (souffler lentement pendant le déplacement des bras et inspirer lorsqu'ils sont le long du corps) 	<p>Le pull-buoy peut être remplacé par une planche (l'équilibre est alors beaucoup plus instable) ou une frite.</p> <p>Exercices statiques à répéter souvent mais ne pas faire durer trop longtemps</p>
<p><u>Loin du corps et près du corps</u></p> <p>Depuis la PR, avec aide à l'équilibre), déplacer les bras tendus à la surface de l'eau pour arriver bras le long du corps, et retour à la PR en passant les bras le plus près possible du corps</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mêmes principes que la situation précédente ▪ En plus, possibilité de mouvements contraires (trajet aller loin du corps et retour près du corps puis inversement) 	

GP Thème 7

Déplacements à l'aide des bras

Objectif

Acquérir des sensations de propulsion par les membres supérieurs

Important: les actions de bras ne doivent pas perturber l'équilibre horizontal

Consignes et variantes

Organisation pédagogique Matériel - Sécurité

En position horizontale, tête immergée, avec une aide à l'équilibre:

1 - Depuis la PR trouver les solutions qui permettent de se déplacer:

- vers l'avant
- vers l'arrière

- Travail simultané des bras
- Veiller au maintien de l'horizontalité du corps
- En ventral puis en dorsal

Travailler sur des distances courtes

Comparer les solutions

Essayer de faire comme les autres

Choisir les plus efficaces

2 - Depuis la PR ventrale, avancer puis reculer par des actions alternatives de bras

- Continuité des actions motrices et du déplacement
- Les bras restent toujours dans l'eau

Travailler sur des distances courtes.

3 - Depuis la PR, tirer l'eau puis la pousser vers les cuisses et se laisser glisser après la poussée

- Rechercher l'amplitude maximum
- L'action motrice doit être en accélération
- Le retour des bras se fait dans l'eau quand la glissée est terminée
- En ventral et en dorsal
- En simultané puis en alternatif

Des observateurs peuvent:

- Compter le nombre de cycles pour parcourir une distance
- Comparer l'efficacité de 2 élèves
- Comparer la phase active (traction-poussée) et la phase passive (retour des bras)

GP **Thème 8**

Déplacements à l'aide des jambes

Objectif**Acquérir des sensations d'appuis dans l'eau pour se déplacer**

Dans toutes les situations :

- Allongement dans l'eau,
- bras devant
- Immersion de la tête,
- Expiration dans l'eau

Consignes et variantes**Organisation pédagogique
Matériel - Sécurité**

Situation 1 - Après une poussée depuis le mur, aller le plus loin possible, la tête dans l'eau avec action des jambes (alternative ou simultanée)

- Sous l'eau ou à la surface,
- Avec planche (à bout de bras) ou sans planche

Faire observer, comparer l'efficacité des différents mouvements de jambes
Observer comparer l'efficacité par rapport à l'allongement sur l'eau et position de la tête

Situation 2 - En équilibre ventral, explorer tous les types de mouvements de jambes pour se déplacer

- Battements : simultanés (dauphin) ou alternatifs (crawl)
- Ciseaux : simultanés (brasse) ou alternatifs (rétropédalage)
- Aide : planche à bout de bras

Observation des solutions
Courses, concours de vitesse, de distance
Compter le nombre de mouvements

Situation 2 bis - Idem en équilibre dorsal

- Aide possible : Planche sous la tête, sur le ventre ou à bout de bras

Situation 3 - En équilibre ventral, avec pull-buoy, avancer en plaçant ses pieds en canard et en appuyant sur l'eau avec un mouvement simultané

- Planche à bout de bras inspiration libre
- Sans planche, inspiration tous les 3 mouvements à l'aide des bras
- Supprimer progressivement le pull-buoy

Exercice permettant de sentir la nécessité de fixer l'articulation de la cheville et placement respiratoire

Situation 4 - En équilibre dorsal, planche tenue sur les genoux, « shooter » l'eau en battements alternatifs sans soulever la planche.

- Les genoux ne doivent pas toucher la planche pendant le battement
- Se donner un rythme respiratoire
- Idem sans planche, bras en extension

Exercice permettant de sentir le battement à partir de la hanche, genou fixe

GP Thème 9

Coulée et plongeon

Objectif :

Maîtriser le placement à l'horizontale après une poussée des jambes

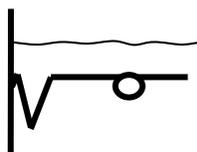
Descriptif situations

Consignes et variantes

**Organisation pédagogique
Matériel - Sécurité**

Situation 1 - Réaliser une coulée : différencier les 3 phases

- 1- s'enfoncer sous l'eau
- 2- se placer (groupé contre le mur)



- 3- pousser le mur

- S'enfoncer sous l'eau : donner des repères de profondeur à l'élève ; à partir de l'échelle, à l'aide d'un camarade, seul...
 - Varier la position de départ : les 2 bras au bord du bassin ou un bras devant et l'autre qui tient le bord du bassin
- Sous l'eau il faut :
- se grouper en mettant les pieds contre le mur,
 - placer les bras devant, dos plat,
 - pousser le mur bras devant et s'allonger
- Rechercher la poussée la plus complète possible en allongeant le temps sous l'eau, en éloignant les repères à franchir

Travail possible dans la largeur du bassin ou en petite profondeur
Travailler par deux : l'observateur renseigne son camarade sur le placement, la profondeur de la coulée et son horizontalité

Situation 2 - Entrer dans l'eau la tête la première à l'aide de matériel

Se laisser glisser tête la première du toboggan
Idem d'un tapis incliné, posé sur le bord ou sur un plot
En position ventrale et dorsale

Réglementer les passages pour éviter les collisions dans l'eau

Situation 3 - Entrer dans l'eau tête première

- Assis sur la première marche de l'échelle, Assis au bord de la piscine, Accroupi, 2 puis 1 genou(x) au sol, Debout (jambes de plus en plus « tendues »), Du plot

- Bien "coincer" la tête entre les bras pour qu'elle ne se redresse pas au dernier moment
- Placer le menton collé sur la poitrine
- Se laisser déséquilibrer avant de pousser
- Debout ; agripper le bord avec les orteils

Situation 4 - Plonger au delà d'une limite, pour traverser un cerceau, par dessus un obstacle

- Pousser complètement pour rentrer dans l'eau jambes tendues,
 - S'allonger au maximum, tête maintenue par les bras
- Parcourir la plus grande distance possible sous l'eau en conservant l'allongement maximum

GP	<u>Thème 10</u>	<u>Objectif</u> <i>Acquérir une expiration aquatique longue et continue pour obtenir une inspiration brève</i>	
Respiration		Consignes et variantes	Organisation pédagogique Matériel - Sécurité
<p><u>Situation 1</u> - En ventral, avec aide, bras en extension: effectuer 2 cycles de bras simultanés (traction - poussée) en plaçant l'inspiration quand les bras sont aux cuisses. Retour aquatique des bras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Augmenter l'amplitude du mouvement de bras. • Augmenter le nombre de cycle de bras • Aide : pull-buoy, planche sous le ventre • Variante par retour aérien des bras • Effectuer aussi la situation en position dorsale 		
<p><u>Situation 2</u> - En ventral, avec pull-buoy, un bras dans le prolongement du corps, effectuer 3 mouvements avec l'autre bras en plaçant l'inspiration quand la main touche la cuisse. Retour aquatique du bras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Changer le bras moteur • Inspiration toujours du côté du bras moteur • Rechercher la continuité des actions motrices (plus d'arrêt au moment de l'inspiration) • Dégager la tête au minimum. • Variante par retour aérien du bras moteur • Effectuer aussi la situation en position dorsale 		
<p><u>Situation 3</u> - En ventral, avec pull-buoy, bras en extension : effectuer des mouvements de bras alternatifs en plaçant l'inspiration tous les 3 mouvements, quand le bras est à la cuisse. Retour aquatique des bras. Inspiration alternée gauche - droite</p>	Idem situation 2		
<p><u>Situation 4</u> - En ventral, avec pull-buoy, bras en extension: enchaîner 3 cycles de bras simultanés + 3 cycles de bras alternatifs, placer l'inspiration quand les bras sont aux cuisses. Retour aquatique des bras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le travail en simultané facilite l'équilibre et l'intégration des schémas moteurs. • Variante par retour aérien des bras • Effectuer aussi la situation en position dorsale 		

GP	<u>Thème 11</u>		<u>Objectif</u>
Jeux à dominante Propulsion	Expérimenter, réinvestir sous forme ludique les éducatifs liés à la recherche d'efficacité dans les déplacements.		
			Descriptif situations
Le tandem : Par 2, le premier se propulse seulement avec les bras, le second est agrippé à ses chevilles et avance uniquement avec les jambes. Même catégorie de nage	<ul style="list-style-type: none"> • changer le mode de nage. • mélanger les nages 		
Le duo : Nager côte à côte en se tenant par une main. Même catégorie de nage	<ul style="list-style-type: none"> • changer le mode de nage. • mélanger les nages 		
Le facteur : Transporter un objet sans que celui-ci ne touche l'eau	<ul style="list-style-type: none"> • changer le mode de nage. • En relais par équipe 		
Les sauveteurs : Transporter un camarade placé en équilibre dorsal à 2, 3 ou plus.	<ul style="list-style-type: none"> • Attribuer des points ou des handicaps selon les performances (départs décalés, suppression d'un appui de bras ou de pied) 		
Le rallye : Effectuer un parcours aménagé avec obstacles en surface, récupérations d'objets, passage en propulsion imposée, ...	<ul style="list-style-type: none"> • Attribuer des points ou des handicaps selon les performances (départs décalés, suppression d'un appui de bras ou de pied) 		
Le pirate : Nager le plus vite possible en ayant 1 bras en extension qui ne peut pas agir.	<ul style="list-style-type: none"> • Idem en changeant le mode de nage. • bloquer 1 jambe, puis tout 1 côté 		
La diagonale : Nager le plus vite possible en croisant les surfaces d'appui: bras gauche et jambe droite. Garder les autres membres en équilibre horizontal.	<ul style="list-style-type: none"> • changer le mode de nage. • en relais par équipe 		

