

Une unité d'apprentissage en sauvetage

- **Essence de l'activité** : c'est une activité aquatique où il s'agit d'aller chercher et amener hors de l'eau une personne en danger ou un objet la symbolisant, sans mettre en péril sa propre sécurité.
- **Les problèmes fondamentaux posés aux élèves** :
 - Comme en natation, le comportement humain est remis en cause dans 3 domaines

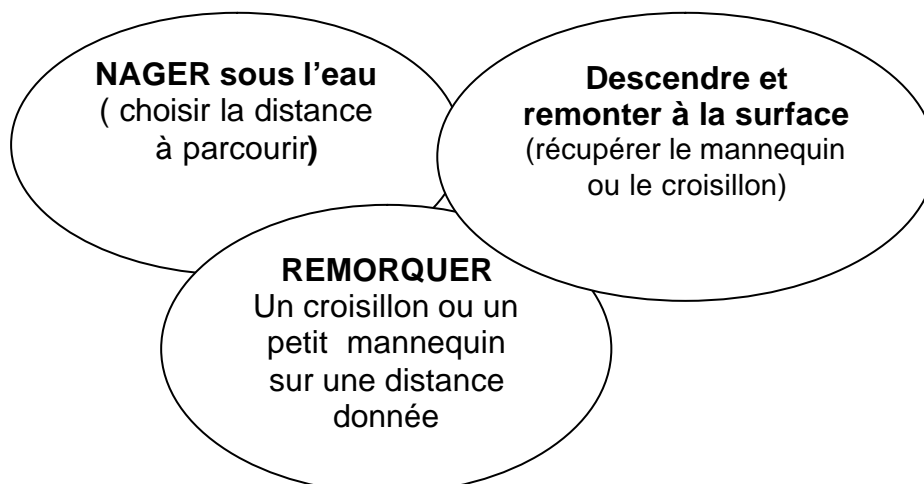
DOMAINES	Spécificité en sauvetage
EQUILIBRE	Reconstruire l'équilibre dans des positions variées (verticales horizontales, , tête en bas, en nage dorsale ...)
DEPLACEMENT	Utiliser des actions de propulsion dans tous les plans, dans toutes les directions,. Se propulser en maintenant l'objet et son buste à la surface
RESPIRATION	Maîtrise de l'apnée. Evaluer ses capacités de durée et profondeur d'immersion

- En outre, l'activité exige des élèves une évaluation des difficultés pour s'engager dans des actions réussissant à coup sûr .

- **Compétence visée** : réaliser une performance mesurée

- **La situation d'évaluation finale** : choisir un des trois parcours connus et en réussir chaque partie .
- **Les contenus d'enseignement** :

Ils s'organisent autour de 3 domaines d'action :

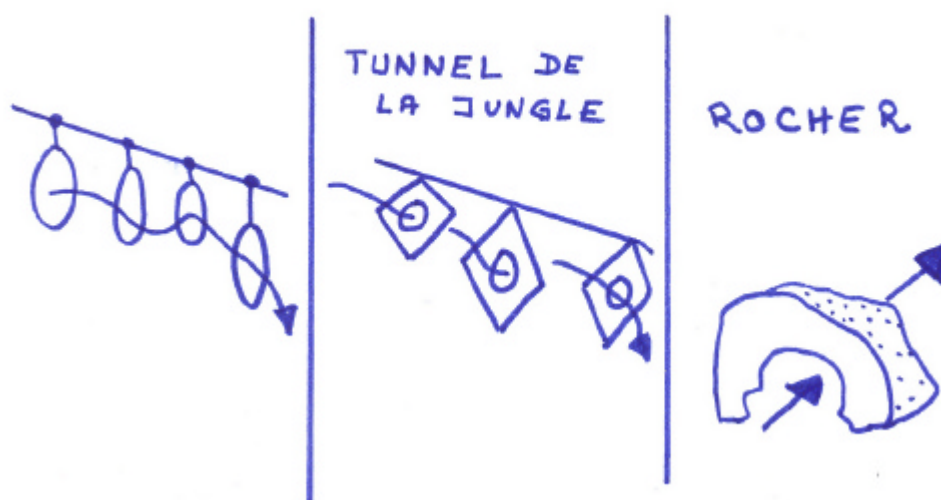


OBJECTIFS du maître :

Maîtrise du volume subaquatique (se déplacer au fond, changer de direction, changer de profondeur, se repérer sous l'eau...)

DISPOSITIF :

Utiliser les parcours sous-marins existants



BUT pour l'élève: Réaliser le parcours en totalité. Enchaîner différents parcours

CRITERES DE REUSSITE :

- N1 : l'élève réalise un parcours sous-marin long de 7 mètres
- N2 : l'élève réalise un parcours sous-marin long de 10 mètres
- N3 : l'élève réalise un parcours sous-marin long de 12,50 mètres

VARIANTES :

Pour simplifier	Pour complexifier
- Diminuer la profondeur	- Faire varier la profondeur, les directions - Utiliser des obstacles difficiles (tunnel étroit à parcourir, rocher opaque.....) - Réaliser plus vite

Descendre et
remonter (1)

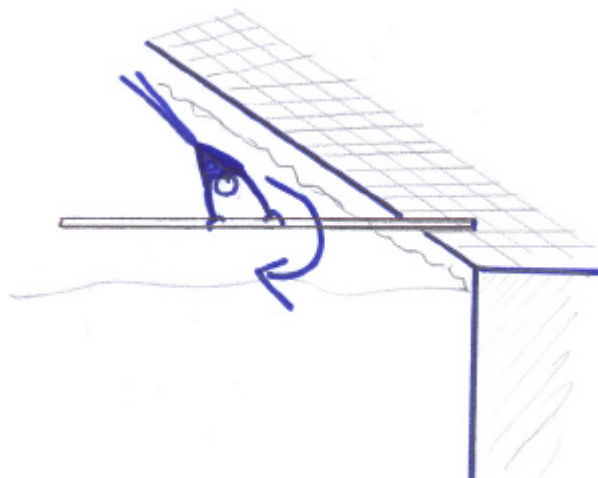
"ROULADE DANS L'EAU "

OBJECTIFS du maître :

Faire prendre conscience du placement de la tête

DISPOSITIF :

En grande profondeur
Position ventrale, les 2 mains
Sur la perche



BUT pour l'élève: tourner autour de la perche puis revenir à la position de départ
Conseils pour réussir : rentrer la tête (menton /poitrine), souffler par le nez.

CRITERES DE REUSSITE :

-L'élève effectue une rotation complète, sans arrêt

VARIANTES :

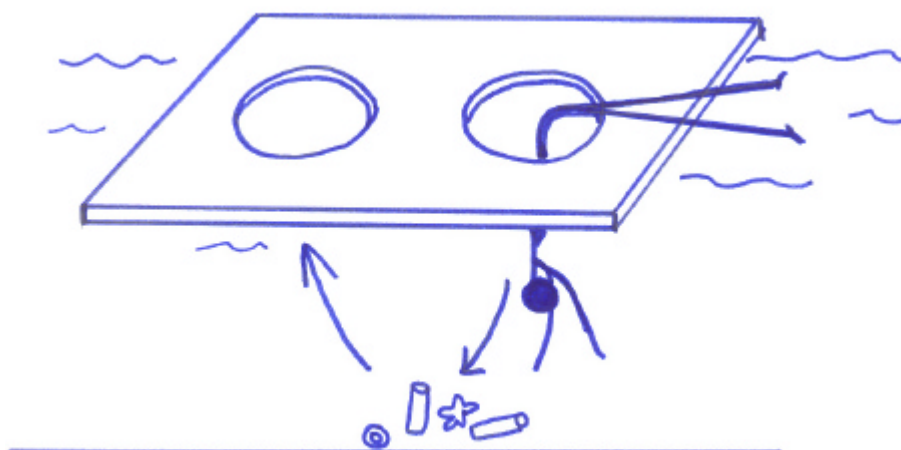
Pour simplifier	Pour complexifier
<ul style="list-style-type: none">- Roulade sur le tapis- Chute avant, du bord du bassin, corps en boule	<ul style="list-style-type: none">- Roulade en s'accrochant à une ligne d'eau- Réaliser plusieurs roulades lors d'une traversée de bassin- Au petit bain : rotation en avant en tenant une planche bras tendus en arrière

OBJECTIFS du maître :

Descendre à la verticale pour aller au fond

DISPOSITIF :

A plat ventre sur le tapis devant le trou



BUT pour l'élève: Glisser dans le trou à la verticale, ramasser l'objet, remonter dans le deuxième trou .

CRITERES DE REUSSITE :

- N1 : L'élève se laisse glisser à la verticale
- N2 : L'élève se laisse glisser à la verticale et touche le fond
- N3 : Idem 2, remonte un objet et ressort par le trou N°2

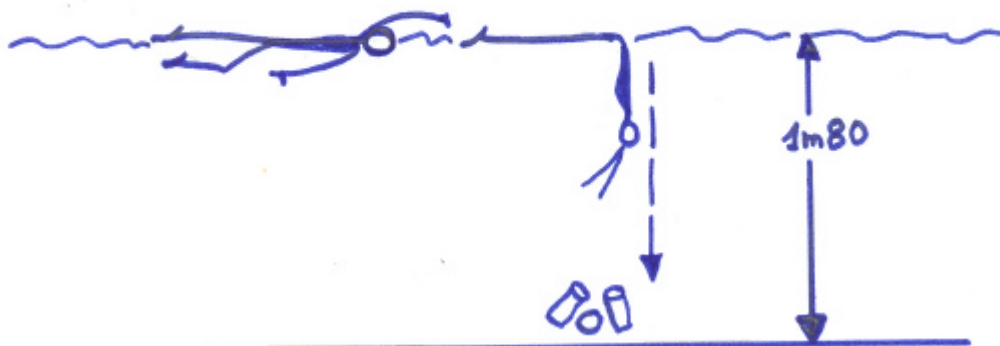
VARIANTES :

Pour simplifier	Pour complexifier
- Travailler les roulades dans l'eau (fiche précédente)	- Lors de la glissade, monter les jambes à la verticale - Ne pas s'aider des bras (travailler la continuité et la vitesse du mouvement)

OBJECTIFS du maître :

Descendre efficacement au fond (à la verticale)

DISPOSITIF :



BUT pour l'élève: Descendre à la verticale pour aller récupérer un objet (1,80m)

CRITERES DE REUSSITE :

- N1 : L'élève descend en nageant (bras en jambes) sur un trajet proche de la verticale et touche l'objet
- N2 : L'élève pique vers le fond en faisant plusieurs mouvements de bras, et remonte l'objet
- N3 : L'élève pique vers le fond en ne faisant qu'un seul mouvement de bras et remonte l'objet

VARIANTES :

Pour simplifier	Pour complexifier
<ul style="list-style-type: none">- Diminuer la profondeur- Faire "l'arbre droit" dans le petit bain	<ul style="list-style-type: none">- Augmenter la profondeur- Augmenter le poids de l'objet- Augmenter la vitesse- Enchaîner plusieurs plongeurs canard du la longueur de la piscine

Remorquer
(1)

" TOURNER SUR PLACE "

OBJECTIFS du maître :

Sentir ses appuis, grâce à la rotation de la jambe.

DISPOSITIF :

- Dans le grand bain
- Position verticale
- Une planche sous chaque bras



BUT pour l'élève: Tourner sur soi-même, en utilisant une jambe. Changer de jambe
Conseils pour réussir

- la jambe droite tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
- la jambe gauche tourne dans le sens des aiguilles d'une montre

CRITERES DE REUSSITE :

- Réaliser plusieurs tours sur place sans s'arrêter

VARIANTES :

Pour simplifier	Pour complexifier
- Assis sur le bord, jambes dans l'eau : s'entraîner à repérer le trajet de la jambe actionnée	-

Remorquer
(2)

" LE RÉTROPÉDALAGE "

OBJECTIFS du maître :

Utiliser un appui continu des jambes pour reculer

DISPOSITIF :



BUT pour l'élève : Reculer en position oblique ,en alternant la rotation des jambes.
Conseils pour réussir : les genoux sont écartés

CRITERES DE REUSSITE :

- N1 : déplacement arrière sur 10 m sans " bouchonner"
- N2 : l dem, conserver la même direction

VARIANTES :

Pour simplifier	Pour complexifier
- Tenir un objet flottant (planche, frite, ou ballon)	- Sans objet flottant, avec godille des mains
	- Sans flotteur les mains sont posées sur le ventre ("la loutre")
	- En sortant les 2 mains, les 2 bras...
	- l dem, plus rapidement (courses)

OBJECTIFS du maître :

- Remorquer efficacement le du mannequin ou la "victime" :
- prise correcte permettant la respiration,
 - déplacement rapide sur une certaine distance

DISPOSITIF :

Dans le grand bain
Des repères de distance sur le bord



BUT pour l'élève: Remorquer le mannequin sur un parcours choisi


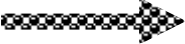

CRITERES DE REUSSITE :

- **N1** : L'élève remorque le mannequin sur 5 mètres
- **N2**: L'élève remorque le mannequin sur 10 mètres
- **N3**: L'élève remorque le mannequin sur 10 mètres sans qu'il boive la tasse

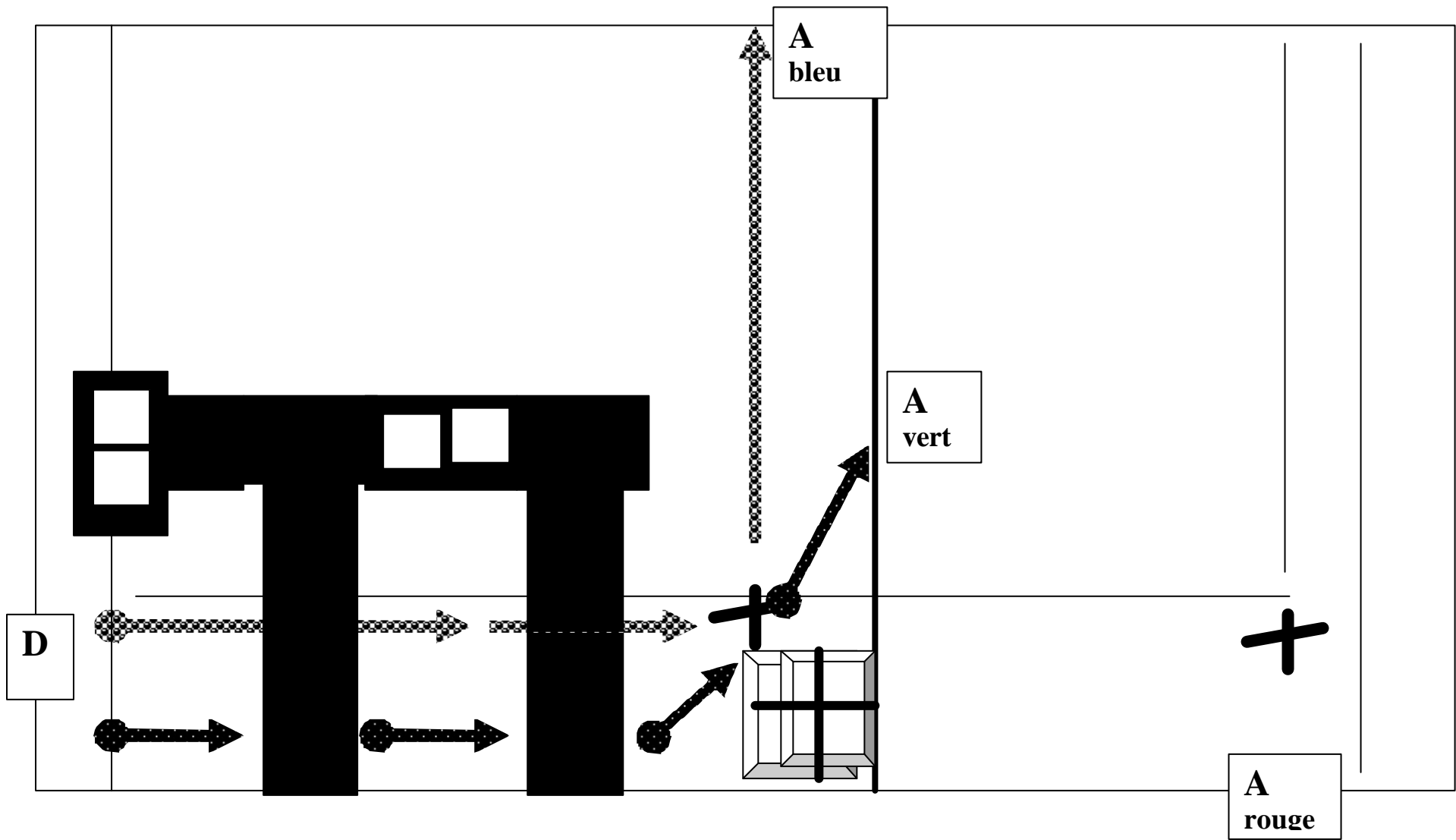
VARIANTES :

Pour simplifier	Pour complexifier
<ul style="list-style-type: none">- Remorquer une frite ou une planche- Remorquer un camarade équipé de flotteurs	<ul style="list-style-type: none">- Remorque un mannequin plus lourd- Augmenter la distance- Chronométrer le transport (→ améliorer son temps)- Organiser de défis entre élèves, entre équipes

Situation de référence : sauvetage

Parcours	Se déplacer sous l'eau	Récupérer le croisillon	remorquer le croisillon
Vert 	A partir du câble, Passer sous chaque tapis	Récupérer le croisillon près de la cage	Le transporter jusqu'au milieu du bassin
Bleu 	A partir du câble, nager sous l'eau et remonter après le premier tapis, repartir sous l'eau et remonter après le deuxième tapis	Récupérer le croisillon près de la cage	Le transporter jusqu'au bord opposé
Rouge 	A partir du câble, nager sous l'eau et remonter après le deuxième tapis	Nager jusqu'au croisillon situé dans le grand bain	Le transporter sur deux largeurs sans arrêt





















Attention , il faut choisir un parcours et en respecter chaque étape : par exemple tu ne peux faire une partie du parcours vert puis une partie d'un autre parcours .



Fiche de bord sauvetage

Nom :

Prénom :

Parcours	date	Se déplacer	Récupérer le croisillon	remorquer	RESULTAT
Vert 				 
				 
				 
Bleu 				 
				 
				 
Rouge <hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/>				 
				 
				 

Remarque : pour réussir un parcours, il faut réussir chacune des trois étapes (nager, récupérer, remorquer)