

Une unité d'apprentissage en natation synchronisée

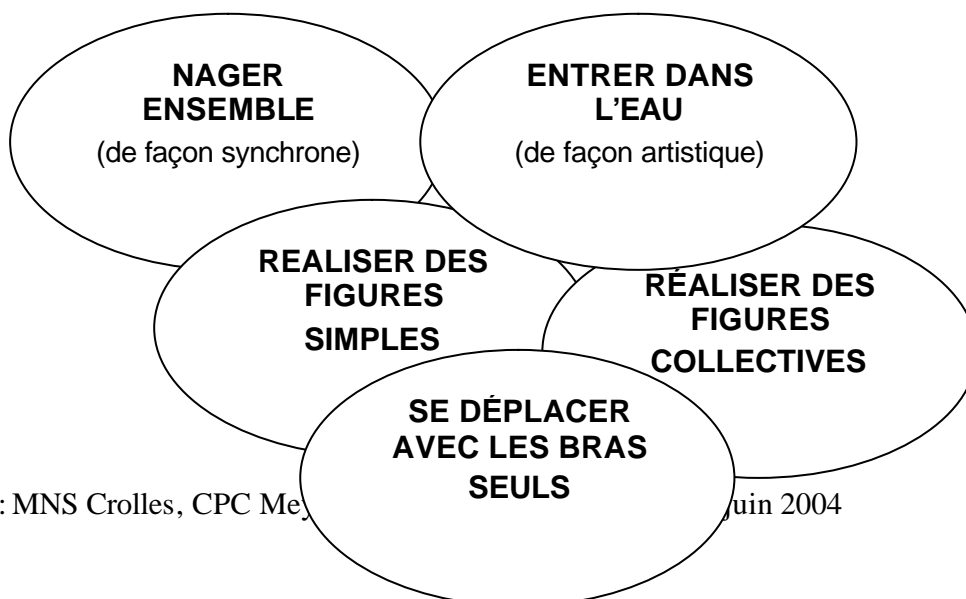
- **Essence d l'activité** : c'est une activité aquatique où il s'agit de produire des formes en se coordonnant avec les autres, pour produire une émotion esthétique chez le spectateur.
- **Les problèmes fondamentaux posés aux élèves** :
 - Comme en natation, le comportement humain est remis en cause dans 3 domaines

DOMAINES	Spécificité en natation synchronisée
EQUILIBRE	Reconstruire l'équilibre dans des positions variées (verticales horizontales, groupées, tendues, carpées, tête en bas ...)
DEPLACEMENT	Utiliser des actions de propulsion dans tous les plans, dans toutes les directions, faire des rotations. Dissocier l'action des bras et celle des jambes
RESPIRATION	Maîtrise de l'apnée. Chasser l'eau du nez lors des renversements

- En outre, l'activité exige des élèves un ajustement permanent à l'autre, ou aux autres dans le temps et dans l'espace (synchronisation)
- Comme dans toute activité artistique, on fait appel à l'inventivité et à la créativité des élèves


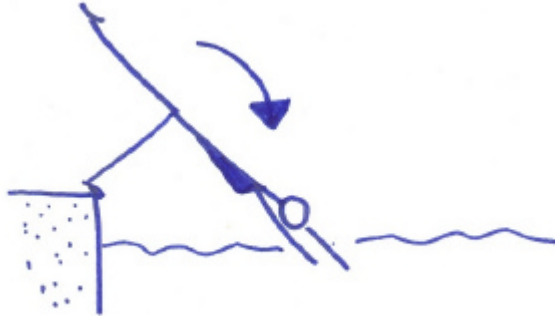
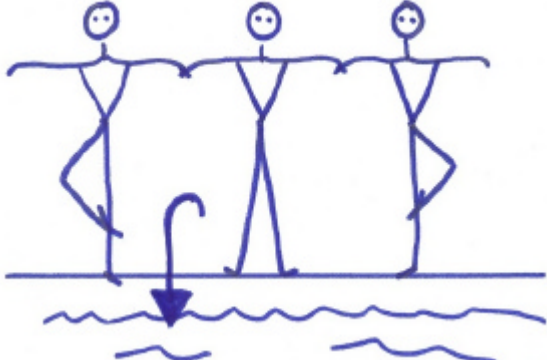
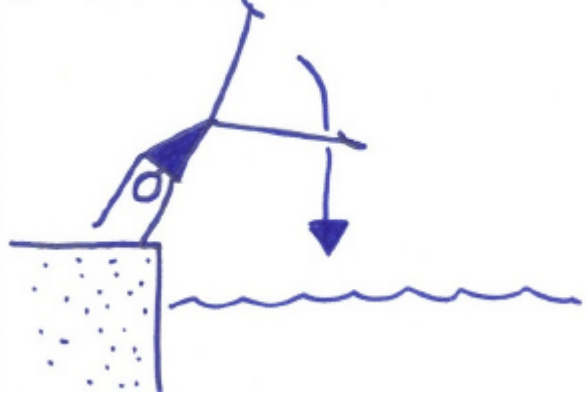
- **Compétence visée** : concevoir et réaliser des activités à visées artistique, esthétique, ou expressive.
- **La situation d'évaluation finale** : construire et réaliser devant les camarades spectateurs, une chorégraphie à deux ou à plusieurs qui intègre : une entrée, des déplacements variés, des figures, une fin.
- **Les contenus d'enseignement** :

Ils s'organisent autour de 5 domaines d'action :



LES ENTREES ARTISTIQUES

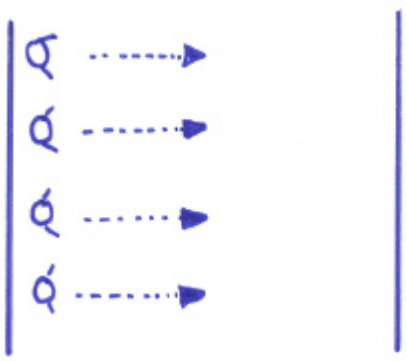
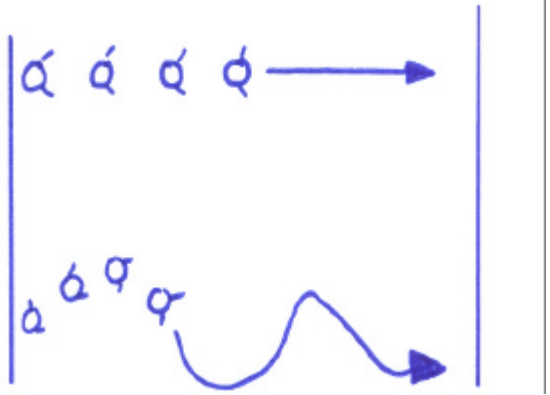
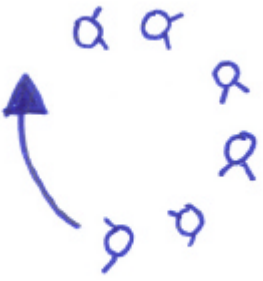
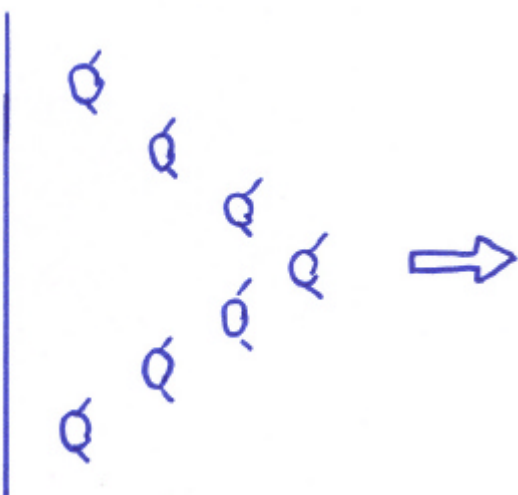
BUT pour l'élève : réaliser, inventer des entrées esthétiques, originales

<p style="text-align: center;">« L'allumette »</p> <p><u>Tâche</u> : entrer verticalement dans l'eau avec le corps tendu</p>  <p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bras le long du corps, bras en haut - avec quart ou demi-tour (vrille) - seul ou à plusieurs - à l'unisson ou en cascade - loin ou près du bord 	<p style="text-align: center;">« Le plongeon »</p> <p><u>Tâche</u> : entrer en plongeant par la tête</p>  <p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les 2 bras en avant, un seul bras - en levant une jambe en arrière pendant la bascule - en se plaçant sur le côté - seul ou à plusieurs - à l'unisson ou en cascade
<p style="text-align: center;">« L'architecture »</p> <p><u>Tâche</u> : réaliser une construction à plusieurs sur le bord, le monument chute dans l'eau.</p>  <p><u>Variables :</u> essayer différentes manières de s'accrocher</p>	<p style="text-align: center;">« L'acrobate »</p> <p><u>Tâche</u> : entrer dans l'eau en réalisant une figure gymnique (roulade, roue, saut)</p>  <p><u>Sécurité :</u> prévoir un tapis si nécessaire</p> <p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - seul, à plusieurs, - à l'unisson ou en cascade - inventer des acrobaties dans le gymnase

NAGER ENSEMBLE

BUT pour l'élève : se déplacer avec des camarades, à la même vitesse, sur un trajet précis.

⇒ **CONSEIL :** utiliser une nage qui permette de prendre des repères visuels sur le groupe (la brasse tête hors de l'eau par exemple)


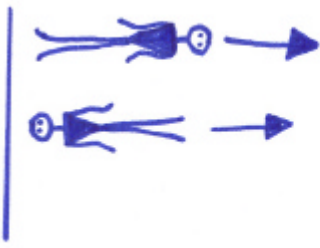


<p style="text-align: center;">« La ligne »</p> <p><u>Tâche :</u> par 2, 3, 4;..... Partir ensemble et arriver ensemble en se plaçant côte à côte.</p>  <p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir la même nage pour tous - respecter un intervalle régulier entre nageurs - 2 lignes sont face à face, elles se rapprochent, elles se croisent 	<p style="text-align: center;">« La colonne »</p> <p><u>Tâche :</u> par 2, 3, 4..... nager en file indienne en suivant le premier</p>  <p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Changer le leader -respecter un intervalle régulier entre nageurs -faire des déplacements rectilignes, en serpentin, en zigzag
<p style="text-align: center;">« La ronde »</p> <p><u>Tâche :</u> à 6, 8, ou plus, se déplacer en formant une ronde, les uns derrière les autres. Respecter les intervalles</p>  <p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -changer de sens -faire une grande ronde qui se rétrécit progressivement 	<p style="text-align: center;">« Le vol de canards »</p> <p><u>Tâche :</u> se déplacer en conservant la forme du vol de canards</p> 

- passer de la ronde à l'escargot
- faire 2 rondes, un 8.....

Variables :
- passer de cette forme à la colonne...

SE DÉPLACER À L'AIDE DES BRAS

BUT pour l'élève : se déplacer dans tous les sens, par la seule action des bras

<p style="text-align: center;">« la chaise »</p> <p><u>Tâche :</u> assis sur une planche, utiliser ses bras pour avancer, reculer, tourner.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer plus vite - sans faire d'éclaboussures - par deux, s'éloigner, se rapprocher, tourner ensemble 	<p style="text-align: center;">« la godille »</p> <p><u>Tâche :</u> en position dorsale, corps tendu, avancer vers la tête, vers les pieds, pivoter à la surface</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><u>Conseils pour réussir :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ne pas sortir les bras de l'eau, utiliser de petits mouvements de bras, près du bassin. - garder le corps tonique (on peut mettre une ceinture ou un pull buoy) <p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - par 2 en même temps - plus vite - rester sur place (les pieds effleurant le mur)
<p style="text-align: center;">« Le canoë »</p> <p><u>Tâche :</u> en position ventrale, avancer vers la tête, vers les pieds, pivoter à la surface</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><u>Conseils pour réussir :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ne pas sortir les bras de l'eau, utiliser de petits mouvements de bras, près du bassin. - garder le corps tonique (on peut mettre une ceinture) <p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - par 2 en même temps - plus vite 	<p style="text-align: center;">« L'ascenseur »</p> <p><u>Tâche :</u> en position verticale, corps tendu, descendre au fond en direction des pieds, remonter.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><u>Conseils pour réussir :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - essayer en moyenne profondeur (garder les pieds collés au fond) - se placer contre le mur de la piscine de face, puis de dos - utiliser des mouvements de bras amples pour pousser l'eau - garder le corps tonique

Variables :
 -réaliser en pleine eau
 -réaliser à 2, face à face

LES FIGURES SIMPLES (1)

BUT pour l'élève : essayer et réaliser des figures simples

⇒ **CONSEIL :** travailler par 2 : un nageur, un observateur. Changer de rôle.

« La boule »

Tâche : de la position allongée sur le dos, jambes tendues, se grouper en rapprochant genoux / épaules. Retour à la position de départ



Conseils pour réussir :

- se maintenir à la surface en actionnant les bras
- conserver la boule pendant 5 secondes
- se grouper et se déplier très lentement (pas de vague)

Variables :

- par 2, par 4... ensemble
- face à face, à côté...

« Le tonneau »

Tâche : en position BOULE, pivoter à la surface de l'eau pour faire 1 tour.



Variables :

- réaliser plusieurs tours
- changer de sens
- faire le tonneau à 2 ensemble

« Le périlleux »

Tâche : nager en brasse, enchaîner une roulade avant.



Conseils pour réussir :

- se mettre face à un repère (le mur, un camarade) retrouver le repère après la roulade
- ouverture des yeux
- garder le corps très groupé (tête dans les genoux)

« Disparaître »

Tâche : nager, disparaître sous l'eau, réapparaître plus loin, ou dans une autre position.



Conseils pour réussir :

- disparaître à partir d'un saut du bord
- descendre en coulant vers les pieds (s'aider des bras)
- descendre en faisant une brasse piquée vers

Variante : idem en arrière, conserver la forme groupée (tête dans genoux)

le fond (plongeon en canard)

Variables :

- par 2, en même temps
- à plusieurs

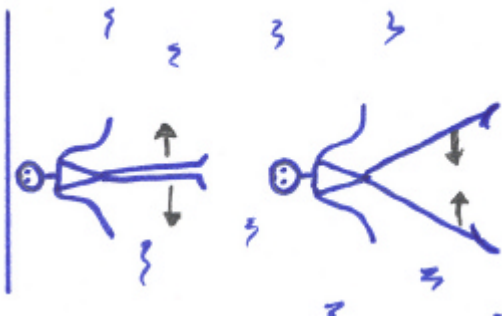
LES FIGURES SIMPLES (2)

BUT pour l'élève : essayer et réaliser des figures simples

⇒ CONSEIL : travailler par 2 : un nageur, un observateur. Changer de rôle.

« L'étoile »

Tâche : en flottaison sur le dos, écarter les jambes, revenir en position initiale.



Conseils pour réussir :

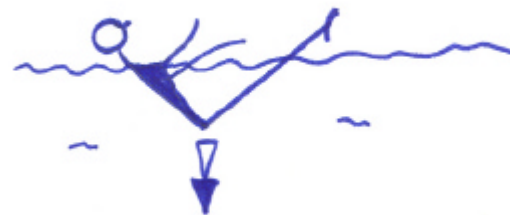
- se maintenir par de petits mouvements de bras près du bassin (**godille**)
- garder les jambes tendues
- écarter /serrer très lentement (10 secondes)

Variables :

- par 2 face à face, pieds contre pieds.
- faire en même temps

« L'huître »

Tâche : en flottaison sur le dos, réunir mains /pieds fermant le corps. Disparaître sous l'eau



Conseils pour réussir :

- démarrer avec les bras dans le prolongement du corps
- fermer vivement
- enfoncer le bassin par un cassé du corps
- garder les jambes tendues

« le dauphin par la tête »

Tâche : avec son corps, décrire un grand cercle sous la surface. Partir en position dorsale, terminer en position dorsale.



Conseils pour réussir

« les bras dansent »

Tâche : Inventer des mouvements en sortant les bras de l'eau.




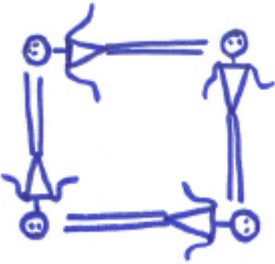
Conseils pour réussir

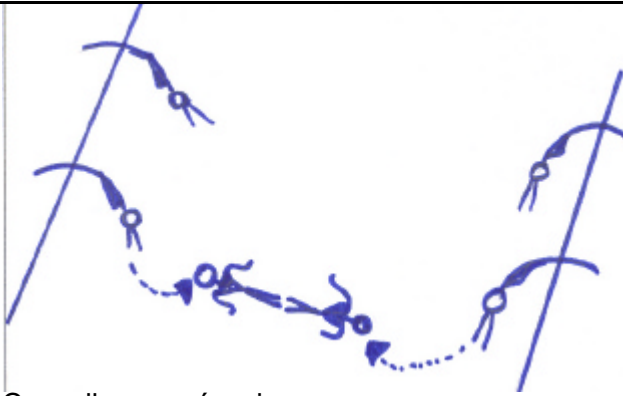
- se placer en position verticale
- utiliser des mouvements de jambes pour se maintenir à la surface (aide possible) :

<p>-démarrer avec les bras dans le prolongement du corps . Essayer à partir d'une coulée dorsale -utiliser les bras pour le déplacement -garder la tête renversée et le corps cambré tout le long du trajet (arc) -corps tonique, jambes serrées et tendues</p>	<p>flotteurs) <u>Variables :</u> -un seul bras, les 2 bras -devant, sur le côté, en haut... -lever, déplier, faire tourner -griffer la surface, frapper la surface....</p>
---	---

LES FIGURES COLLECTIVES

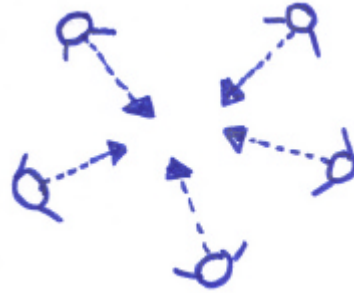
BUT pour l'élève : réaliser avec les autres des évolutions et des figures d'ensemble

<p style="text-align: center;">«<u>La marguerite</u> »</p> <p><u>Tâche :</u> par 4, 5ou 6, en position dorsale se placer les pieds au centre ;</p>  <p><u>Conseils pour réussir :</u> -Se maintenir en place en faisant une godille avec les bras. Tenir au moins 10 secondes -se regarder</p> <p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - partir d'une ronde, - écarter / serrer les jambes - reculer en battant légèrement des pieds 	<p style="text-align: center;">«<u>Le carré</u> »</p> <p><u>Tâche :</u> par 4 réaliser un carré en surface</p>  <p><u>Conseils pour réussir :</u> -Se maintenir en place en fais ant une godille avec les bras. Tenir au moins 10 secondes -se regarder</p> <p><u>Variables :</u> -vriller pour se retrouver sur le ventre -pivoter en surface pour placer la tête à la place des pieds -passer du carré à la marguerite</p>
<p style="text-align: center;">«<u>La joute</u> »</p> <p><u>Tâche :</u> à 4 ou 6, plonger du bord, nager sous l'eau, retrouver son partenaire, émerger ensemble face à face, puis pieds à pieds</p>	<p style="text-align: center;">«<u>La fleur</u> »</p> <p><u>Tâche :</u> par 5 ou plus, à partir d'une grande ronde , faire un canard, se réunir au fond, sortir ensemble et s'écarter à la surface en s'éloignant sur le dos</p>



Conseils pour réussir :

- nager vite pour avancer sous l'eau
- se regarder sous l'eau et se donner un signal pour remonter ensemble
- terminer en se maintenant à la surface sur le dos en **godille**



Conseils pour réussir :

- nager vite pour avancer sous l'eau
- se regarder sous l'eau et se donner un signal pour remonter ensemble
- terminer en se maintenant à la surface sur le dos en **godille**

NATATION SYNCHRONISÉE

Situation d'évaluation finale ⇒ Concevoir et réaliser devant les camarades une chorégraphie à 2 ou à plusieurs qui intègre :

- une entrée
- des déplacements
- des figures
- une fin

**Avant la séance
d'évaluation**

A L'ÉCOLE

- Pour les nageurs: choisir les éléments, les organiser, les mémoriser...Eventuellement choisir un support musical.
- Pour les spectateurs : élaborer un code d'évaluation en s'appuyant sur 1 ou 2 critères simples (exemples : présence des éléments demandés, enchaînement des actions, réalisation à l'unisson ou synchronisation, émotion)

A LA PISCINE

- S'entraîner (avec ou sans support musical)
- Réajuster
- Répéter

Le jour de l'évaluation :
→ 2 formes d'organisation

FORME COLLECTIVE

- Numérotter les groupes de production pour donner l'ordre de passage
- Un groupe passe pendant que les autres sont spectateurs
- Evaluation par l'ensemble des spectateurs à l'issue de chaque passage
- Enregistrement des résultats sur un tableau (un élève = une voix), par rapport aux critères définis en classe.
- Exploitation des résultats en classe

FORME "ATELIERS "

- Chaque atelier rassemble 2 groupes de production
- Le groupe N°1 réalise, le groupe N° 2 évalue (fiche ou tableau)
- Changer de rôle
- Exploitation des résultats en classe

FICHE ÉLÈVE

Niveau 1	Avec mes camarades, je réalise une chorégraphie simple (2 figures) sans me tromper	<input type="checkbox"/>
Niveau 2	Avec mes camarades, je réalise une chorégraphie avec au moins 3 figures sans me tromper	<input type="checkbox"/>
Niveau 3	Avec mes camarades, je réalise une chorégraphie complexe (plusieurs figures, plusieurs déplacements) sans me tromper	<input type="checkbox"/>