
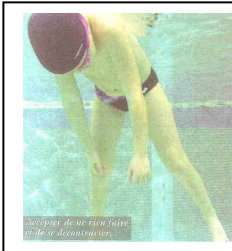


Objectifs (pour l'enseignant)	Objectifs (pour l'élève) Je suis capable de	Oui	Non
Rentrer dans l'eau en grande profondeur, et construire l'espace d'action. Sortir par le bord sans aide de l'adulte, de l'échelle.	<u>Dans le grand bain :</u> Descendre par le bord (sans l'aide de l'échelle ou de l'adulte), me déplacer tout le long du bassin avec l'appui d'une ou deux mains, croiser en passant derrière des camarades qui viennent d'en face, pour continuer mon déplacement et remonter à une autre extrémité sans l'aide de l'échelle ou d'un adulte. Réaliser cette traversée dans les deux sens. (variable : les yeux fermés, appui d'une seule main, en supprimant les appuis plantaires de la paroi, en tournant, en croisant un groupe qui arrive dans l'autre sens).		
Accepter une immersion de la tête.	<u>Dans le grand bain :</u> Descendre par le bord (sans l'aide de l'échelle ou de l'adulte), me déplacer tout le long du bassin en passant sans les toucher sous des obstacles posés le long du bord et à la surface de l'eau de type perche, planche, frite. (Variable : bouche grande ouverte, en faisant des bulles ...en passant sous l'obstacle). Se déplacer le long du bord au niveau de repères, se cacher sous l'eau. (Jouer à 1 2 3 je me cache sous l'eau).		
Prendre conscience de sa capacité à se déplacer tête immergée en apnée.	<u>Dans le grand bain :</u> Descendre par le bord (sans l'aide de l'échelle ou de l'adulte), me déplacer tout le long du bord et au niveau du repère franchir la plus grande distance tête immergée. Repérer si je franchis 1 zone, 2 zones ou 3 zones (zone matérialisée avec les planches ou les frites). Une zone : 25cm, 50cm, jusqu'à 1m50/2m. selon le niveau des élèves.		
Perdre ses repères et les retrouver. Rompre avec l'orientation verticale du corps. Tapis, petit toboggan.	<u>Dans le petit bain</u> Debout, chuter en gardant le corps droit comme un I et dur comme un bâton à l'impact de l'eau. Variables du jeu des quilles : de devant, de dos, sur le coté (à droite, à gauche). Consigne : souffler par le nez. <u>Dans le grand bain</u> Rentrer dans l'eau en roulade avant / arrière (prévoir un tapis – cf avec MNS). Rentrer dans l'eau en glissant tête en avant sur le petit toboggan.		
Pouvoir toucher le fond du bassin et construire la 3^{ème} dimension avec un contrôle visuel.	<u>Dans le grand bain à 2m</u> Aller toucher le fond du bassin avec différentes parties du corps. (variable : idem en ramassant un objet de couleur annoncé).		

<p>Faire constater qu'il est difficile de rester immobile au fond de l'eau ; L'eau porte. Descendre et remonter passivement sans rien faire.</p>	<p><u>Dans le grand bain à 2m</u> Je vais toucher le fond et je me laisse remonter sans rien faire.</p>		
<p>Eprouver le corps flottant dans toutes les positions. Je constate que je flotte indépendamment du lieu où je me trouve.</p>	<p>Je me laisse flotter en position de méduse (molle méduse). Je me laisse flotter en boule (poisson « Touboule »). Je me laisse flotter en planche ventrale / dorsale.</p>		
<p>Expérimenter le corps coulant. (Comment faire pour descendre vite et rester au fond de l'eau?... Je dois vider mon air) Construire l'immersion volontaire c'est-à-dire être capable de descendre au fond de l'eau quand je le souhaite en jouant sur l'expiration de l'air.</p>	<p>Je descends au fond de l'eau en plongeon canard. Je m'assieds au fond de l'eau. Je m'allonge au fond de l'eau (1m50) (le tapis).</p>		
<p>Construire l'axe tonique du corps (nager c'est traverser le fluide, passer à travers la masse d'eau, donc le corps doit être tonique)</p>	<p>Je saute en allumette bras le long du corps (debout se laisser tomber le corps droit comme un I et dur comme un bâton ne se déforme pas à l'impact de l'eau). <i>(Variables : du plot si profondeur le permet, bras tendus dans le prolongement du corps càd en l'air.)</i> Je réalise une glissée ventrale <i>(variables : main ouverte, poings fermés, en ouvrant les bras... et faire constater ce qu'il se passe)</i> Le jeu des quilles dans le petit bain (debout se laisser tomber droit comme un I et dur comme un bâton de face, coté, dos coté) sans déformer son corps à l'impact de l'eau. Le plongeon : entrer par la nuque bras en flèche, garder la position tonique et <u>ressortir par les bras devant.</u></p>		
<p>Mettre en œuvre le corps flottant et l'éprouver sur la distance – Ebauche des 1ères actions propulsives</p>	<p>Je me déplace en position ventrale corps allongé, tonique droit comme un I, tête dans l'eau : <i>Variables :</i> Bras en flèche : moteur à l'arrière. Moteur à l'arrière et bras en grand moulin avant (les bras sont durs et tendus et tournent lentement). Important d'insister sur la consigne : Tourner lentement / bras tendus. Idem + souffler dans l'eau.</p>		
<p>Mettre en œuvre le corps flottant et le faire durer : augmenter la distance de déplacement.</p>	<p>La torpille : se déplacer en position ventrale « bras en grand moulin avant », passer en position dorsale pour pouvoir prendre de l'air et continuer à se déplacer avec les bras en « grand moulin arrière » puis se remettre en position ventrale en grand moulin avant. Le corps reste allongé.</p>		

Les tâches à réaliser par les élèves de cycle 2

ENTRER DANS L'EAU	SE DEPLACER	SE DEPLACER ET S'IMMERGER	S'ÉQUILIBRER ET S'IMMERGER
<ul style="list-style-type: none"> avec aide de l'adulte, ou sans. par l'échelle (en avant en arrière) par le bord sans aide de l'échelle (une fois acquis, ne plus faire rentrer les élèves par l'échelle). en sautant du bord avec la perche. en sautant du bord avec la perche droit comme un I et dur comme un bâton. en marchant sur le tapis en glissant sur le tapis en sautant du tapis en roulant du tapis en sautant du bord droit comme un I et dur comme un bâton et en gardant cette position à l'impact de l'eau idem en enchainant avec une remontée passive. 	<p>Dans le grand bain :</p> <ul style="list-style-type: none"> Je descends par le bord (sans l'aide de l'échelle ou de l'adulte) et je me déplace tout le long du bassin avec l'appui de deux mains. Je descends par le bord (sans l'aide de l'échelle ou de l'adulte) et je me déplace tout le long du bassin avec l'appui de deux mains en touchant le bord avec toutes les parties de mon corps (genoux, flanc, ventre, chevilles, plantes des pieds, derrière de la cuisse, les fesses, la hanche...) Je descends par le bord (sans l'aide de l'échelle ou de l'adulte) et je me déplace tout le long du bord avec l'appui d'une main. Je croise en les franchissant par derrière, des camarades qui viennent d'en face puis je continue mon déplacement et je remonte à une autre extrémité sans l'aide de l'échelle ou d'un adulte. Je réalise cette traversée dans les deux sens. (variables si élève en réussite : les yeux fermés, en croisant les mains, en écartant les mains, en supprimant les appuis plantaires de la paroi, en valsant, en sautant, poursuivant, en fuyant ...). Je me déplace en contournant un rocher (tapis) je perds mes appuis plantaires. (<i>consigne</i>: battre des jambes) 	<p>Dans le grand bain :</p> <ul style="list-style-type: none"> Je me déplace le long du bord et aux repères je me cache sous l'eau. Je me déplace le long du bord et aux repères je me cache longtemps sous l'eau Je me déplace le long du bord et aux repères je me cache longtemps sous l'eau et je fais des bulles. Je me déplace le long de la cage je m'allonge sur le ventre et je passe sous les barreaux Je me déplace le long du bassin en passant sans les toucher sous des obstacles posés le long du bord et à la surface de l'eau de type perche, planche, frite. (Variable : la bouche grande ouverte en passant sous l'obstacle, en faisant des bulles en passant sous l'obstacle). Je me déplace le long du bassin au niveau du repère je franchis la plus grande distance la tête sous l'eau. Je repère si je franchis 1 zone, 2 zones ou 3 zones. Je me déplace le long du 	<ul style="list-style-type: none"> Je me déplace le long du bord en faisant le tour d'un tapis. Je me déplace le long de la cage et je passe sous les barreaux. <p>Je flotte en poisson Touboule</p>  <p>Je flotte en Molle méduse</p>  <p>Je flotte en Planche</p>

	<p>pour équilibrer le corps et éviter qu'il ne bascule à l'arrière sous le tapis. L'adulte reste attentif)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je réalise cette traversée au repère je me déplace le long du bord tête dans l'eau corps allongé. • sans appui sur 5mètres. • Je pousse le long du mur et je me déplace en glissée ventrale les bras en flèche devant sans mouvement, le corps droit comme un bâton et dur comme un I sur 5 mètres. • Je me déplace le long du bord en Grand Moulin avant avec les bras tête dans l'eau sur 5m. • Je me déplace en autonomie sur 15m sans appui et sans aide à la flottaison. 	<p>bassin et au niveau de la perche je vais toucher le fond avec mes pieds. (variable : je ramasse un objet).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je me déplace le long du bassin et au niveau de la perche je vais toucher le fond avec mes pieds et je remonte sans rien faire. • Descendre le long du corps d'un copain, remonter le long d'un autre. (avec deux perches). 	
<p>Socle commun : valider le palier 1 du savoir nager – L'élève en réussite peut tenter de valider le palier 2</p>			

Les taches à réaliser par les élèves de cycle 3

ENTRER DANS L'EAU	SE DEPLACER	SE DEPLACER ET S'IMMERGER	S'EQUILIBRER ET S'IMMERGER
<p>Capacité à accepter le déséquilibre et à choisir une orientation du corps. Capacité à vite retrouver des repères.</p> <p>Au choix :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sauter droit comme un I et dur comme un bâton. ➤ Idem et enchaîner avec une remontée passive ➤ Entrer par la nuque en roulade. ➤ Entrer dans l'eau par les bras en plongeon. ➤ Entrer dans l'eau en Plongeant loin, au-delà du repère et ressortir par les bras devant. ➤ Entrer en chute arrière en V 	<p>Capacité à faire une distance : repères au bord du bassin</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Je pousse en coulée ventrale le long du bord tête dans l'eau bras en flèche devant et je glisse sur 5m puis quand je freine, je démarre les grands moulins avant avec les bras et je traverse le bassin. Les jambes battent pour équilibrer mon corps. ➤ Franchir la plus grande distance tête dans l'eau, corps allongé, avec une propulsion des bras qui tournent en grand moulin à vent (les bras tournent lentement). ➤ Franchir la plus grande distance sur le dos corps allongé oreilles dans l'eau, les bras tendus tournent lentement en« moulin arrière » et les jambes battent pour maintenir le corps équilibré. ➤ Faire la torpille : enchaîner un déplacement ventral tête dans l'eau corps allongé, 4 mouvements de bras en grand moulin avant avec un déplacement dorsal corps allongé tête en arrière 2 mouvements de bras en grand moulin arrière. ➤ Franchir 25mètres en torpille (nage ventrale 4 mouvements de bras / nage dorsale en 2 mouvements de bras). ➤ Se déplacer sur 30 mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appui. 	<p>Capacité à se déplacer dans le volume subaquatique.</p> <p>Traverser le plus grand nombre de cerceaux sans refaire surface.</p> <p>En plongeon canard, aller chercher 1,2 ou 3 objets.</p>	<p>Capacité à se laisser porter par l'eau en choisissant une forme du corps.</p> <p>Je choisis une forme du corps pour flotter 10 secondes (en boule, en molle méduse, en planche) et je suis capable de changer de posture sans reprise d'appui.</p>
<p>Socle commun : valider le palier 2 du savoir nager</p>			