

## 10 SEANCES EN KIT POUR LA NATATION SCOLAIRE

Document d'aide pour organiser les contenus d'un module d'apprentissage (2<sup>ème</sup> niveau)

Le but de ce document est d'aider à la mise en œuvre des séances de natation pour des élèves ayant déjà atteint le premier niveau. Il est composé d'un ensemble de 10 fiches ; chaque fiche propose des situations d'apprentissage pouvant constituer une ou plusieurs séances. Comme pour le " KIT débutant" les contenus sont organisés en 3 thèmes d'étude constituant le **répertoire moteur aquatique** : les entrées dans l'eau, les immersions/flottaisons, les déplacements.

### **1) Les caractéristiques de l'apprenant**

L'élève a vécu une unité d'apprentissage de 15 à 25 séances.

➤ Sur le plan MOTEUR il est CAPABLE de :

- Entrer en eau profonde de plusieurs façons (sauter en avant, en arrière, glisser, ...)
- S'immerger 5 secondes (profondeur 1m) pour effectuer des actions simples (ramasser, déplacer des objets, toucher le fond, ....)
- Flotter 5 à 7 secondes dans des positions variées (ventrale, dorsale, boule, debout...)
- Se déplacer sur 5 à 10 m en utilisant bras et jambes (nage " globale")
- Souffler dans l'eau (par la bouche, par le nez)

➤ Sur le plan AFFECTIF il est CAPABLE de :

- Remplacer l'angoisse par le plaisir
- Accepter de s'engager dans ses situations nouvelles (prise de risque)
- Se passer de la présence de l'adulte pour s'aventurer dans le milieu (autonomie)

## 2) Les problèmes à résoudre : objectifs d'apprentissages

Entrées dans l'eau	Immersion / Flottaison	Déplacements
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remise en cause de l'équilibre habituel               <ul style="list-style-type: none"> <li>- entrer par n'importe quelle partie du corps</li> <li>- accepter les chutes, la bascule</li> </ul> </li> <li>• Prise de risques mesurés : entrer en eau profonde, loin du monde solide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abandonner provisoirement les relations avec le monde solide :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- augmenter la durée, la profondeur, la distance, le nombre d'actions en immersion...</li> </ul> </li> <li>- se laisser remonter, modifier son équilibre</li> <li>▪ Piloter son corps :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- se diriger en utilisant la vision sous marine</li> <li>- changer de profondeur, changer de direction, changer le sens du déplacement, slalomer entre des obstacles...</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Construire des actions de propulsion efficaces :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- se déplacer par la seule action des bras "(moteur-bras")</li> <li>- se déplacer par la seule action des jambes</li> </ul> </li> <li>▪ Gérer la respiration :               <ul style="list-style-type: none"> <li><b>entretenir les échanges respiratoires</b></li> <li>- se déplacer en associant la respiration aquatique au travail des bras ou au travail des jambes;</li> <li>- nager sans s'arrêter pour respirer (se déplacer le plus lentement possible)</li> </ul> </li> <li>▪ Augmenter les distances parcourues.</li> </ul>

On veillera à proposer des situations :

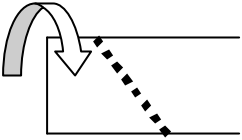
⇒ **variées et adaptables** en fonction du niveau de réponse des élèves: à partir d'une situation initiale, l'enseignant propose un enrichissement ou une simplification en jouant sur divers paramètres de la trame de variance (cf. document 1<sup>er</sup> niveau : le corps, l'espace, le temps, le matériel, les relations entre élèves)

⇒ **ouvertes**: l'enfant construit lui-même son comportement, à chaque situation il trouvera SA REPONSE.

### 3) Ce qu'il faut SAVOIR :

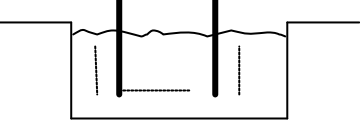
<b>HORIZONTALITÉ et AVANCEMENT</b>	→ Dans l'eau, la résistance à l'avancement est moindre si le sujet est à l'horizontale (l'axe du corps est confondu avec l'axe du déplacement). C'est le cas des bateaux aussi ! " <b>Rester à plat</b> " = <b>se rapprocher de l'horizontale pour une meilleure glisse et une économie de l'effort.</b>
<b>HORIZONTALITÉ et PLACEMENT DE LA TETE</b>	→ L'horizontalité du corps est obtenue lorsque la <b>tête est dans le prolongement du corps</b> : cou allongé, le visage et le regard orientés vers le fond en position ventrale ou vers le plafond en position dorsale. Dans ces conditions, on remarque que les pieds du sujet se rapprochent de la surface.
<b>RESPIRATION AQUATIQUE</b>	→ Elle doit permettre de prendre de l'air sans perturber l'équilibre horizontal du corps. L'inspiration nécessite la sortie de la tête. Il faut sortir les voies aériennes le moins possible dans <u>l'espace</u> (ne pas lever la tête, la tourner sur le côté pour dégager la bouche). <u>Le temps</u> inspiratoire doit être court : l'inspiration est <b>brève</b> , buccale. L'expiration <b>se fait dans l'eau</b> , elle est longue complète, buccale. → L'acquisition de la respiration aquatique fait l'objet d'un travail important toujours associé à des déplacements. L'apprentissage doit permettre de développer à la fois l'automatisme de cette respiration et l'endurance à l'effort.
<b>EFFICACITE DES ACTIONS</b>	→ 80% de la propulsion du nageur provient de l'action <b>des bras</b> → importance de la construction du "moteur bras"(développer les sensations, le repérage dans l'espace...) → <b>2 principes</b> : - rechercher un trajet sous-marin le plus <b>long possible</b> (amplitude des mouvements); - rechercher la <b>continuité</b> et l' <b>accélération</b> du trajet moteur.
<b>ABREVIATIONS</b>	PB = Petit bain GB = grand bain Jbes = jambes Bs = bras

Séance N° 1	Entrées dans l'eau	Immersion / Flottaison	Déplacement
Situations proposées	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Révision : descente à l'échelle, ou du bord</li> <li>• Saut en moyenne profondeur (20cm de plus que la taille des élèves) : <ul style="list-style-type: none"> <li>- toucher le fond avec pieds, mains, fesses...</li> <li>- s'accroupir</li> <li>- sauter, remonter sans aide</li> </ul> </li> <li>• Saut en GB : avec puis sans perche</li> <li>• Sauter plus loin : matérialiser des zones d'amerrissage.</li> </ul>	<p><b>IMMERSION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeu du "coupe-tête" : dans le PB une perche se déplace au ras de l'eau, il faut s'immerger pour ne pas heurter la perche.</li> <li>• <u>Au petit bain</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Par 2 : le N°1 maintient N°2 assis au fond pendant 3 secondes. Lâcher laisser remonter</li> <li>- Passer entre les jambes d'un camarade, de 2.....</li> </ul> </li> <li>• <u>En moyenne profondeur :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descendre à 1,50m avec une perche, ramasser un objet</li> <li>- Passer dans 1 cerceau immergé, dans 2.....</li> </ul> </li> </ul> <p><b>FLOTTAISON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PB : chute Av, AR, côté + immobile 5 secondes</li> <li>• PB : étoile de mer ventrale, dorsale avec ou sans planche <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dans 1m, descendre avec la perche, toucher le fond avec les mains, se laisser remonter sans rien faire</li> <li>▪ GB sauter, se mettre en étoile 3, 4 secondes</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En GB</b>, se déplacer par l'action des jambes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- faire le tour du bassin en se tenant au bord (à 2 mains, 1 main, avec 1 planche, une frite...)</li> <li>- Idem + immersions sous des obstacles (tapis, cordes)</li> <li>- Idem en actionnant plus fort les jbes (prise de conscience)</li> <li>- Déplacements sur des supports éloignés du bord (perches horizontales), et sur des supports plus souples (cordes, lignes).</li> </ul> </li> <li>• <b>En PB</b>, traverser le bassin à l'aide des jbes, en tenant une planche, une frite (ne pas prendre contact avec le fond) : <ul style="list-style-type: none"> <li>Quels mouvements ont-ils trouvés? Type pédalage? crawl? grenouille (brasse)? simultané? alternatif?....</li> <li>→ Encourager la recherche des tous les modes. Comparer, essayer.</li> <li>→ Faire des courses à 2 à plusieurs....</li> <li>- Idem en position dorsale: tenir la planche sous la tête, sur le ventre, dans le prolongement du corps (choisir sa façon)</li> </ul> </li> <li>• <b>RESPIRATION</b> : faire des bulles avec la bouche, avec le nez pendant les immersions et les déplacements. <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu de la "pompe" à 2 face à face : s'immerger alternativement (N°1, N°2) et souffler sous l'eau. Enchaîner de +en+vite</li> </ul> </li> </ul>
Indicateurs de transformation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agrandissement de l'espace parcouru : <ul style="list-style-type: none"> <li>- dans l'air → plus loin</li> <li>- dans l'eau → plus profond</li> </ul> </li> <li>▪ Quantité de sauts effectués → plaisir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Augmentation de la durée de l'immersion, de la quantité d'actions sous l'eau</li> <li>▪ Non essuyage du visage et des yeux</li> <li>▪ Ouverture permanente des yeux</li> <li>▪ Pendant les flottaisons repérer l'angle que fait la tête avec le corps (flexion ou extension) ; progrès lorsque cet angle se rapproche de 180° <ul style="list-style-type: none"> <li>→ demander <b>ce que l'on voit</b> quand on est en étoile ventrale ou dorsale</li> </ul> </li> <li>▪ La position du corps se rapproche de l'horizontalité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Repérer l'action des jambes pendant les déplacements au bord : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les élèves qui gardent les jambes tendues, ou immobiles, ou en contact permanent avec le mur, ne peuvent pas encore s'éloigner des supports rigides.</li> <li>- Les élèves qui utilisent un "pédalage", qui ne recherchent pas systématiquement le contact des pieds contre le mur, peuvent aller sur des supports souples : maîtrise de la rééquilibration par les jambes.</li> </ul> </li> <li>▪ Pendant les déplacements, les immersions sont +fréquentes, voire enchaînées, non essuyage du visage, yeux ouverts.</li> </ul>

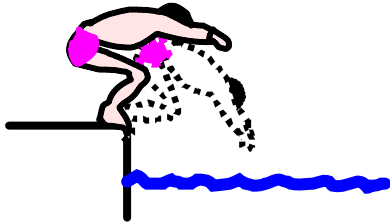
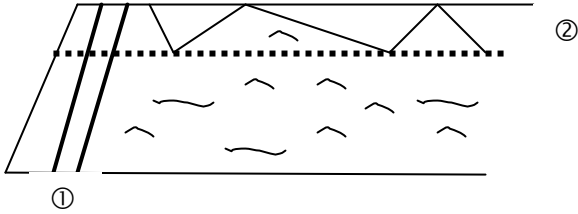
Séances N°2 & 3	Entrées dans l'eau	Immersion / Flottaison	Déplacement
Situations proposées	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Saut en GB</u></li> </ul>  <p>Sauter, se récupérer tout seul à la corde Rechercher :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'agrandissement de l'espace parcouru dans l'air, dans l'eau.</li> <li>-le retour autonome par la corde ou par le bord</li> <li>-une grande quantité d'actions (au moins 10 sauts)</li> <li>-qui saute de l'autre côté de la corde?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Saut en PB:</u></li> </ul> <p>Sauter en avant, en arrière, en faisant ½ tour, en imitant un camarade, par 2, à plusieurs...</p>	<p><b>IMMERSION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu des "hérissons": dans PB, un chat se déplace pour attraper des camarades, ceux-ci deviennent invulnérables quand ils sont cachés sous la surface.</li> <li>-Dans PB passer dans un, plusieurs cerceaux lestés</li> <li>- "Pêche au trésor" : ramasser des objets lestés, faire le plus vite possible.</li> <li>-"Vider son camp" débarrasser son camp en enlevant tous les objets lestés et en les mettant dans le camp adverse.</li> <li>-Enchaîner un saut et un passage dans un cerceau</li> <li>-Enchaîner un saut et un ramassage d'objet</li> </ul> <p><b>FLOTTAISON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dans PB étoile de mer ventrale, dorsale tenir 5 secondes, tenir le plus longtemps possible</li> <li>-Jeu de la statue qui tombe : en AV, en AR, sur le côté, varier les positions</li> <li>-Concours de durée : au signal, tout le monde tombe, le maître égrène les secondes...Repérer son temps, battre son record</li> </ul> <p>Rechercher l'augmentation de la durée de la flottaison Rechercher l'immobilité totale</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de conscience de la RESPIRATION : <ul style="list-style-type: none"> <li>-faire des bulles jeu de la pompe (voir séance 1)</li> <li>-"l'attelage " : dans PB, N°1 tire N°2. Celui qui est tiré est en position ventrale et fait des bulles (bouche/nez)</li> <li>→ Rechercher une expiration longue, complète / une inspiration brève</li> </ul> </li> <li>▪"Se déplacer en équilibre horizontal par la seule action des bras"</li> </ul> <p>Prise de conscience, sensation : la <b>résistance de l'eau</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dans PB, debout, épaules dans l'eau déplacer les bras en AV en AR, de droite à gauche, dans le plan horizontal/vertical, mains à plat sur l'eau/ mains perpendiculaires à l'eau, mains molles / toniques, doigts écartés, serrés, petits / grands mouvements, lent/ rapide...</li> <li>-Idem yeux fermés → repérer quelles sont les situations où l'on sent que l'eau"freine" (indice d'efficacité)</li> <li>-A partir d'une flottaison ventrale repérer le trajet des bras : déplacer les bras dans un plan horizontal (de l'AV à l'AR, revenir en AV), dans un plan vertical → repérer le déplacement produit. Idem à plat ventre sur une planche tête dans l'eau</li> <li>-Jeu du radeau : à 2, avancer à plat ventre sur un grand tapis.</li> <li>▪"Se déplacer par l'action des jambes "</li> <li>-révision du travail séance 1+courses avec maxi planche</li> </ul>
Indicateurs de transformation	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Agrandissement de l'espace</li> <li>▪ Eloignement de supports en "dur"</li> <li>▪ Autonomie dans un petit circuit</li> <li>▪ Acceptation de rentrer dans l'eau autrement qu'en avant (fonctionnement habituel du terrien)</li> </ul>	<p><b>IMMERSION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Augmenter la quantité d'actions en immersion</li> <li>▪ Enchaîner 2 ou plusieurs actions (saut+ ramassage+ traversée cerceau) sans émerger après le saut</li> </ul> <p><b>FLOTTAISON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maîtrise du placement de la tête: visage vers le fond = <u>horizontalité</u></li> <li>▪ Augmentation de la durée :→ capacité à attendre que le corps soit équilibré par l'eau avant d'entamer le redressement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En l'absence d'effort ("l'attelage") l'enchaînement inspir / expir est réalisé sur 6 à 7 cycles respiratoires</li> <li>▪ Le travail de bras produit des sensations</li> <li>▪ Le travail de bras produit un déplacement</li> <li>▪ Les actions des jambes deviennent propulsives, la distance parcourue augmente</li> </ul>

Séance N° 4	Entrées dans l'eau	Immersion / Flottaison	Déplacement
Situations proposées	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dans PB avec un tapis en pente ou un toboggan</li> <li>-glisser en avant, en arrière, assis, allongé...</li> <li>-Idem, aller plus loin,</li> <li>-Idem, ne pas bouger dans l'eau pendant 3 secondes,</li> <li>-Idem, puis passer dans un cerceau sous marin...</li> <li>- Rouler sur le tapis (en AV, en AR, sur le côté) arriver dans l'eau</li> <li>▪ Dans GB</li> <li>- jeu du cerceau flottant : sauter à l'intérieur d'un cerceau plus ou moins éloigné du bord</li> <li>-toucher le pompon : sauter vers le haut pour toucher le pompon fixé au bout d'une perche</li> <li>→ se décentrer par rapport à son émotion</li> </ul>	<p><u>-Jeux dans le PB</u>  Tir à la corde,  Balles brûlantes avec objets flottants et lestés  → rechercher la participation de tous</p> <p><b>IMMERSION PB</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saut + passage dans cerceau sous-marin</li> <li>-Relais : équipes de 4, passer sous les jambes de 3 camarades, se mettre devant le premier, donner le signal du départ pour le suivant</li> <li>-"Slalom sous marin" : une ronde, se tenir pieds écartés. Un dauphin slalome sous l'eau autour des pieds.</li> <li>-Idem en moyenne profondeur en utilisant une cage aquatique</li> </ul> <p><b>FLOTTAISON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-A l'aide d'une perche,s'asseoir au fond(1,50m), se mettre à plat ventre, à plat dos au fond</li> <li>-Idem, lâcher la perche, se laisser remonter sans rien faire (comme une "bulle qui monte")</li> <li>-Révision étoile de mer ventrale, dorsale (8" à 10 ")</li> <li>-De l'étoile ventrale, regrouper les genoux sous le ventre, entourer avec les bs = "méduse" (boule) 5"</li> <li>-Expirer : "la méduse" descend vers le fond =</li> </ul> <p><b>descente passive</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RESPIRATION :</b></li> <li>-la" bouteille": se tenir a bord en GB, s'enfoncer à la verticale face au mur sans lâcher les mains : souffler fort et longtemps (bouche /nez). Emerger, prendre de l'air, répéter sans temps d'arrêt (8, 10, 15 fois)</li> <li>-Idem en se déplaçant le long du mur sur 10 à 15 m</li> <li>→ Associer ce mode respiratoire au travail de propulsion</li> <li>▪ <b>DEPLACEMENTS :</b></li> <li>-Jeu des radeaux (voir séance 2/3), avancer avec les bras, avec les jbes.</li> <li>-A partir d'une flottaison ventrale avancer avec les bras seuls (simultanés ou alternatifs) tête dans l'eau. Sans respirer.</li> <li>→ Trouver tous les modes pour avancer (type brasse, chien, crawl.)</li> <li>→ repérer ce qui semble le plus efficace</li> <li>- Essayer de respirer une ou 2 fois</li> <li>-Idem en dorsal</li> <li>▪ <b>Déplacements en dorsal à l'aide des jambes:</b></li> <li>-avec une frite sous la nuque, puis sur le ventre, trouver des mouvements de propulsion. Encourager la variété : simultané / alternatif, mouvement dans un plan vertical, horizontal →</li> <li>repérer ce qui semble le plus efficace</li> <li>→ repérer ce qui semble le plus efficace</li> </ul>
Indicateurs de transformation	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Positions de départ variées: groupée, tendue, assise</li> <li>▪ Accepter d'enter dans l'eau autrement que par les pieds (habitude du terrien)</li> <li>▪ Entrer dans l'eau en rotation : accepter la perte des repères visuels</li> <li>▪ Agrandissement de l'espace : hauteur, éloignement du bord</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Augmentation du trajet parcouru sous l'eau</li> <li>▪ Remontée passive : aucune action des bras ni des jambes</li> <li>▪ Descente passive : due uniquement à la diminution de volume de la cage thoracique (expiration totale)</li> <li>→ maîtrise de l'émotion, acceptation du milieu sous marin</li> <li>▪ La position du corps est souvent proche de l'horizontale (dans les déplacements sous marins, dans les flottaisons)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La régularité des échanges respiratoires est le signe d'une automatisation de la respiration aquatique. Au début la construction de cet automatisme se réalise en absence d'effort.</li> <li>▪ Les actions propulsives produisent un déplacement même dans un nouvel équilibre (dorsal). → Rechercher la quantité et la diversité des actions pour permettre un affinement des sensations</li> <li>▪ l'horizontalité du corps est maintenue pendant les déplacements</li> <li>▪ Les distances parcourues en autonomie s'allongent</li> </ul>

Séance N° 5	Entrées dans l'eau	Immersion / Flottaison	Déplacement
Situations proposées	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saut dans GB pour attraper un objet flottant : tapis, frite dans l'eau, ballon que l'on me lance</li> <li>▪ Saut dans GB pour toucher le fond avec les pieds; <u>Comment aller profond?</u> Trouver les principes, essayer.</li> <li>▪ Sauter dans GB de différentes façons: AV, AR, côté, accroupi, en boule, tendu, carpé, écart, en faisant un geste, INVENTER.....</li> <li>▪ Sauter de différentes hauteurs: bord, plot, plongeur....</li> <li>▪ Saut dans GB pour ramasser un objet à la fin de la descente, loin du bord, plus profond</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jeu de la pêche au trésor PB: il s'agit de récolter le plus grand nombre d'objets pour son camp (mettre dans son panier) objets flottants = 1 point objets lestés = 3 points</li> <li>▪ Repêcher des objets immergés à 1,80m: au pied de l'échelle / au bas de la cage / de la perche verticale / de la perche oblique /près du mur / loin de tout support, à mi- profondeur (dans un seau accroché à une ligne d'eau).....</li> <li>▪ Descendre le long de la perche (1,50 à 1,80m) se laisser remonter passivement en faisant "la bulle"</li> <li>▪ jeu de la torpille : par 3 dans le PB. N°1 flotte sur le ventre corps tonique et immobile .N°2 et N°3 se font des passes avec cette "torpille" horizontale. Idem en faisant vriller la torpille (ventral / dorsal)</li> <li>▪ <u>Dans le PB jouer avec son équilibre</u> : passer le l'étoile ventrale à la méduse, de l'étoile dorsale à la méduse. De la méduse se déplier en ventral puis en dorsal</li> <li>▪ Par 2 en PB .N°1tient longtemps la position méduse,N°2 dribble et manipule la méduse dans tous les sens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Recherche de l'aisance respiratoire : - dans PB faire des bulles dans un tuba, essayer d'inspirer. - souffler fort pour vider un tuba ou un tuyau - souffler dans l'eau lors de tous les exercices de propulsion. Inspirer le plus brièvement possible.</li> <li>▪ A plat ventre sur une planche: avancer, reculer, tourner</li> <li>▪ Course : qui va le plus vite pour traverser le bassin sans perdre sa planche? Idem tête dans l'eau</li> <li>▪ Idem sans la planche à partir d'une flottaison</li> <li>▪ Jeu dans le PB : la "brouette" par 2. N°1 tient les pieds du N°2 qui flotte sur le ventre. Le N°1 actionne ses bras pour avancer (simultanés / alternatifs)</li> <li>▪ Repérage spatial : "moteur bras" -Dans le PB avancer en ventral en tirant sur les 2 bras (type brasse) jusqu'à ce que les mains touchent les cuisses. -associer la respiration : 1inspir toutes les 3 brasses -Dans le PB avancer en ventral en tirant sur les 2 bras (type papillon) jusqu'à ce que les mains touchent les cuisses. Enchaîner plusieurs fois (retour des bras sous l'eau). jusqu'à ce que les mains touchent les cuisses. jusqu'à ce que les mains touchent les cuisses.</li> <li>▪ Moteur jambes : avancer avec battements de jbes+tête dans l'eau, avec puis sans planche (ventral dorsal, simultanés, alternés) Travail en CONTRASTES: vite/lent, profond/près surface, mou/tonique, pieds fixés/pieds souples, 6vite/6lent....</li> </ul>
Indicateurs de transformation	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prise de risque volontaire:grand nombre de sauts, plaisir de l'élève</li> <li>-augmentation de la durée sous l'eau</li> <li>-agrandissement de l'espace parcouru dans l'air et sous l'eau</li> <li>-augmentation du nombre d'actions réalisées pendant le saut → décentration du sujet par rapport à la tâche de sauter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lors des immersions et des flottaisons, ouverture permanente des yeux.</li> <li>▪ La descente devient plus rapide, plus autonome (moins de contact avec les supports)</li> <li>▪ La remontée dure plus longtemps que la descente</li> <li>▪ La durée des flottaisons augmente</li> <li>▪ Maîtrise de l'équilibre dans des positions différentes → acceptation du rééquilibrage par l'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'alignement de l'axe tête /corps traduit la maîtrise de l'équilibre horizontal</li> <li>▪ Rechercher l'ouverture de l'angle que fait le tronc avec les bras dans le travail avec la planche (non enfoncement de la planche)</li> <li>▪ Expiration sous l'eau pendant les situations de propulsion (non blocage)</li> </ul>

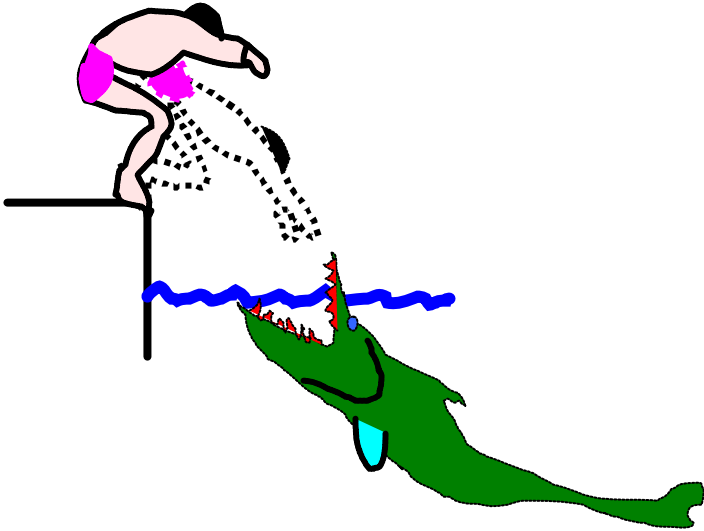
Séance N° 6	Entrées dans l'eau	Immersion / Flottaison	Déplacement
Situations proposées	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Jeu de la statue</b> : dans le PB faire des chutes (départ dans l'eau) : de la station verticale, se laisser tomber en AV, en AR, sur le côté, sans se déformer en arrivant dans l'eau</li> <li>▪ Idem en prenant des poses, en gardant longtemps la pose</li> <li>▪ Dans GB se laisser tomber du bord: -position de départ : assis, accroupi, en boule, debout, à genoux sur un tapis...de face, de profil</li> <li>▪ Dans le GB se laisser tomber <u>en cascade</u></li> <li>-par groupe de 4 ou 4 en se tenant par les mains, le premier chute entraînant le 2<sup>ème</sup> .....</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Descendre à la première perche, quand on a touché le fond (1,50 à 1,80m), passer à la seconde perche pour remonter.</li> <li>→ Réaliser plusieurs fois.</li> <li>▪ Ecarter progressivement les perches; nager au fond de l'une à l'autre</li> <li>▪ Idem, placer un cerceau lesté entre les 2 perches pour allonger le parcours</li> </ul> <p>FLOTTAISON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Etoile ventrale : actionner les bras pour avancer, reculer, pivoter</li> <li>→ rechercher une position en "fusée" : bras //, Jambes serrées.</li> <li>→ Explorer les mouvements dans un plan horizontal, vertical</li> <li>→ Idem plusieurs fois de suite</li> <li>→ Idem en flottaison dorsale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Recherche de l'aisance respiratoire : <ul style="list-style-type: none"> <li>→ utilisation du masque et du tuba</li> <li>-essai de respiration dans l'air pour se rassurer</li> <li>-visage dans l'eau, respirer dans le tuba</li> <li>-idem en se déplaçant dans le PB: marcher /se faire tirer / avancer en autonomie</li> <li>-Flotter longtemps sur le ventre en respirant dans le tuba; corps immobile</li> <li>-associer la respiration à toutes les situations de propulsion (éviter le blocage de la respiration)</li> <li>▪ Moteur "Bras" → <b>travailler tout en lenteur.</b></li> <li>-révision du travail de bras en PB (ventral/ dorsal/ Types brasse/crawl/ papillon). Idem en GB (sur 10 à 12 m)</li> <li>-Idem en repérant la distance parcourue (repères de couleur sur le bord), améliorer son score</li> <li>→ en ventral essayer la respiration avec le tuba, puis sans tuba</li> <li>→ repérer comment placer l'inspiration "au bon moment" = à la fin des actions propulsives (ex : quand le bras est en AR en crawl)</li> <li>▪ Moteur Jambes: (parcours de 15m au moins)</li> <li>-Révision du travail en variant les actions: alternées, simultanées, position ventrale, dorsale, costale.... avec / sans planche, avec respiration...Jouer sur les <b>contrastes</b></li> <li>-Idem en utilisant des palmes (sensations plus intenses).</li> </ul> </li> </ul>
Indicateurs de transformation	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Accepter de rester passif pendant et après la chute (aucun mécanisme de redressement)</li> <li>→ <b>confier son corps à l'eau</b></li> <li>▪ Variété des positions (chacun en réalise au moins 4)</li> <li>▪ Augmentation de la durée de l'immobilité après la chute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>IMMERSION</b></li> <li>-Accroissement de la durée, de la distance parcourue sous l'eau, de la profondeur atteinte</li> <li>-Visage détendu, ouverture permanente des yeux</li> <li>-Orientation sous l'eau : changement de direction, de profondeur, repérage des objets</li> <li>▪ <b>FLOTTAISON</b></li> <li>-pendant que les bras se déplacent, le reste du corps est immobile : pas de déformation</li> <li>→ Maîtrise de l'équilibre horizontal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Régularité des échanges respiratoires avec le tuba</li> <li>▪ Nombre croissant de cycles respiratoires consécutifs, dans les situations de propulsion</li> <li>▪ Pas d'arrêt de la propulsion pour prendre une inspiration</li> <li>▪ Allongement des distances parcourues → 15m</li> <li>▪ Nombre de cycles de bras en diminution sur une distance définie.</li> </ul>



Séance N° 7	Entrées dans l'eau	Immersion / Flottaison	Déplacement
Situations proposées	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Glissades dans le GB en AV -d'un tapis en pente, d'une planche en bois verni, d'un toboggan</li> <li>-assis sur le bord, pieds posés sur l'échelle, glisser dans l'eau en entrant par la tête</li> <li>▪ Chutes en avant</li> </ul>  <p>-Basculer en AV : sans déformer le corps → bien repérer le placement de la tête (menton "rentré") → accrocher les orteils au bord pour éviter la glissade <b>NB</b> Aide du maître: se placer derrière l'élève, le tenir par les hanches pour l'amener en douceur au contact de l'eau. Le lâcher.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réaliser des acrobaties dans l'eau : PB</li> <li>- Roulades : tourner en Av, en Ar, sur le côté.</li> </ul> <p>Conseils : pendant la rotation, ouvrir les yeux, souffler par le nez.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tourner autour d'une ligne, d'un perche horizontale tenue par 2 camarades</li> <li>- Inventer d'autres figures, en enchaîner plusieurs</li> <li>▪ Réaliser un parcours sous-marin : descente à la perche, slalom autour de cônes, traversée de cerceaux, ramassage ou déplacement d'objets..... → Installer des repères de couleur pour indiquer des sorties différentes plus ou moins éloignées du point de départ (l'élève choisit son niveau).</li> <li>▪ Réaliser de coulées ventrales, en PB, puis en GB – le corps est allongé (tête dans l'eau), l'immobilité est maintenue au moins 7 à 8 secondes</li> <li>-idem en immersion complète</li> <li>-idem pour aller le plus loin possible (concours à 2)</li> <li>▪ Mêmes situations en coulées dorsales : regard dirigé vers le plafond, expiration nasale pour éviter le remplissage des fosses nasale et des sinus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respiration : -révision du travail avec masque et tuba</li> <li>-association de la respiration aquatique à toutes les situations de propulsion.</li> <li>▪ Propulsion : GB</li> </ul>  <p><b>Se déplacer à l'aide des bras</b> dans un couloir permettant la récupération : le long du mur, entre les "rails" (en 1), dans une ligne d'eau (en 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Utiliser des actions alternées (type crawl), tête le plus longtemps dans l'eau. Essayer de placer la respiration.</li> <li>- Aider l'équilibration avec un pull-buoy entre les jambes.</li> <li>- Réaliser plusieurs passages (au moins 5) en ventral dans chacun des espaces, puis idem en dorsal.</li> <li>-<b>Se déplacer à l'aide des jambes</b> : parcours de 15m plusieurs fois, revenir à pied. → chacun compte combien de parcours il a réalisé pendant le temps imparti.</li> <li>-battements type crawl en ventral/ en dorsal, avec palmes/sans palmes, tête le plus souvent dans l'eau...</li> <li>-travailler par 2 : à la même vitesse, plus vite que le partenaire, plus loin....</li> </ul>
Indicateurs de transformation	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ les réflexes de redressement ont disparu = Acceptation de l'entrée par la tête</li> <li>→ flexion de la tête : l'élève entre par le sommet de la tête et non pas par le visage</li> <li>→ le regard est dirigé vers le fond du bassin et non pas vers le point où l'on va pénétrer dans l'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les élèves réalisent sous l'eau des actions de +en +complexes : rouler, se rééquilibrer, descendre au fond, se maintenir au fond,</li> <li>▪ Les élèves structure l'espace sous-marin : se repérer et se diriger sous l'eau....</li> <li>▪ Construction de l'hydrodynamisme : - les coulées sont axées et équilibrées, durée +longue, distances parcourues plus grandes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Régularité des échanges respiratoires avec ou sans tuba</li> <li>→ Le blocage (apnée) tend à disparaître.</li> <li>▪ Pas d'arrêt de la propulsion pour respirer.</li> <li>▪ Tête le plus souvent dans l'eau → l'équilibre horizontal est maintenu pendant les déplacements.</li> <li>▪ Actions de propulsion efficaces : - les distances parcourues s'allongent, - sur une distance fixe, le nombre de mouvements diminue.</li> </ul>

Séance N° 8	Entrées dans l'eau	Immersion / Flottaison	Déplacement
Situations proposées	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Révision en GB</b> (voir séance 7)</li> <li>- Roulades, glissades : d'un tapis incliné, d'un toboggan, du bord...</li> <li>- Chutes en avant pour entrer par la tête (du bord, du plot)</li> <li>→ Rechercher la quantité d'action par la répétition :</li> <li>- "on fait 6 roulades chacun en AV, en AR",</li> <li>- "en 5 minutes, on réalise le plus grand nombre de chutes (record à établir, à battre)"</li> <li>▪ <b>Associer une entrée avec une action :</b></li> <li>- une flottaison</li> <li>- une immersion</li> <li>- une coulée (aller loin)</li> <li>- un déplacement, avant de revenir au bord.</li> <li>ATTENTION : donner des consignes précises pour la sécurité (entrer quand l'espace est libre, revenir par le chemin indiqué...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>"Jeu de l'ascenseur" :</b> relais par équipe de 4. Plusieurs équipes peuvent s'affronter en même temps.</li> <li>N°1 dépose un objet au fond. Il en remonte un autre, le passe au N°2 qui va le déposer et fond et en remonter un autre.....</li> <li>→ Choisir une profondeur accessible à tous, mais là où les élèves n'ont pas pied.</li> <li>→ Jouer sur les distances entre le bord et les objets</li> <li>→ Utiliser une perche ou la cage pour aider à la descente</li> <li>▪ <b>"Acrobaties "</b> pour préparer la descente en <b>canard</b></li> <li>Dans PB :</li> <li>- Roulade AV , puis enchaîner plusieurs fois avec pose des pieds entre 2 roulades</li> <li>- Arbre droit, avec les mains posées au fond,</li> <li>→ rechercher à placer les mains à la place des pieds, le bassin au-dessus des épaules</li> <li>▪ <b>Dans GB :</b></li> <li>- réaliser des roulades AV, seul, par 2</li> <li>- enchaîner un déplacement en brasse et une roulade sur 15m</li> <li>- Essayer de faire l'arbre droit : piquer vers le fond</li> <li>▪ <b>Coulées:</b></li> <li>- Réviser les coulées ventrales, dorsales</li> <li>- Réaliser des coulées ventrales : horizontales puis obliques, de + en + profondes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Nager en crawl</b></li> <li>▪ Révision de la respiration au tuba avec un déplacement, idem sans tuba</li> <li>▪ Essai et repérage du placement de la respiration en crawl : quand le bs est en AR, la tête se tourne sur le côté pour inspirer</li> <li>▪ Faire varier le rythme respiratoire :</li> <li>- inspirer quand on veut, au moins 1 fois sur le parcours (15m)</li> <li>- Inspirer plusieurs fois. Essayer à droite, à gauche.</li> <li>- Inspirer tous les 8 passage de bras, puis 6, 4, 2. Essayer les 2 côtés. Choisir celui qui convient.</li> <li>▪ Travailler la coordination : 1 seul bras <b>nage en continu</b>, l'autre bras tient la planche devant, placer la respiration en faisant varier le rythme comme ci-dessus. Changer de bras à chaque traversée</li> <li>▪ Nager en crawl sans s'arrêter (bras seuls, avec pull-buoy entre les jambes). Ne pas être essoufflé = nager le + lentement possible</li> <li>→ aller le plus loin possible (des repères de couleur sont placés sur le bord). Associer la respiration pour pouvoir aller de + en + loin</li> <li>▪ Se déplacer en "crawl global " (bras et jambes)</li> <li>- pour réaliser un parcours en zigzag (séance 7)</li> <li>- pour aller du bord à une île (un tapis), d'une île à une autre.....</li> <li>- pour traverser le bassin, faire un relais, une course...</li> <li>▪ Idem avec des palmes</li> <li>→ facilitant, motivant</li> </ul>
Indicateurs de transformation	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dans les entrée par la tête, repérer l'angle que fait la tête avec le tronc : si la tête est redressée, risque de "plat"</li> <li>▪ Repérer l'organisation du corps: bras allongés en avant, -jambes dans le prolongement du tronc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ouvertures permanentes des yeux</li> <li>▪ Accroissement du nombre d'actions en immersion</li> <li>▪ La descente au fond est de + en + autonome</li> <li>▪ Coordination des actions, rapidité d'exécution.</li> <li>▪ Dans l'approche du canard, repérer le placement du tronc : de l'oblique à la verticale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Amplitude des actions propulsives des bras → diminution du nombre de mouvements de bras sur une même distance</li> <li>▪ Nager lentement favorise la régularité des échanges respiratoires :</li> <li>- l'effort est modéré → pas d'essoufflement</li> <li>- le temps est plus long → facilite le placement de la respiration</li> <li>▪ La distance de nage s'accroît</li> </ul>

Séance N° 9	Entrées dans l'eau	Immersion / Flottaison	Déplacement
Situations proposées	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>En GB</b></li> <li>▪ <b>Enchaîner des actions</b></li> <li>- Glisser en AV sur planche, tapis toboggan... et passer dans un cerceau,...et ramasser un objet lesté</li> <li>- départ à genoux sur un tapis, glisser dans l'eau en autonomie en entrant mais et tête en premier</li> <li>▪ <b>Faire une chute AV:</b></li> <li>-basculer "passivement" dans l'eau tête première</li> <li>-Idem en réalisant une poussée des jbes pour aller plus loin (début de "plongeon")</li> <li>-Idem en passant par-dessus un obstacle devant les chevilles (frite)→ détente</li> <li>⇒ Favoriser une grande quantité d'actions: au moins 5 à 6 essais chacun.</li> <li>▪ Chute avant <b>en cascade</b> par groupe de 4 ou 5</li> <li>⇒ <u>Organiser la sécurité:</u> ordre de passage, espace dégagé....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Révisions des acrobaties dans le PB :</li> <li>- roulades, arbre droit,</li> <li>-"carpé" du corps : faire un angle droit avec le tronc et les jambes (à plat ventre sur l'eau, les cuisses et les jambes sur un tapis)</li> <li>▪ Idem en GB : a partir du "carpé", amener le 2 jambes dans le prolongement du tronc → descente vers le fond à la verticale = "canard"</li> <li>-Réaliser plusieurs fois avec un camarade qui observe le placement du tronc</li> <li>-Réaliser sans l'aide du tapis</li> <li>▪ Perfectionner les coulées:à partir de poussée sur le mur ou à partir d'une entrée</li> <li>-coulée ventrale, sortir sur le dos après une ½ vrille</li> <li>-coulée dorsale, sortir sur le ventre après ½ vrille</li> <li>-coulées avec une ou des vrilles complètes</li> <li>-Qui peut réaliser des vrilles sans se servir des bras?</li> <li>→ corps tonique, bras dans le prolongement du corps.</li> <li>-Qui peut faire le plus de vrilles sur une seule coulée?</li> <li>Concours, record à battre!</li> </ul>	<p>GB</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Révision nage complète en crawl : avec matériel (palmes, masque, tuba) ou sans matériel</li> <li>▪ Sans matériel, par 2, nager en crawl sans s'arrêter pour respirer. Réaliser plusieurs essais (au moins 5) Le N° 1 repère la distance du N°2 à chaque passage. Changer de rôle à la fin des essais .Nager le plus lentement possible. Associer la respiration pour aller plus loin.</li> <li>▪ Reprise du travail d'un bras en crawl +planche+ respiration. Endurer l'effort rechercher, la régularité de la respiration</li> <li>▪ <b>Travail des bras en dos :</b></li> <li>avec pull-buoy entre les jambes</li> <li>-dans PB explorer les mouvements alternatifs, simultanés. Jouer sur trajet, amplitude, vitesse.</li> <li>→ Rechercher la conservation de l'équilibre horizontal</li> <li>-Traverser le PB plusieurs fois : varier les modes de propulsion, repérer celui qui convient le mieux .Ne pas reprendre pied</li> <li>-Idem en GB sur des distances balisées (repères numérotés)</li> <li>→ augmenter ses distances</li> <li>-Idem sans flotteur</li> <li>▪ <b>Nage compétè en dos:</b></li> <li>Essai de nage globale en recherchant</li> <li>-l'alignement du corps,</li> <li>-la lenteur.</li> <li>-l'augmentation des distances</li> </ul>
Indicateurs de transformation	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Allongement de la coulée qui suit l'entrée</li> <li>▪ Placement de la tête</li> <li>▪ Augmentation de la distance parcourue dans l'air, dans l'eau</li> <li>▪ Dans le "plongeon" :</li> <li>dissociation des 2 temps :</li> <li>-bascule du corps vers l'AV</li> <li>-poussée des jambes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pour le "canard" :</li> <li>-alignement tête /tronc et placement à la verticale</li> <li>-dissociation des 2 temps : le carpé du corps / l'élévation de jambes au dessus du tronc</li> <li>-disparition progressive de mouvements propulsifs des jambes (type brasse ou battements) pour descendre au fond</li> <li>▪ Pour les vrilles : repérage par rapport au fond et à la surface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Amplitude des mouvements de propulsion</li> <li>→ vers une plus grande efficacité</li> <li>▪ Augmentation des distances parcourues</li> <li>▪ Aisance respiratoire en crawl</li> <li>▪ En dos:</li> <li>- les oreilles et les cheveux sont dans l'eau, le cou est allongé, le regard est dirigé vers le plafond</li> <li>- l'action des bras produit un déplacement du corps, sans déformation de ce dernier</li> </ul>

Séance N° 10	Entrées dans l'eau	Immersion / Flottaison	Déplacement
Situations proposées	<p><b>En GB</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Roulades sur tapis en AV, AR</li> <li>▪ Idem avec point de départ plus haut → pente = vitesse</li> <li>▪ Idem sans poser les mains sur le tapis puis en poussant avec les jambes</li> <li>▪ Roulade AV sans tapis → vers le saut périlleux (poussée sur les jambes)</li> <li>▪ Révision du plongeon : <ul style="list-style-type: none"> <li>- plonger du bord avec détente des Jbes</li> <li>- aller plus loin: jusqu'à la ligne, jusqu'aux repères (1, 2, 3...)</li> <li>- plonger et traverser un cerceau immergé</li> <li>- partir de plus haut : du plot entrer la tête, le tronc, les jambes dans le "même trou" <u>matérialiser</u> un espace avec de la <i>rubalise</i>, ou des tapis flottants</li> <li>- plonger au signal</li> <li>- Enchaîner plongeon et reprise de nage → vers le plongeon de départ</li> </ul> </li> <li>▪ Concours de plongeon : le plus rapide, le plus original, le plus "collectif".....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Explorer le fond (2m) : récolter des objets lourds (mini mannequin, croisillon, seau rempli de lest) <ul style="list-style-type: none"> <li>- descendre à la cage, à la perche,</li> <li>- plonger pour descendre, nager vers le fond, faire un "canard"</li> </ul> </li> <li>▪ Réaliser un parcours complexe : exemple <ul style="list-style-type: none"> <li>- une entrée du bord ou du plot</li> <li>- un parcours sous-marin qui va au fond</li> <li>- la récupération d'un objet lourd</li> <li>- le transport vers un tapis flottant</li> </ul> </li> <li>▪ <u>Modalité possibles:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ l'enseignant a prévu plusieurs circuits : niveau facile, niveau moyen, niveau difficile</li> <li>rotation, les élèves choisissent, essaient</li> <li>→ l'élève construit lui même son circuit en choisissant son entrée, le type de chemin à faire sous l'eau, l'objet.....</li> </ul> </li> </ul>	<p style="text-align: center;">Idem Fiche 9</p>  <p style="text-align: center;">(Dessin Robert PONVIANNE)</p>
Indicateurs de transformation	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Roulades : repérer si la rotation est complète ou partielle</li> <li>rotation</li> <li>▪ Plongeon <ul style="list-style-type: none"> <li>- augmentation de la trajectoire aérienne</li> <li>- pas de perte de vitesse avant la reprise de nage</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Descente au fond réalisée en <b>autonomie</b></li> <li>▪ Descente au fond de plus en plus <b>rapide</b> (efficacité des actions)</li> <li>▪ Allongement de la durée du séjour sous l'eau (10 à 15 secondes)</li> <li>▪ Augmentation des distances parcourues sous l'eau (8 à 10m)</li> <li>▪ Choix des actions par l'élève adapté à son niveau</li> </ul>	