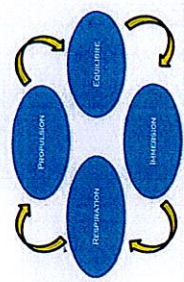


Fiche n° 3

Séance: 2-3
Groupe: HIPPOCAMPIES



Dominante: IMMERSION

Espace / Matériel: Grand bain/frites

Tâche: Passer sous la série de frites en se tenant au bord

Réponse observée:

Ne veut pas avancer ET passer la tête sous l'eau

Ne veut pas lâcher le bord

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

Progresser en continu et savoir prendre de l'air au bon moment

Passer sous la frite et enchaîner un déplacement

Consignes adaptées:

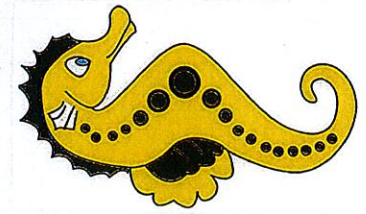
Évaluer le long du bord en se tenant avec 2 mains et passer au fur-et-à-mesure sous les frites

Avancer avec les 2 mains
Avancer avec 1 main

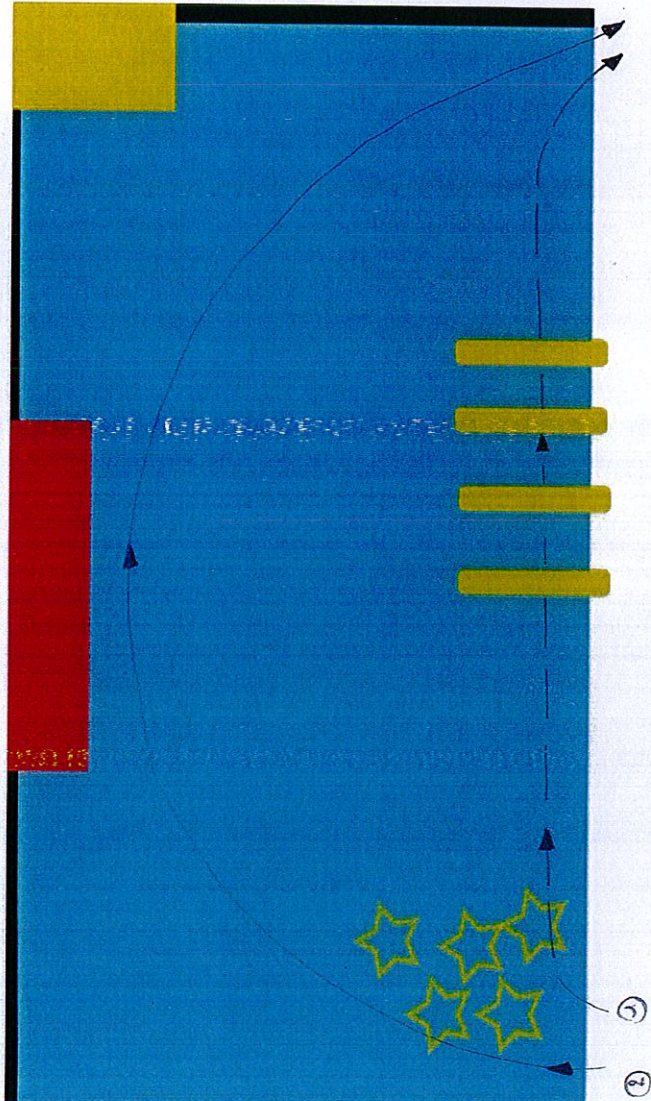
Avancer, lâcher les mains pour faire une pirouette et revenir au bord

Transformations Visées:

Associer un déplacement avec une Immersion



DIABOLO
Complexe aquatique intercommunal
Boulevard de la Plage

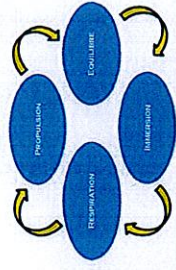


Les parcours:

Entrée dans l'eau par l'échelle, déplacement le long du mur en autonomie et passage en immersion sous les frites. Retour en marchant.

Leur parcours:

Entrée dans l'eau par l'échelle, récupérer un objet au fond avec ou sans l'aide de la poche, récupérer du matériel flottant et se déplacer vers le centre puis vers le mur sur le verticaux.



Dominante: IMMERSION

Espace / Matériel: Grand ou petit bain/ avec frites

Tâche: Passer sous une enfilade de frites sans s'arrêter

Réponse observée:

- S'arrête en chemin
- Se tient au bord
- Ne souffle pas

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

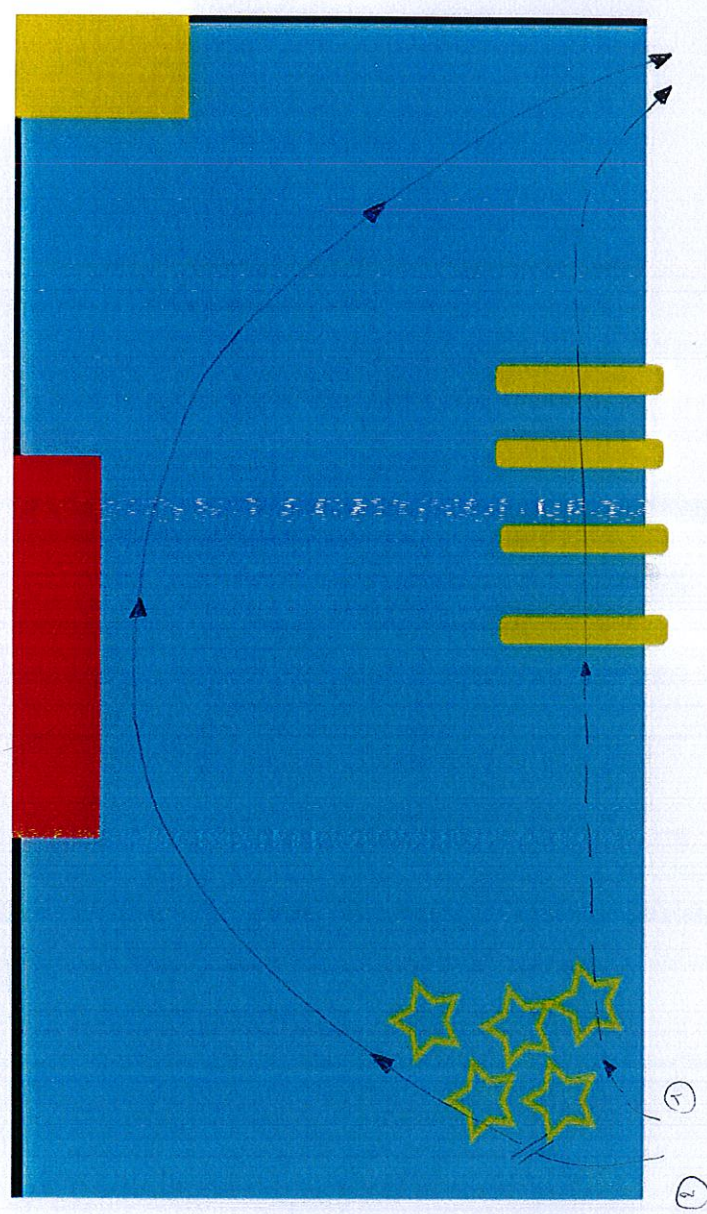
- Immersion aisée
- Anticiper pour prendre son inspiration

Consignes adaptées:

- Réfugiez-vous sous l'eau à chaque frite
- Ne plus se tenir au bord et jouer avec l'imagination

Transformations Visées:

Avoir un rythme respiratoire adapté au déplacement



Les parcours: Descendez à l'échelle, longer le mur sans matériel et passez sous le plus grand nombre possible de frites.
Revenez au départ en marchant.

Le jeu parcours: Descendez à l'échelle, récupérez un objet lesté sans aide.
Récupérez du matériel flottant et remettez le centre du bassin près le mur.
Revenez au départ en marchant.

Fiche n° 11

Séance: 2&3

Groupe: Poissons-clowns

Dominante: Immersion



Espace / Matériel: Grand bain et perche

Tâche: récupérer des objets au fond du bassin

Réponse observée:

- _ Ne va pas au fond
- _ Ne récupère pas les objets

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Récupérer le plus d'objets au fond
- _ Descendre le long de la perche

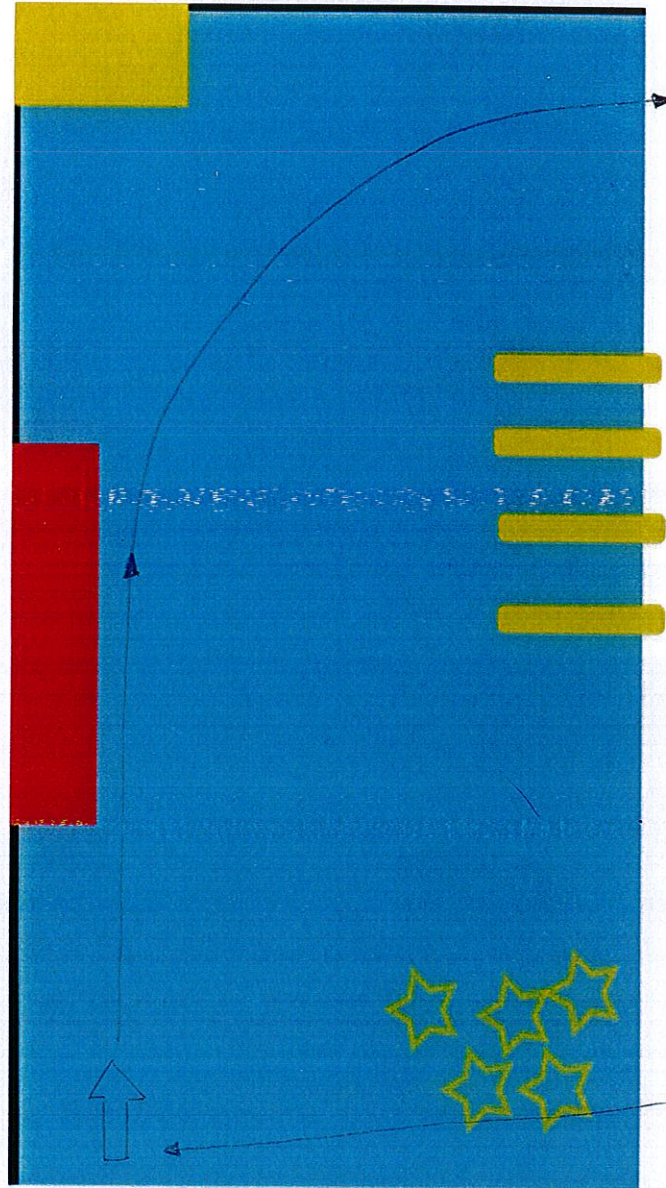
Consignes adaptées:

- _ Je m'aide de la perche pour descendre au fond.
- _ Je récupère le plus d'objets sans tenir la perche

Transformations Visées:

A l'aise en profondeur

DIABOLO
Complexe aquatique intercommunale
83000 Toulon



Je récupère des objets lostes au fond du bassin.

J'essaie de les récupérer, en nageant.

• en regardant et en me tenant à la perche

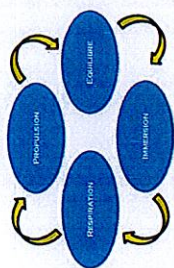
• en me tenant à la perche, sans nager.

• en vidant mon air

Je longe le mur en nageant et je me propulse en "fusée" sur le ventre vers au large.

Je retourne au bord en nageant en asténoïde.

Séance 2-3
Groupe: DAUPHINS



Dominante: IMMERSION

Espace / Matériel: objets testés.

Tâche: Je récupère des objets en autonomie au fond de l'eau

Réponse observée:

- Ne va pas au fond
- Demande de l'aide

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- Immersion totale de l'ensemble du corps

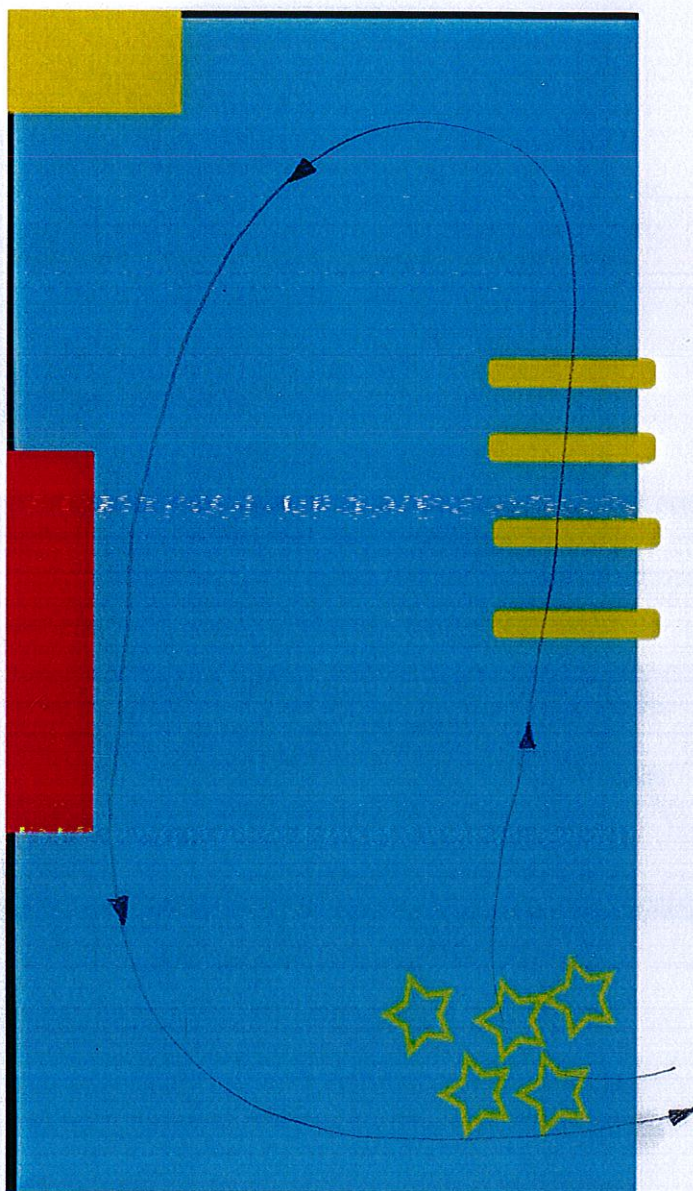
Consignes adaptées:

- Aller toucher le fond et prendre un objet
- Casser le bassin pour mieux descendre

Transformations Vécues:

Explorer la profondeur et arriver à entrer dans l'eau en "canard"

DIABOLO
Compétence aquatique pour tous
Niveau 2-3



Je récupère des objets lottes en autonomie en petite profondeur et je suis capable sans reprendre mes appuis, de partir en me déplaçant :

- vers les filtres en crawl
 - vers le centre du bassin, en nageant le dos
- Je me déplace sans matériel.

Fiche n° 4

Séance: 2-3
Groupe: HIPPOCAMPES

Dominante: RESPIRATION

Espace / Matériel: Petit bain / sans matériel ou bord de bassin



Tâche: Appréhender la "respiration" sous l'eau

Réponse observée:

- Eau dans le nez
- Peu de temps sous l'eau

— Enfant à l'aise

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- Souffler par la bouche
- Aller au fond du bassin
- Adapter l'équilibre

Consignes adaptées:

- Faire des bulles
- Aller au fond du bassin
- Souffler fort par la bouche ou le nez

- Empêcher l'eau d'entrer
- Rester en surface

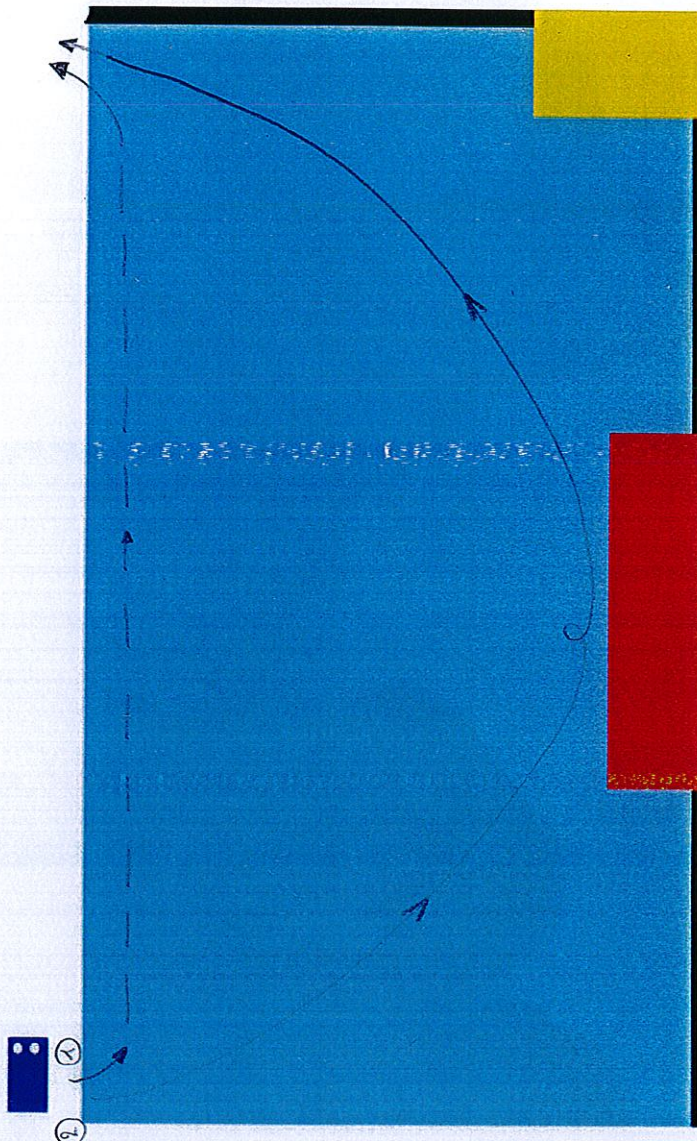
- Aller au fond du bassin les poumons remplis d'air et remonter en surface en contrôlant l'expiration

Transformations Visées:

Viser l'expiration longue en milieu liquide



DIABOLO
Compétence aquatique intercommunale
Group de Pêche O



Les parcours: Départ à l'échelle, déplacement vertical avec matériel 6 long
6 court. Réalisation des bulles sous l'eau une fois assise.
Retour en marchant vers de l'eau.

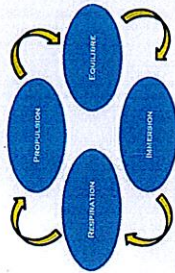
2ème parcours: Départ à l'échelle, déplacement vertical avec matériel vers 6 court, retour vers 6 court sur le dos avec matériel.



Soyez prudents lors des déplacements sur le dos.

Dominante: RESPIRATION

Espace / Matériel: Grand ou petit bain/ sans matériel



Tâche: Se laisse descendre au fond sans nager

Réponse observée:

- Remonte trop vite à la surface
- Ne touche pas le fond

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

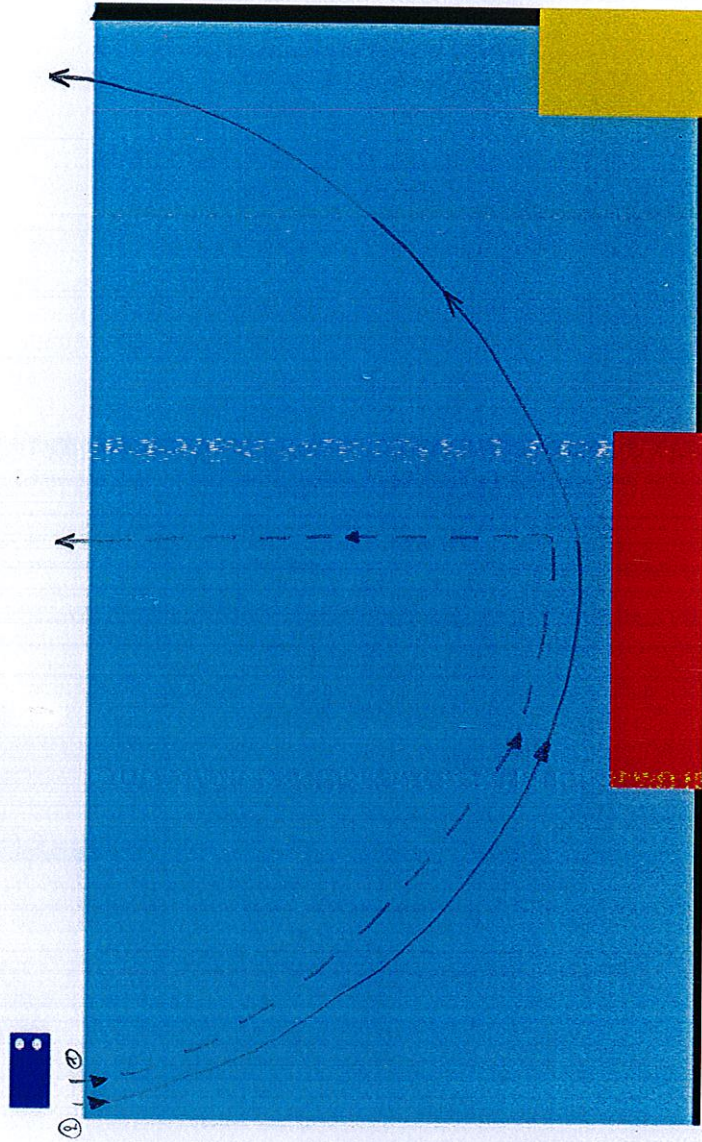
- Souffler son air au maximum
- Souffler tout son air
- Poser les fesses au fond
- Expiration violente et brève

Consignes adaptées:

- Aller toucher le fond avec une partie du corps SANS nager
- Annoncer la partie qui a touché
- S'asseoir
- S'accroupir

Transformations Vécues:

Passer de "souffler" à "être à l'aise en profondeur"

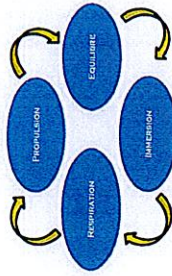


1er parcours: Entrer dans l'eau par l'échelle et se laisser descendre au fond en vidant l'air contenu dans les poumons. Se déplacer avec matériel posé au côté puis sevrer au bord.

2ème parcours: Entrer dans l'eau par l'échelle et se laisser descendre au fond en vidant son air. Se déplacer avec matériel posé au côté. (Passer le matériel et descendre au fond en sevrant l'air par la bouche) Revenir au bord du bassin.

Dominante: RESPIRATION

Espace / Matériel: Grand ou petit bain avec planches



Tâche: Se déplacer sur le ventre

Réponse observée:

- ___ Ne se déplace pas
- ___ Se tient au bord
- ___ Déplacement irrégulier
- ___ Inspiration trop longue

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

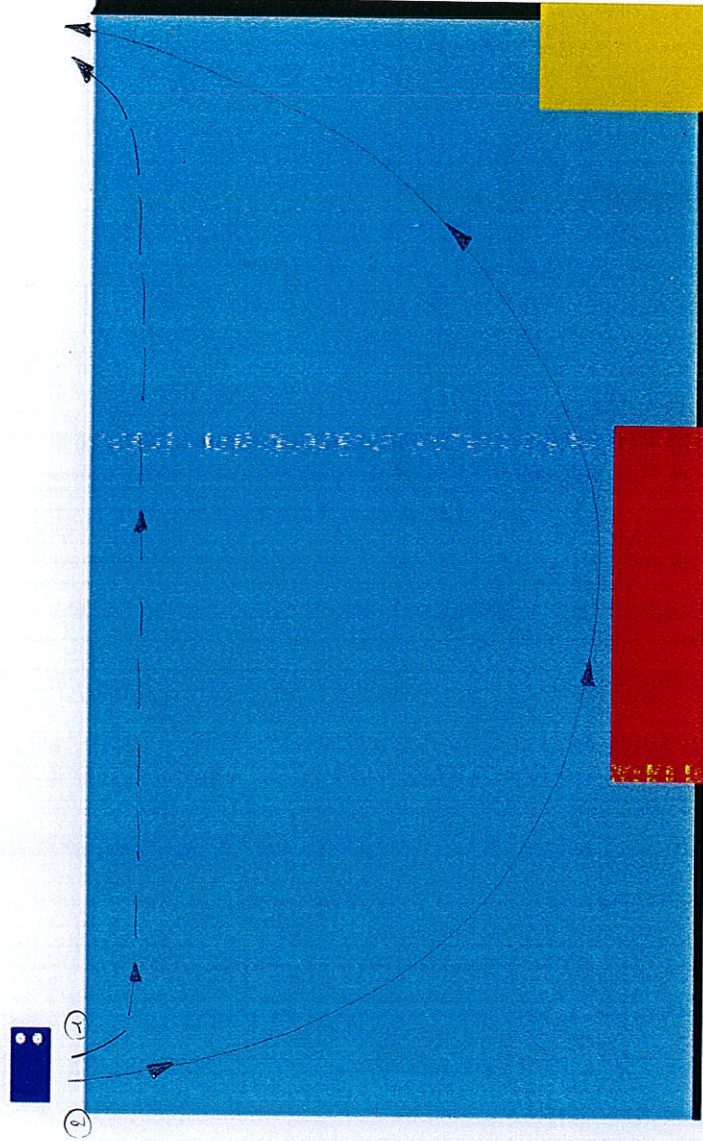
- ___ Ne jamais s'arrêter de taper des pieds
- ___ Placer le regard perpendiculaire au déplacement
- ___ Ne sortir QUE la tête de l'eau
- ___ Garder les jambes à fleur d'eau

Consignes adaptées:

- ___ Ne prendre qu'une inspiration
- ___ Alternier tête relevée et alignée

Transformations Visées:

Construire une respiration aquatique



Les parcours:

Entrée dans l'eau par l'échelle.

Se déplacer sur le côté avec du matériel. Le long du mur, bras tendus sur le matériel.

Faire des bulles en se déplaçant.

Revenir en marchant jusqu'au bord de l'échelle.

Les parcours:

Entrée dans l'eau par l'échelle.

Se déplacer avec du matériel vers le côté sur le dos, puis vers le mur sur le ventre.

Faire des bulles en marchant.

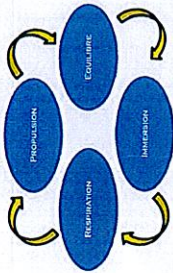
Revenir en marchant au bord.

Fiche n° 16

Séance: 2-3
Groupe: DAUPHINS

Dominante: RESPIRATION

Espace / Matériel: Grand ou petit bain / avec ou sans matériel



Tâche: Se déplacer le plus loin possible

Réponse observée:

- _ Déplacement chaotique
- _ Pas d'alignement
- _ Pas de cycle dans les mouvements

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

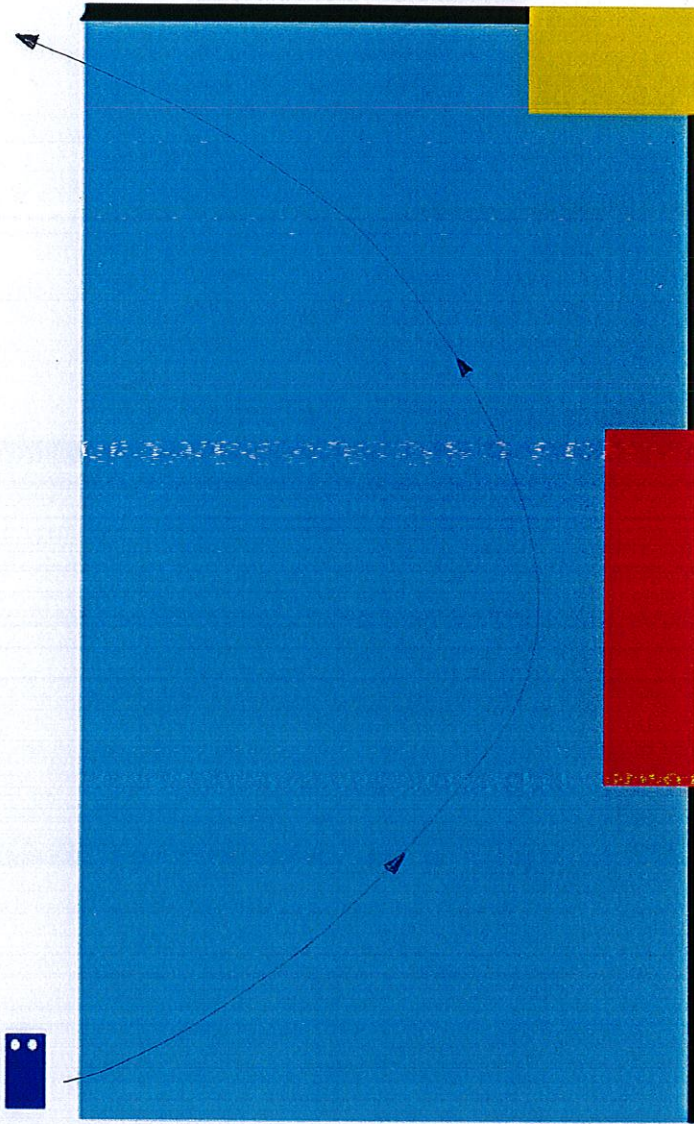
- _ Jambes à fleur d'eau
- _ Respirer en continuant de glisser
- _ Être aligné

Consignes adaptées:

- _ Le temps de respiration ne perturbe pas la nage
- _ Rester axé

Transformations Visées:

Découvrir et adapter la respiration aquatique

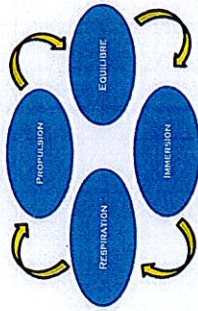


Partir de l'échelle avec ou sans matériel et réussir à se déplacer le plus horizontalement possible en respirant si besoin est.

- en crawl, ma respiration ne perturbe pas mon avance
 - en dos, je reste aligné
- Je reviens au bord, en marchant.

Séance: 2-3
Groupe: HIPPOCAMPES

Fiche n° 1



Dominante: PROPULSION

Espace / Matériel: Grand bain, avec ou sans frites

Tâche: Se laisser glisser du toboggan en continu.

Réponse observée:

- _ S'arrête à mi-chemin
- _ Refuse de glisser
- _ Se tient au toboggan

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

Pas d'arrêt afin de rentrer dans l'eau de façon dynamique

Trouver une position qui favorise la glisse et son prolongement

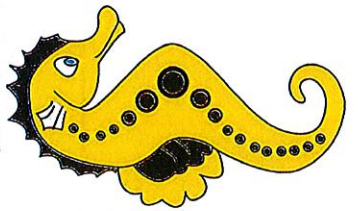
Consignes adaptées:

Glisser par le toboggan et continuer de glisser pour aller plus loin

(proposer une aide)

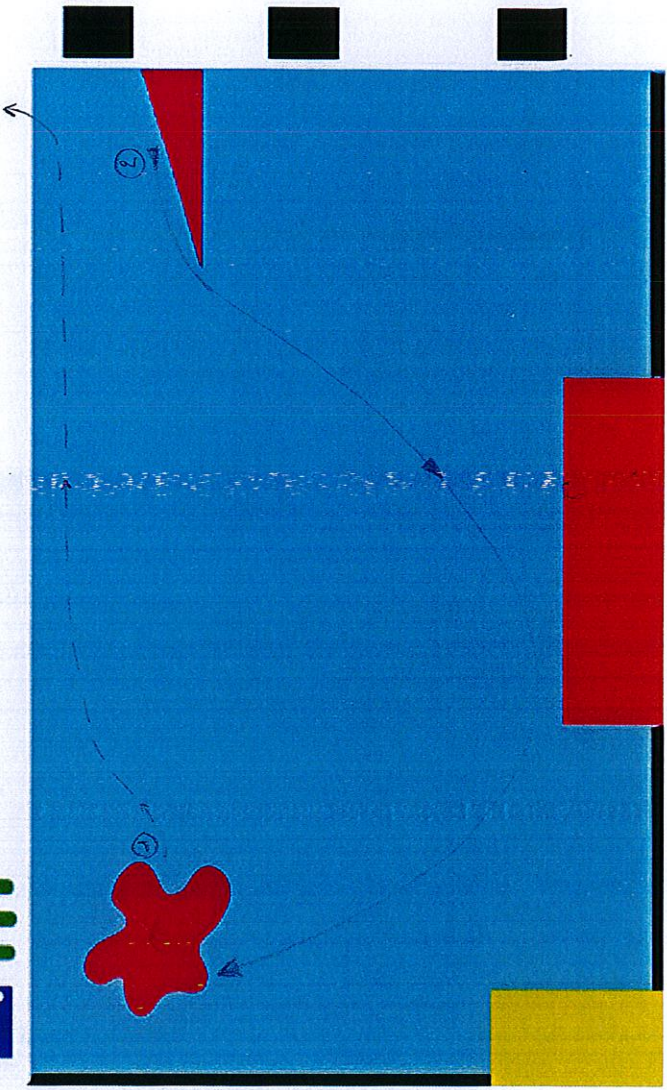
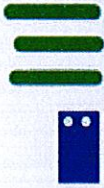
Transformations Visées:

- Entrer seul dans l'eau et réaliser un parcours en autonomie.
- Garder une position profilée pour les entrées.



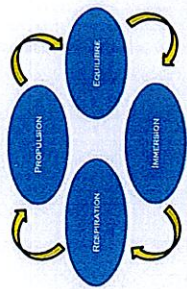
1er parcours: départ debout sur la rocher. Sauter avec le matériel et se déplacer vers l'échelle en autonomie sur le ventricule.

2ème parcours: départ en glissant sur le toboggan avec du matériel. Ne pas lâcher son matériel et se déplacer sur le ventricule en direction du centre puis vers la rocher.



Parents, enseignants, éducateurs, veillez à la fluidité des déplacements qui peuvent être risqués, balancements, sur la route ou le dos. Être vigilant près du toboggan.

Séance: 2-3
Groupe: TORTUES



DOMINANTE: PROPULSION

Espace / Matériel: Grand ou petit bain/ sans matériel

Tâche: Se laisser descendre au fond SANS nager

Réponse observée:

Remonte vite à la surface	
Ne touche pas le fond	

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

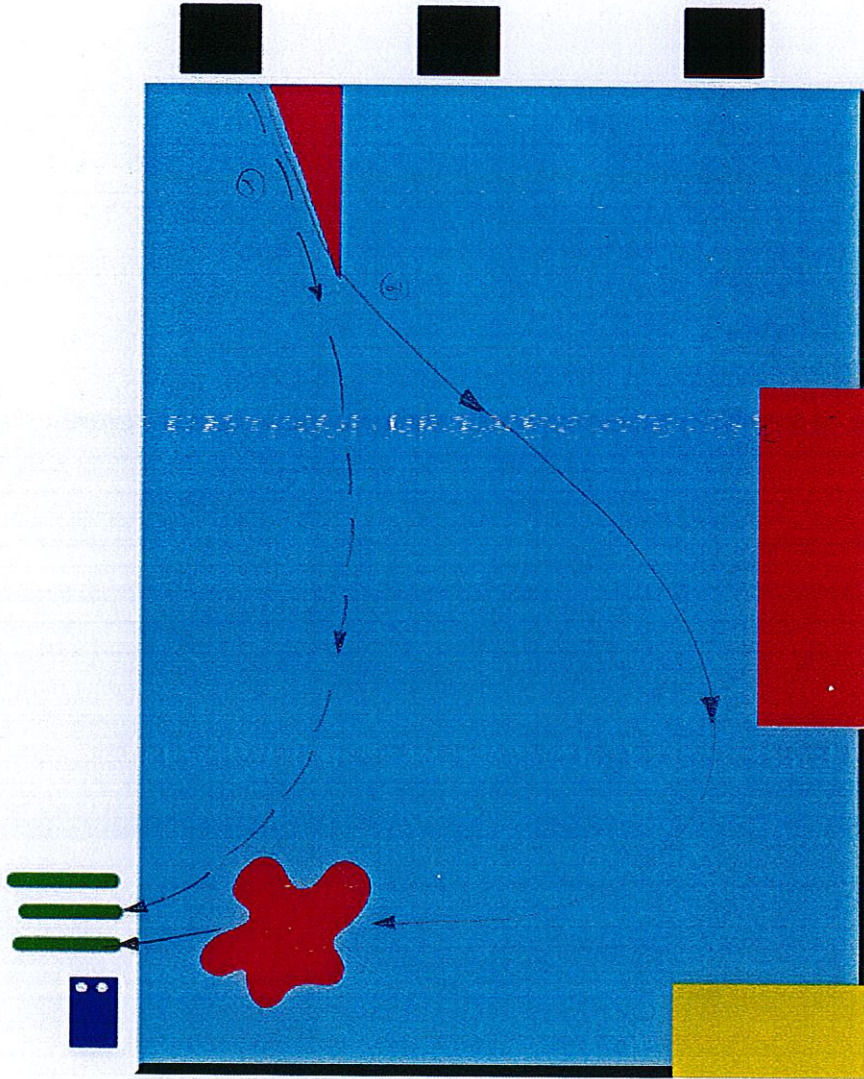
Souffler tout son air	Poser les fesses au fond
	Expiration violente et brève

Consignes adaptées:

--	--

Transformations Visées:

Passer de "souffler" à "est à l'aise dans l'eau"



Les parcours: Descendre avec du matériel grâce au toboggan.
Repêcher le rocher et s'en aller au fond sans nager, sans matériel.
Remonter en marchant.

Sans parcours: Descendre avec du matériel grâce au toboggan.
Repêcher le coque du bateau puis le rocher sur le rocher, en l'appuyant des pieds.
Descendre au fond (ou sans le rocher) sans nager, en sautant.
Remonter en marchant.

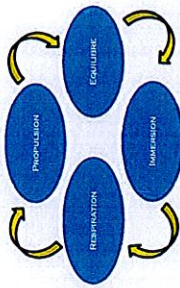
Fiche n° 9

Séance: 2&3

Groupe: poissons-clowns

Dominante: Propulsion

Espace / Matériel: Grand bain et toboggan



Tâche: Je me laisse glisser et je nage sur le dos

Réponse observée:

- _ N'arrive pas à glisser correctement
- _ Ne sait pas se retourner au bon moment
- _ N'avance pas sur le dos

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

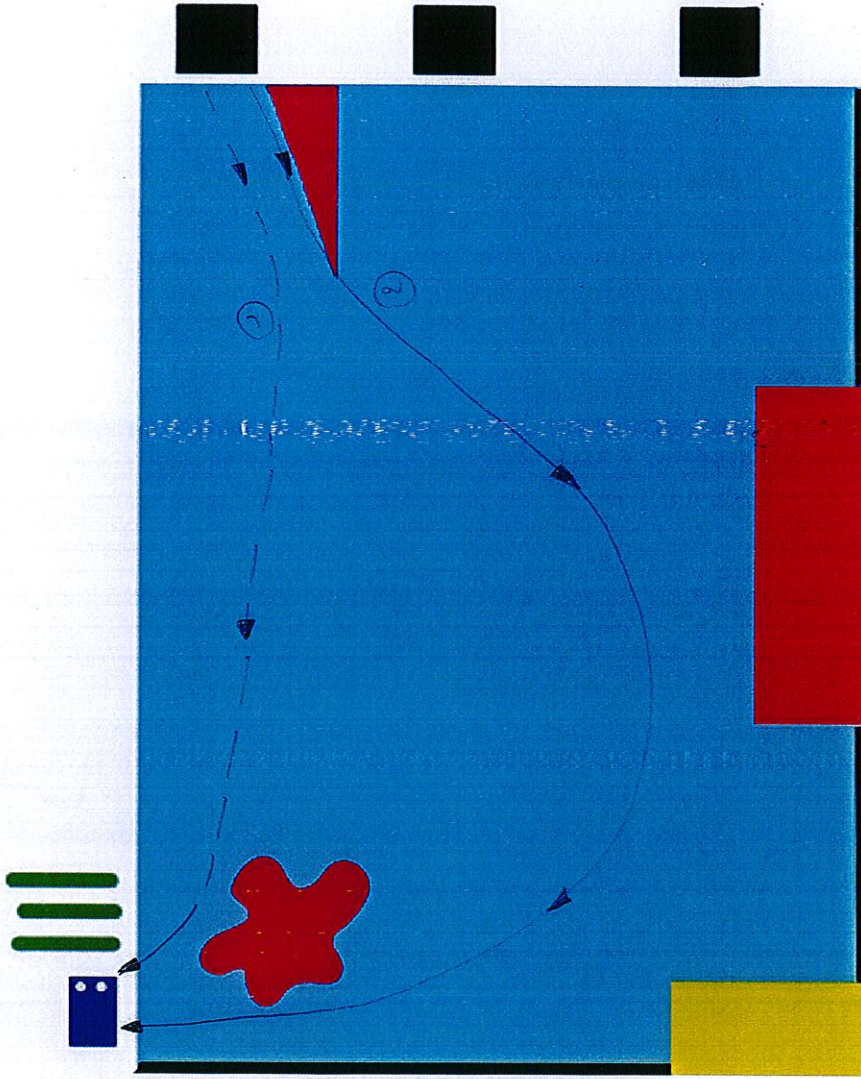
- _ S'allonger et se grandir le plus possible.
- _ Sortir le nombril à la surface et taper des pieds.

Consignes adaptées:

- _ S'équilibrer rapidement pour repartir en nageant
- _ Se déplacer en utilisant les bras et les jambes.

Transformations Visées:

Construire l'horizontalité.



Se laisser glisser sur le toboggan en position allongée.

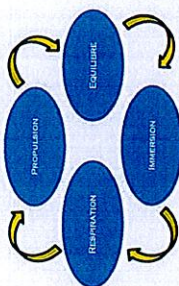
Partir en nageant sur le dos. Le long du mur (1)

. vers le côté, puis vers le mur. (2)

Une fois allivé, revenir en marchant.

Dominante: PROPULSION

Espace / Matériel: Grand ou petit bain/Toboggan



Tâche: Je me laisse glisser et je change de position dans l'eau

Réponse observée:

- _ N'effectue pas de vrille
- _ marque un temps d'arrêt

_ Bras "mous"

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

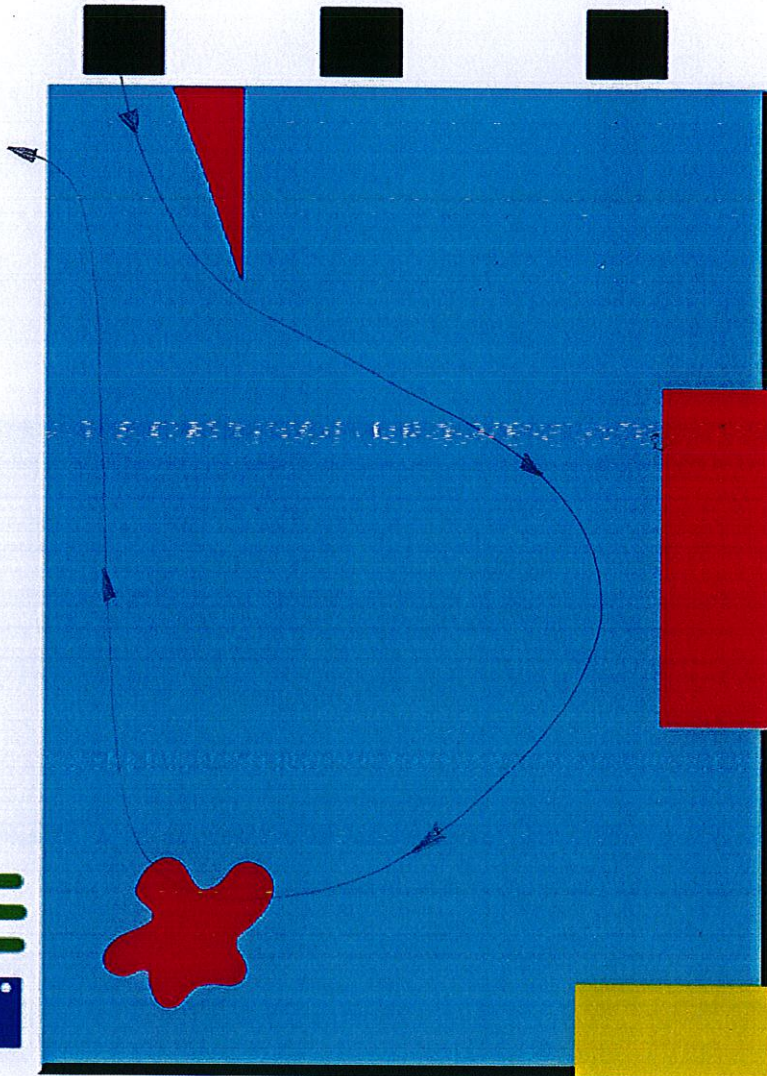
- _ la fusée part et se retourne dans l'eau
- _ Garder la tête alignée
- _ Les oreilles positionnées entre les bras tout le temps

Consignes adaptées:

- _ Avoir de la vitesse
- _ Différencier les deux moments: glisse puis vrille
- _ L'action est commentée par les bras
- _ Trouver des sensations

Transformations Visées:

Avoir le profil "nageur", construire une propulsion efficace



le part on glissant sur le ventre, glisse au toboggan.
le nage en crawl jusqu'au tapis central et se repinde ensuite
le rocher on nageant le dos.
(le part sans le rocher)
le rocher à l'échelle on nageant en brasse.



Dominante: EQUILIBRE

Espace / Matériel: Grand bain, sans matériel

Tâche: Chute du bord du bassin.

Réponse observée:

- Refuse le déséquilibre
- "Casse" le corps
- Sautte mais ne se laisse pas tomber

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

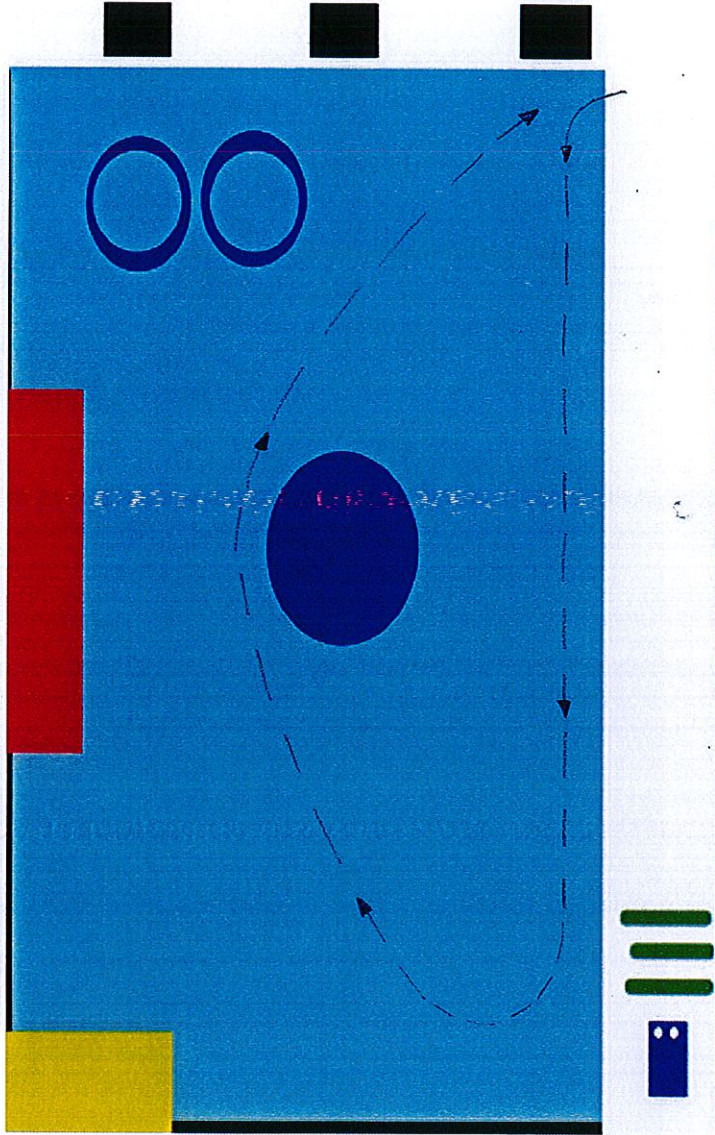
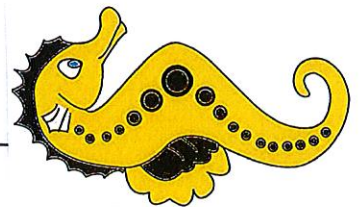
- Rester droit et immobile
- Garder le contact menton/poitrine

Consignes adaptées:

- Se laisser tomber comme un arbre dans l'eau
- Faire la statue du début et jusqu'à la fin
- Jouer sur l'imaginaire

Transformations Visées:

Résister au liquide et au changement de milieu air/eau



Pentree dans l'eau en chute avant, se déplacer en tenant le mur avec les mains et sous les pieds
enrouler vers l'objet central sur le ventre avec du matériel qui revient au point de départ.



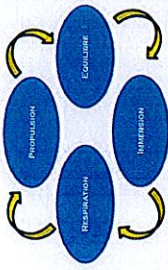
No garder jamais d'enfants dans votre dos !
Gérer le déplacement efficacement !

Fiche n° 6

Séances 2-3
Groupe: TORTUES

Dominante: EQUILIBRE

Espace / Matériel: Grand bain / aucun matériel



Tâche: Je fais une chute avant et je réalise une "étoile de mer" ensuite

Réponse observée:

_ Ne garde pas son calme

_ Refuse l'équilibre

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

_ Faire le bâton qui flotte puis écartier les bras et les jambes

_ Talons, dos et fesses au ras de l'eau

Consignes adaptées:

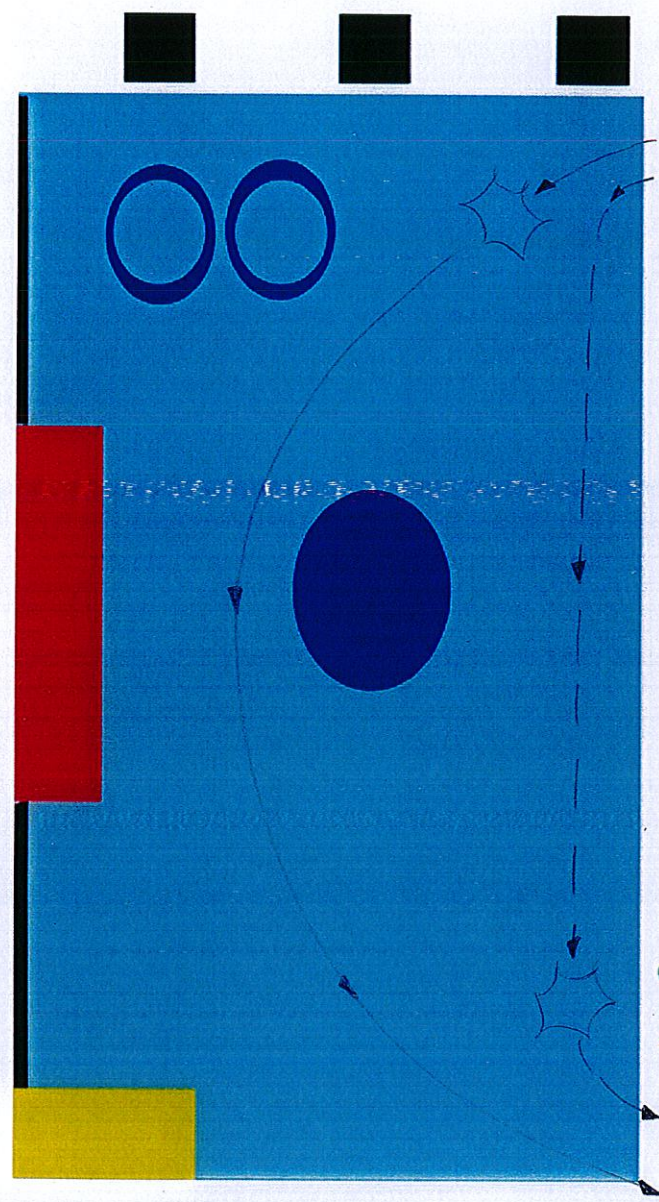
_ Se laisser flotter paisiblement

_ Rester calme

_ Rester gainé
_ tenir 5 secondes
_ Sortir le nombril à la surface

Transformations Visées:

Se laisser porter par l'eau, accepter de ne faire aucun mouvement pour flotter



① ②

Les participants:
Je rentre dans l'eau en réalisant une chute avant de l'étoile.
Je me déplace sur le ventre le long du mur, puis je réalise une "étoile de mer".
Je reviens en marchant.

Leurs perceptions:
Je rentre dans l'eau en chute avant, puis je réalise une étoile de mer.
Je récupère du matériel, et je me déplace sur le ventre vers l'étoile puis vers le mur.
Je reviens en marchant.

Stance: 2&3

Groupe: Poissons-clowns

Fiche n° 10

Dominantes: Equilibre

Espace / Matériel: aucun



Tâche: Savoir enchaîner équilibre vertical puis horizontal.

Réponses observées:

Ne maintient aucun équilibre

Panique

Ne flotte pas

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

Se relâcher lors de l'étoile de mer

Veuiller au bon positionnement du corps lors de l'étoile de mer

Conservé les positions un instant

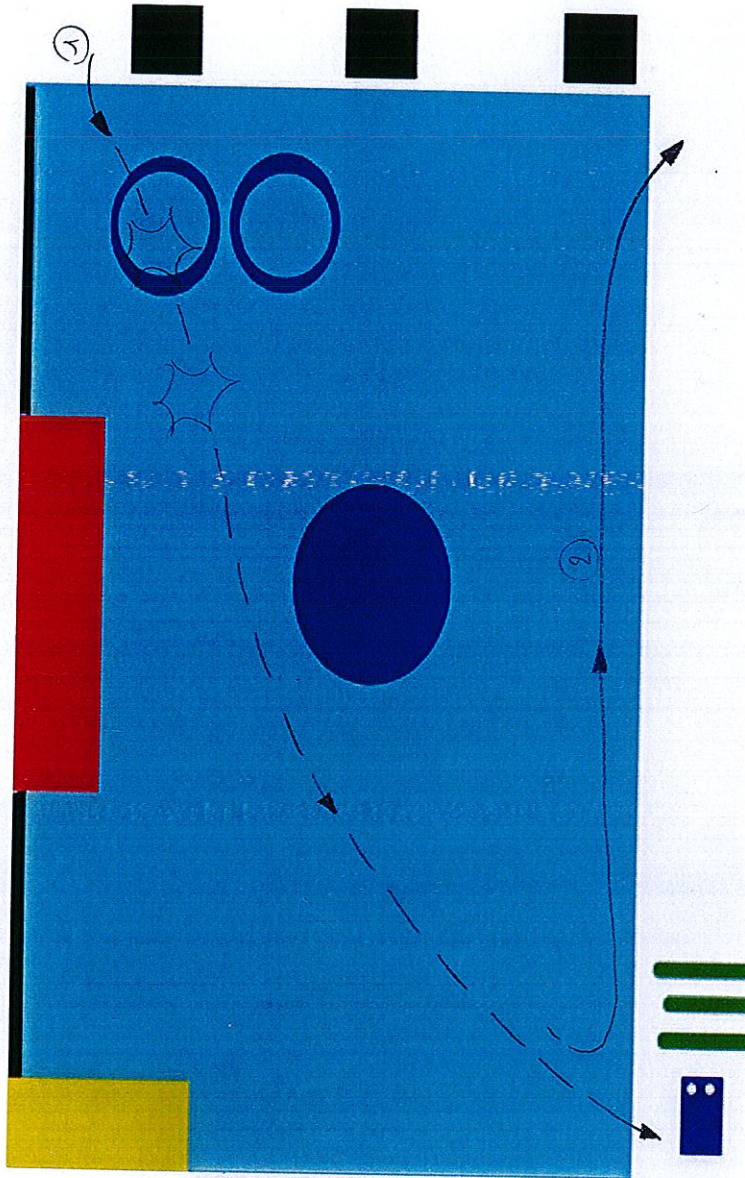
Consignes adaptées:

Va sous l'eau et se laisse remonter en surface de façon passive.

Regarde le plafond lorsque tu es sur le dos.

Transformations Visées:

Se déplacer sans appuis solides.



Les parcours: Je rentre dans l'eau en sautant et je maintiens une station

verticale quelques secondes.

Je réalise ensuite une étoile de mer horizontale.

Je me déplace sur le ventre en autonomie en contournant l'étoile.

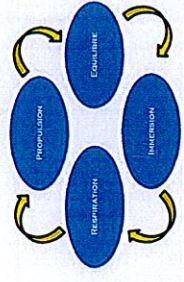
Arrivé au bord, je reviens en marchant sur le ventre fatigué en

regardant sur le dos (2).

Fiche n° 14

Séance: 2-3
Groupe: DAUPHINS

Thématique: EQUILIBRE



Espace / Matériel: Grand ou petit bain/ Cercueils

Tâche: Maintenir 3 équilibres à la suite

Réponses observées:

- _ Doit se tenir au bord
- _ Panique dans le cerceau

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

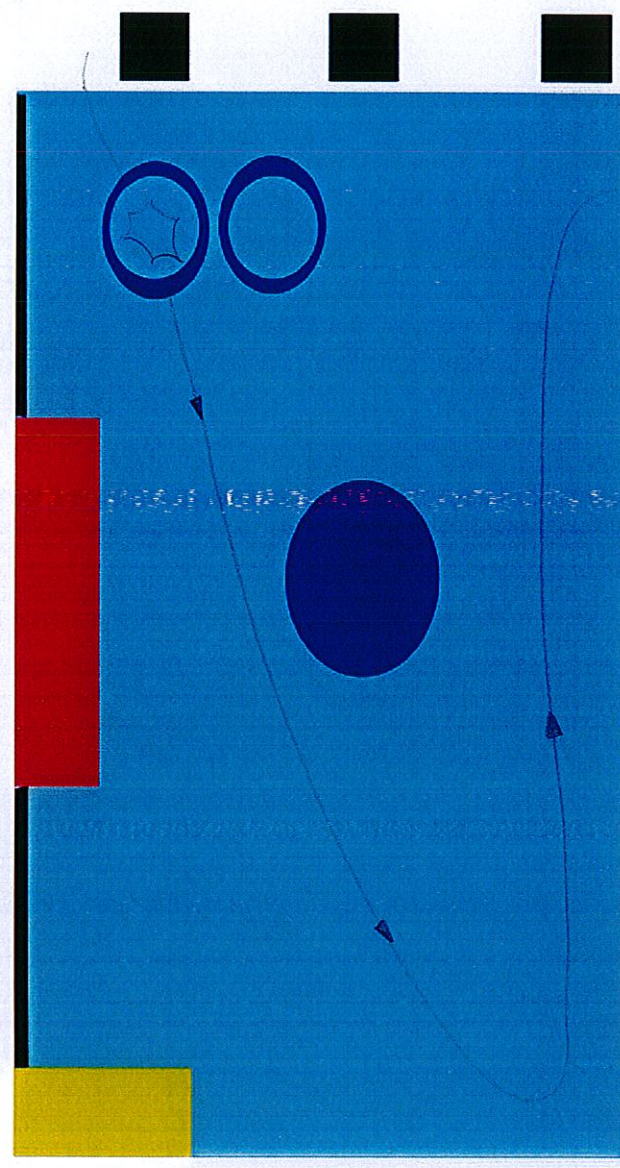
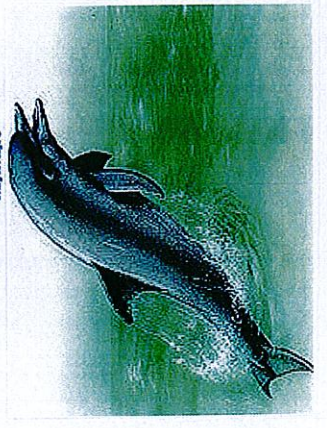
- _ Sauter, se laisser remonter, maintenir les équilibres
- _ Veiller à l'orientation du regard
- _ Immersion des oreilles
- _ Corps le plus tendu possibles

Consignes adaptées:

- _ Maintenir chaque équilibre 5 sec
- _ Chercher à sortir les épaules de l'eau dans le cerceau
- _ Chercher à s'allonger sur l'eau

Transformations Visées:

Recherche de repères visuels, sensoriels, moteurs
Ne s'épule pas dans l'eau

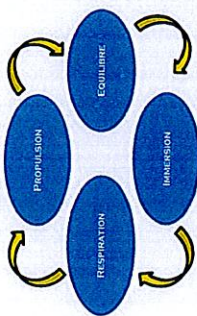


Je saute dans l'eau et je réalise:

- _ une station verticale (dans les cercueils)
- _ 2 équilibres de mer (verticaux & horizontaux)

Je continue l'idée central en regardant le ciel et arrivant au bord je reviens vers l'échelle en regardant le ciel.

Je suis de l'eau et je recommence.



Dominante: IMMERSION

Espace / Matériel: Grand bain ou petit bain avec la corde

Tâche: Je descends vers le fond à l'aide d'une corde

Réponse observée:

- _ Lâche la corde
- _ Ne descend pas au fond

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

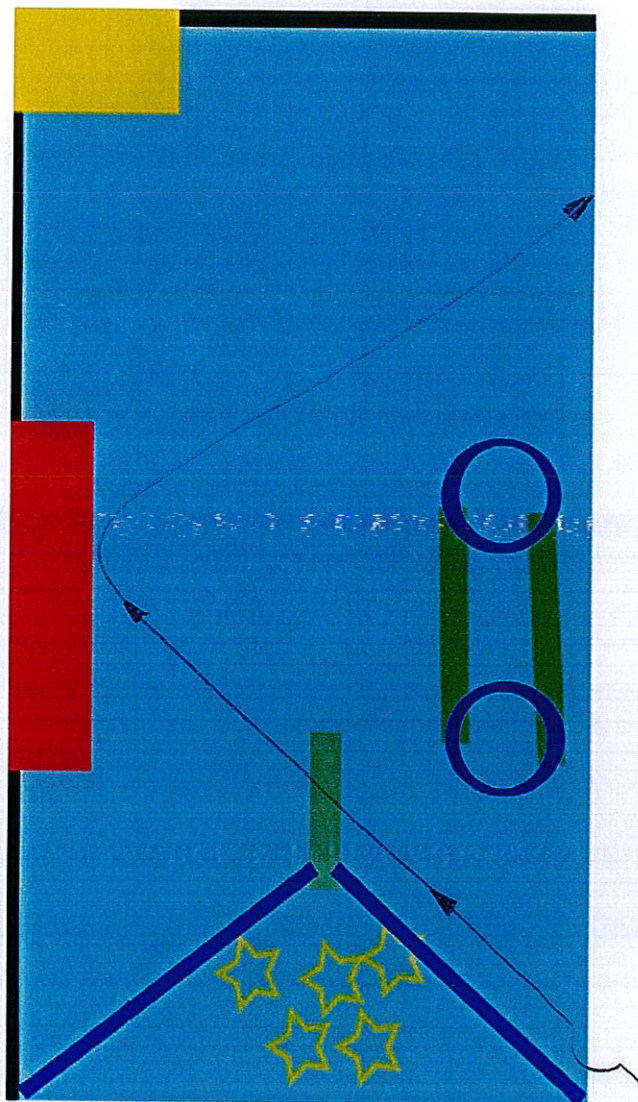
- _ Perdre les appuis solides
- _ Adapter son déplacement à la profondeur

Consignes adaptées:

- _ Va toucher le fond du bassin
- _ Entre dans l'eau et va récupérer un objet
- _ Tiens toi à la corde et sers toi de tes bras

Transformations Visées:

Se repère sous l'eau et évolue



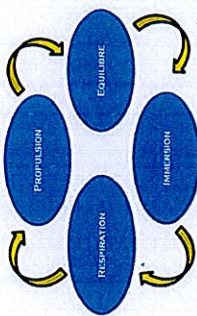
- Je descends progressivement au fond à l'aide de la corde.
- Je me déplace vers le tapis central avec du matériel et je retourne au bord.

Séance: 4.5.6
Groupe: Tortues

Fiche n° 23

Dominante: IMMERSION

Espace / Matériel: Objets lestés et perche



Tâche: Récupérer des objets au fond du bassin

Réponse observée:

- _ Ne descend pas au fond
- _ Ne se tient pas à la perche
- _ Se bouche le nez
- _ Remonte trop tôt

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

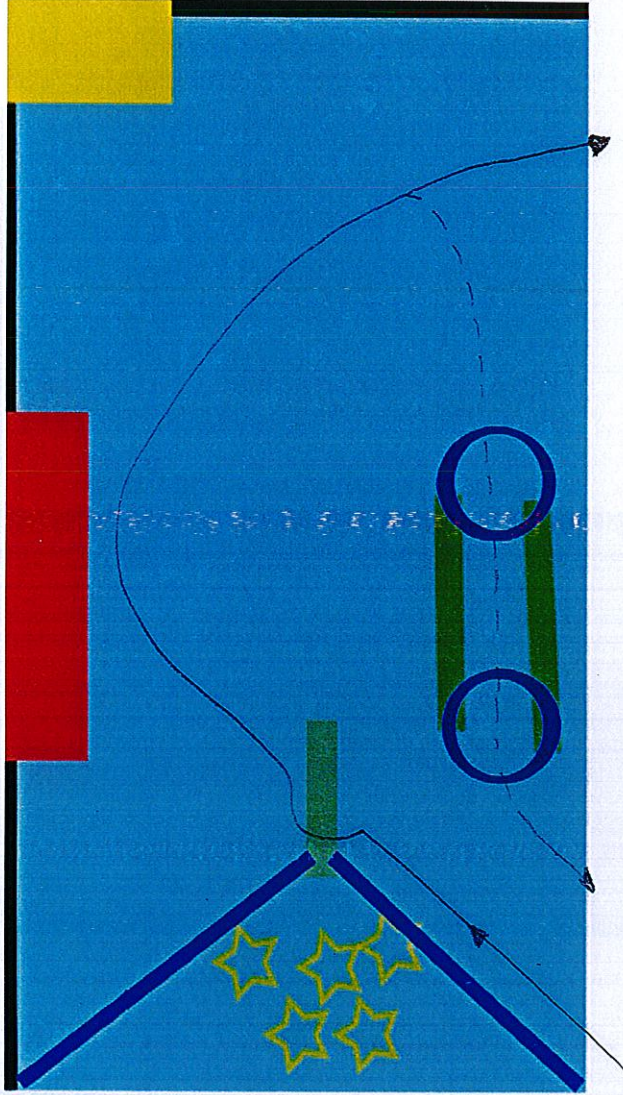
- _ Se servir du matériel proposé pour réaliser la mission
- _ Souffler au maximum
- _ Mobiliser bras ET jambes

Consignes adaptées:

- _ Ne pas hésiter à se servir de la perche
- _ Descendre le long de la perche
- _ Récupérer le plus d'objets possible

Transformations Visées:

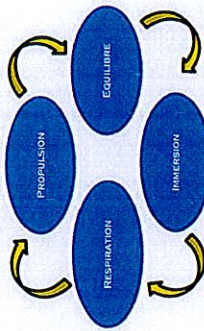
Aisance en profondeur, orientation aquatique



Je descends progressivement au fond à l'aide de la corde et je récupère un objet au fond.

Je fais ensuite une grande boucle pour revenir au point de départ (option: je passe sous le tunnel).

Le déplacement se fait sans matériel si possible.



Dominante: Propulsion

Espace / Matériel: Planchette ou frite

Tâche: J'avance à la surface de l'eau

Réponse observée:

- _ N'avance pas
- _ Ne tient pas la planchette correctement

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

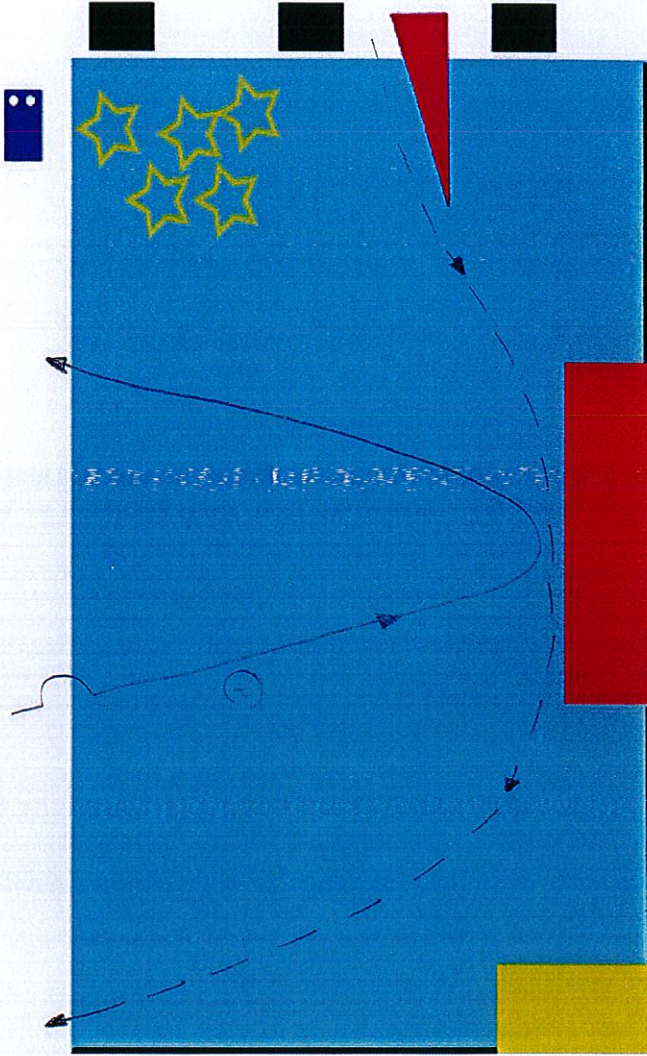
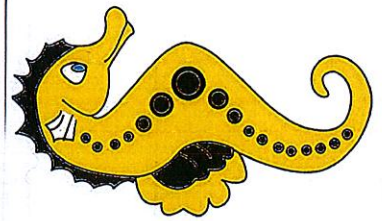
- _ S'équilibrer rapidement pour se déplacer
- _ Se déplacer en utilisant ses jambes
- _ Pieds à la surface de l'eau
- _ Placer la tête entre les bras

Consignes adaptées:

- _ Déplace-toi sur le ventre avec ou sans matériel
- _ Privilégie le travail face immergée
- _ Éviter le déplacement avec la nuque en hyper-extension

Transformations Visées:

Construire l'horizontalité

2 équipes:

- départ du bord du bassin avec une frite.
- chaque équipe doit arriver la première au tapis, récupérer le objet et le ramener au point de départ.

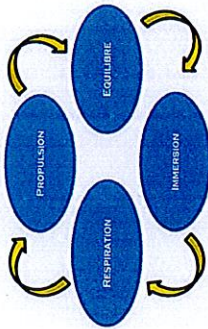
- Le départ s'effectue du toboggan et le parcours se réalise au tapis central, puis au bord.

Fiche n° 21

Séance: 4,5,6
Groupe: TORTUES

Dominante: PROPULSION

Espace / Matériel: Planches / Frites



Tâche: Je me déplace sur le dos

Réponse observée:

- _ Coule
- _ Lache la planche
- _ Le corp se plie en deux

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

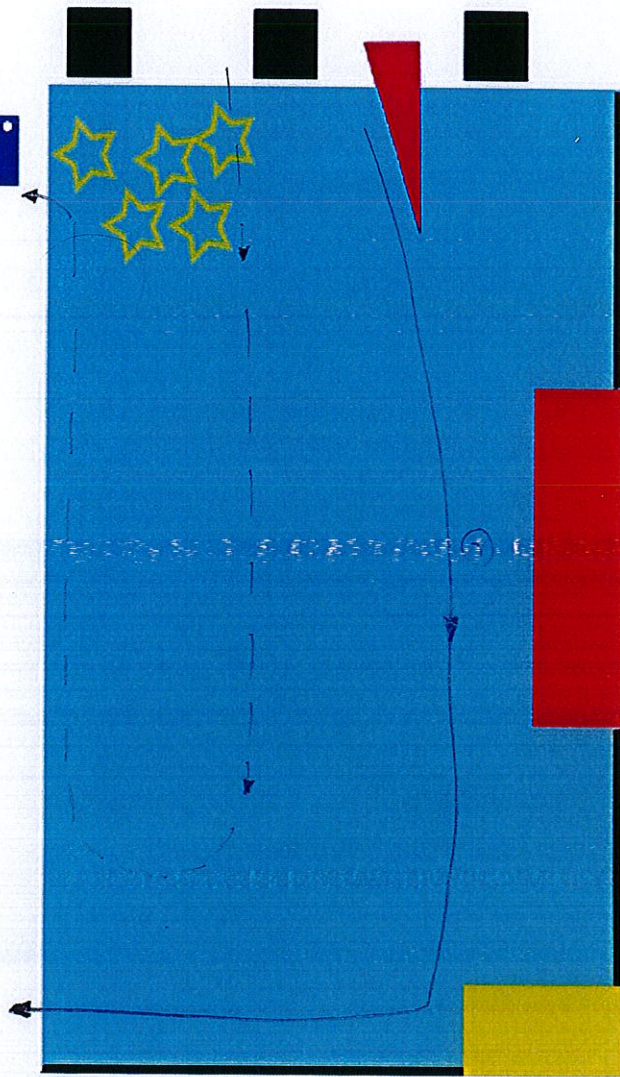
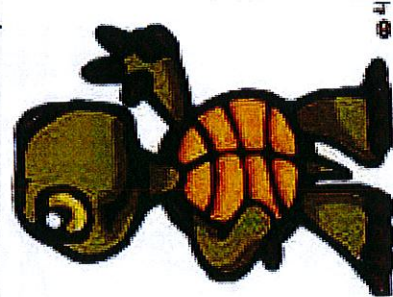
- _ S'équilibrer rapidement sur le dos
- _ Regard placé au plafond
- _ Respirer normalement
- _ Sortir le nombril
- _ Taper des pieds
- _ J'avance vite

Consignes adaptées:

- _ Déplace-toi en utilisant du matériel
- _ N'utiliser que les jambes
- _ Faire de la mousse avec les pieds

Transformations Visées:

Nager plus longtemps



Les parcours : Je me laisse glisser sur le dos et l'enchaîne avec un déplacement sur le dos jusqu'à la ligne.

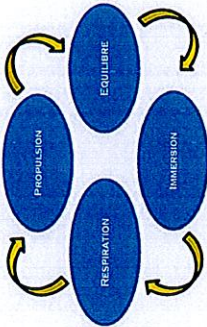
Je reviens au bord à cheval sur la frite

Les parcours : Je saute à cheval sur la frite et j'avance jusqu'au bord.

Je reviens sur le dos sans matériel le long du mur.

Dominante: RESPIRATION

Espace / Matériel: Matériel flottant



Tâche: J'avance dans l'eau

Réponse observée:

- _ S'épuise
- _ S'étouffe
- _ Se bat avec l'eau

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

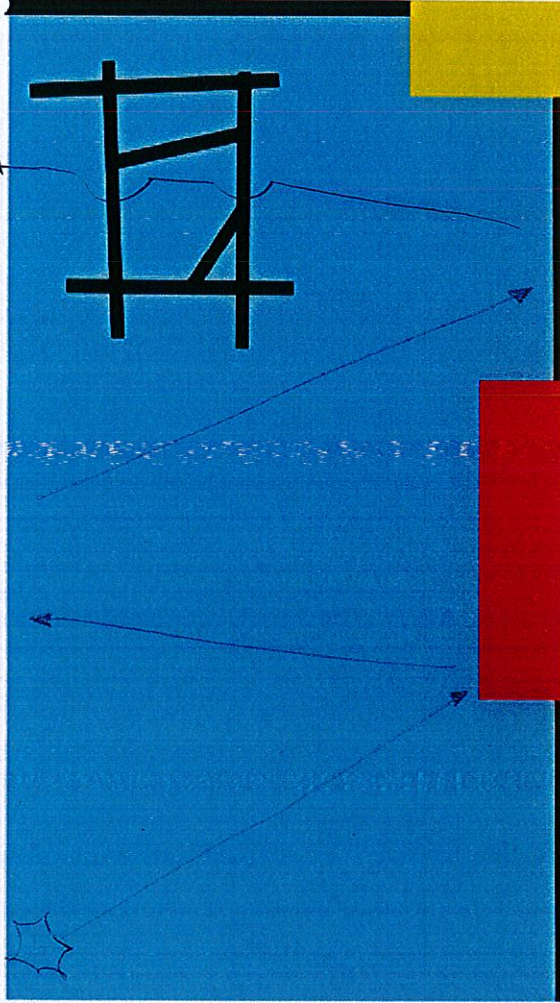
- _ Rythmer sa respiration
- _ Glisser et gérer sa respiration
- _ Savoir placer son inspiration ET son expiration

Consignes adaptées:

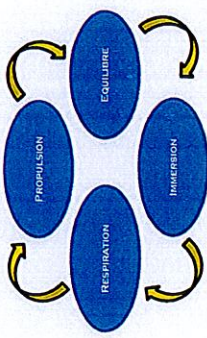
- _ Mobiliser la tête
- _ Rester aligné
- _ Nager horizontalement
- _ J'avance en flottant
- _ Je me repère et je gère mon souffle
- _ Je ne m'arrête pas de nager lorsque je respire

Transformations Visées:

Construire une respiration aquatique



- Je suis de l'échelle et je réalise un fusée pour me laisser glisser le plus loin possible.
- Je reviens au bord en me déplaçant sur le ventre et en respirant d'un seul côté.
- Je repars vers la ligne d'eau sur le ventre en respirant de l'autre côté.
- Je finis mon parcours en passant sous la cage.



Dominante: RESPIRATION

Espace / Matériel:

Tâche: Déplacement

Réponse observée:

- Manifeste de la peur
- N'avance pas
- Reprend son souffle trop souvent

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

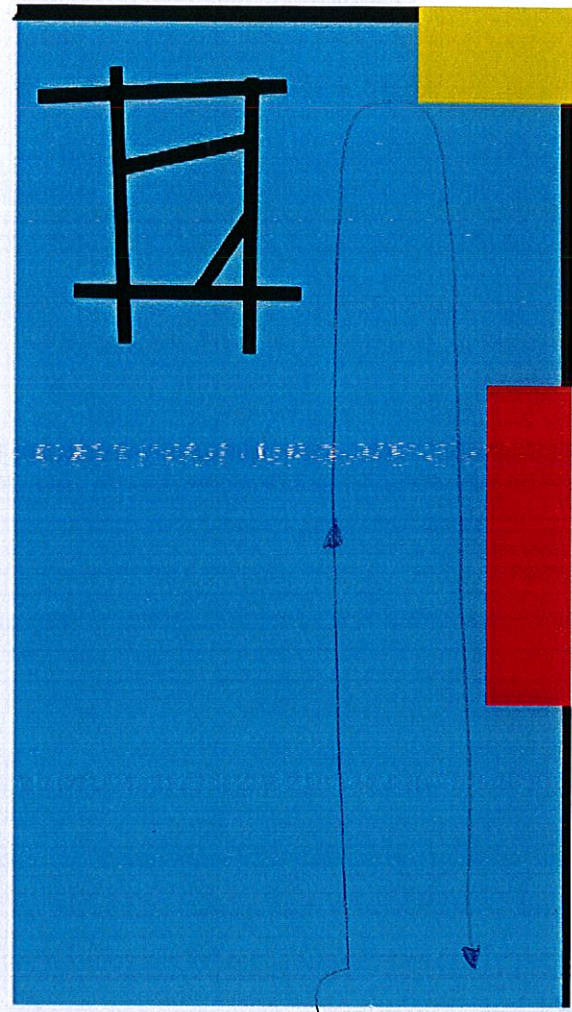
- Coordonner ses mouvements et sa respiration
- Nager longtemps

Consignes adaptées:

- Se servir de ses bras et de ses jambes
- Caler sa respiration sur ses mouvements
- Rester aligné à la surface

Transformations Visées:

Nager longtemps sans s'épuiser



Je pars du mur en plongeant et je vais jusqu'en face en me servant de mes jambes uniquement (avec ou sans matériel).

Je reviens sur le dos avec les bras ET les jambes.

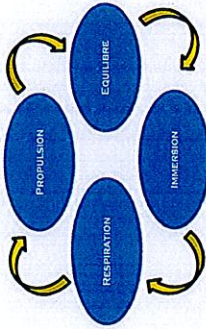
- 1) à l'aller, je respire en levant ma tête devant
- 2) au retour, je respire sans mouiller mon visage.

Séance: 4.5.6
Groupe: Poissons-clowns

Fiche n° 26

Dominante: EQUILIBRE

Espace / Matériel: Aucun



Tâche: Changement de position en étoile de mer

Réponse observée:

- _ Reste vertical
- _ Refuse de se mettre sur le dos

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Accepter le déséquilibre
- _ Se mettre sur le dos
- _ Conserver les positions quelques instants

Consignes adaptées:

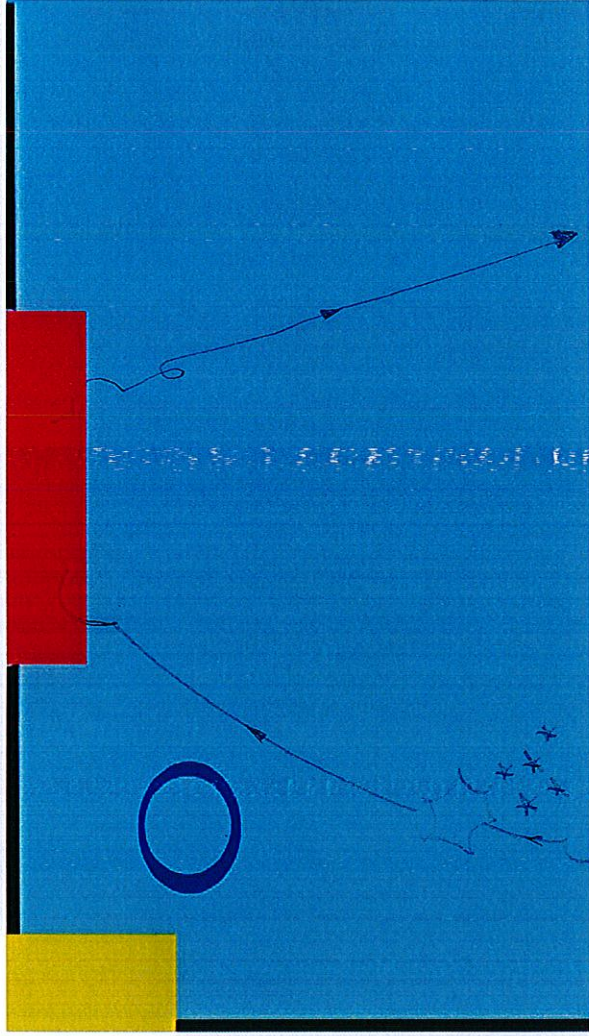
- _ Regarder le fond puis le plafond
- _ Relâche la nuque
- _ Veiller à ce que le corps soit tendu

Transformations Visées:

Viser l'équilibre "nageur"



DIABOLO
Complexe aquatique intercommunal
Bourg de Péage



Les poissons:

Je vais récupérer un objet au fond.

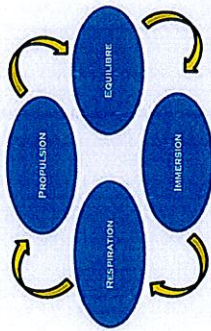
Je le pose sur mon ventre, et réalise une étoile de mer sur le dos.

Je bascule en étoile de mer verticale (je reste en regardant l'objet couleur) puis je pars en me déplaçant jusqu'au tapis.

Je plonge du tapis et fais une demi-ville en me laissant glisser.

Fiche n° 30

Séance: 4.5.6
Groupe: DAUPHINS



Dominante: EQUILIBRE

Espace / Matériel:

Tâche: Faire une roulade dans l'eau

Réponse observée:

- ☐ S'étouffe
- ☐ Ne se repère pas
- ☐ Ne comprend pas

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

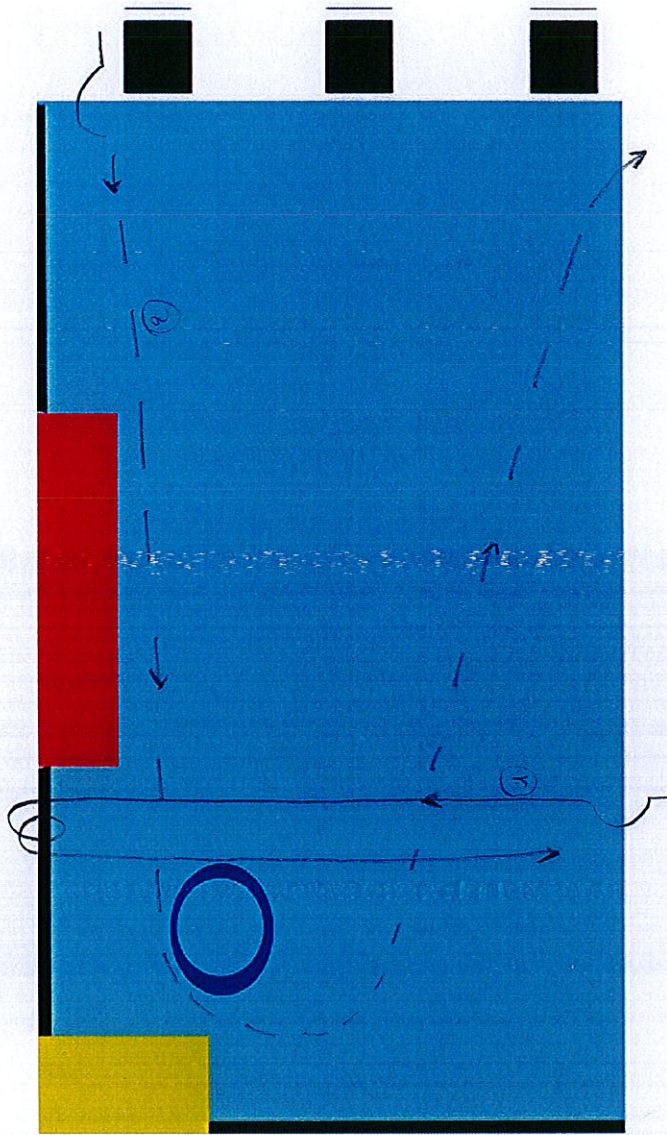
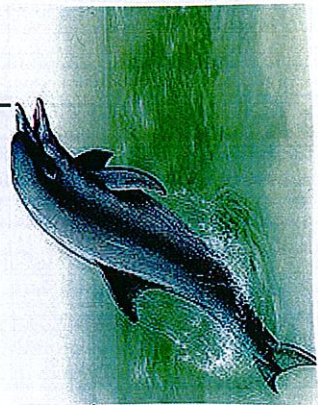
- ☐ Maintenir la position groupée
- ☐ Le regard passe de la surface au fond
- ☐ Enclenche la tête en premier

Consignes adaptées:

- ☐ Enroule-toi en basculant la tête en avant (ou arrière)
- ☐ Tire avec les bras

Transformations Visées:

Nager horizontalement



1er parcours: départ le long du mur -
Initiation et finalisation du plongeon (don boule, talons au niveau des fesses; 2genoux fléchis je tiens mes chevilles; 3genoux fléchis bras tendus vers l'avant) -
Je réalise l'aller sur le ventre et je fais une roulade autour de la ligne d'eau pour revenir sur le dos.

2eme parcours: je réalise un saut des plots en allumette, puis je maintiens une équilibre statique 5" -
je réalise une roulade arrière, et je me déplace en dos.

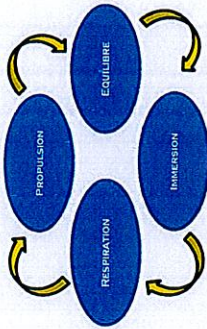
Séance: 7.8.9

Groupe: Hippocampes

Fiche n° 35

Dominante: IMMERSION

Espace / Matériel: Objets lestés



Tâche: Récupérer le plus d'objets lestés possible

Réponse observée:

- _ Remonte trop tôt
- _ Désorientation sous l'eau
- _ N'arrive pas à "couler"

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ S'immerger la tête en premier
- _ Contrôler la descente
- _ Adapter ses repères
- _ Respiration subaquatique

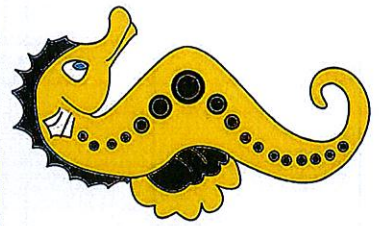
Consignes adaptées:

- _ Récupère les objets
- _ (Aide toi de la perche)
- _ Ouvrir les yeux

Transformations Visées:

Se diriger sous l'eau

DIABOLO
Complexe aquatique intercommunal
Bourg de l'Église



- Je saute du mur avec la frite

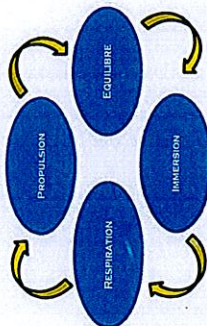
- Déplacement jusqu'à la "cage à écureuil"

- Je laisse la frite à un adulte pendant que je joue dans la cage; il me la rendra pour me déplacer jusqu'à l'échelle

Finir par des jeux collectifs.

Dominante: IMMERSION

Espace / Matériel: Objets lestés et cerceaux lestés



Tâche: Réaliser un parcours aquatique

Réponse observée:

- _ Ne va pas au fond
- _ Ne voit pas les cerceaux
- _ N'avance pas sous l'eau

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

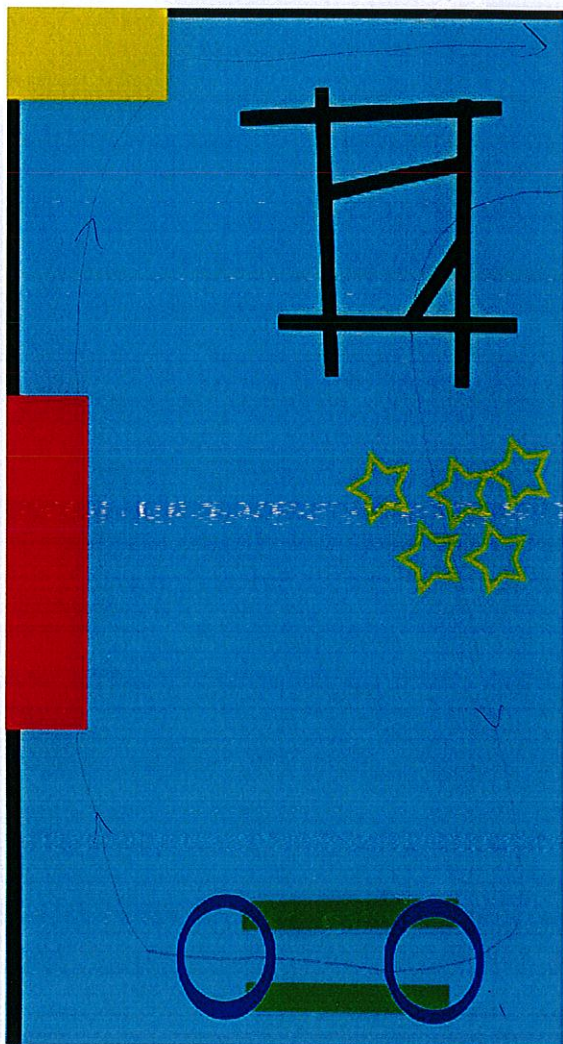
- _ Réalise le parcours correctement
- _ S'orienter
- _ Rester sous l'eau
- _ Souffler
- _ Se repérer

Consignes adaptées:

- _ Passer dans le plus de cerceaux possible
- _ Ouvrir les yeux
- _ Départ non plongé
- _ Atteindre les cibles
- _ Enchaîner les actions

Transformations Visées:

Accepter l'immersion et évoluer vers le fond



- Je rentre dans l'eau pour chercher des objets au fond de la cage

- Je me déplace jusqu'aux cerceaux (avec ou sans l'aide)

- Je traverse les deux cerceaux si je peux (je continue ma route au même endroit)

- Je me déplace de l'un à l'autre puis je recommence

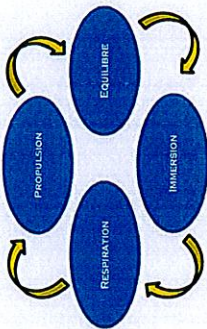
Finir par un jeu collectif

Séance: 7.8.9
Groupe: Tortues

Fiche n° 37

Dominante: PROPULSION

Espace / Matériel: Aucun



Tâche: Alterner la nage ventrale et dorsale

Réponse observée:

- _ N'avance pas
- _ S'arrête pour respirer

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Rythmer sa respiration
- _ Se laisser flotter
- _ Orientation des surfaces motrices
- _ Se repérer

Consignes adaptées:

- _ Réaliser un renversement
- _ Alternier tête levée et tête baissée
- _ Je reste aligné
- _ Mon regard passe du sol au plafond

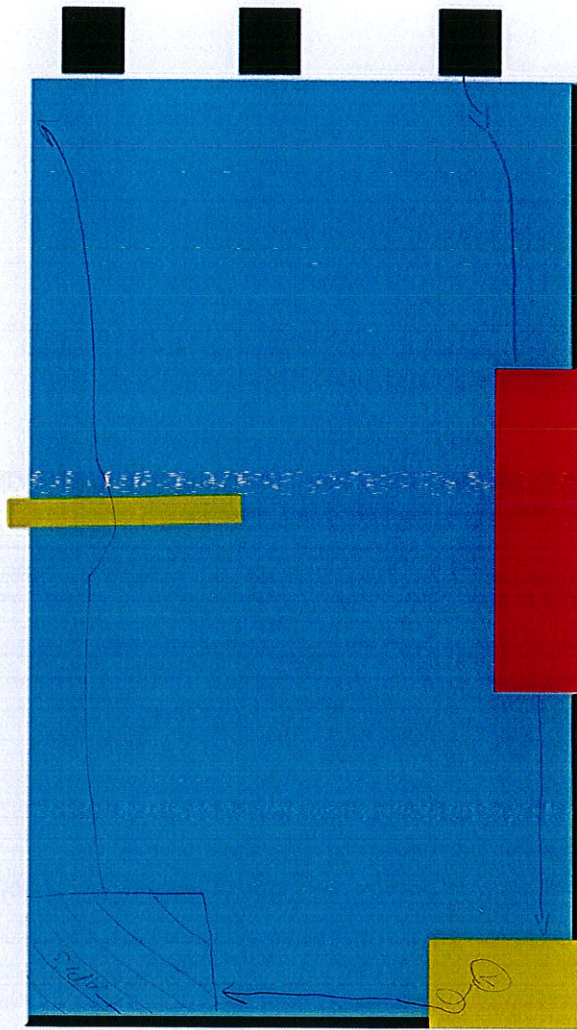
Transformations Visées:

Nager horizontalement

DIABOLO
Complexe aquatique intercommunale
Bourg et Vaupio

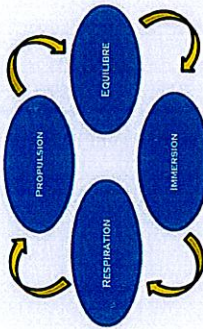


54



- Plonger ou sauter (plot ou bord)
- Se déplacer de tapis en tapis en alternant déplacement dorsal & ventral (avec ou sans brife)
- (1) je fais une roulade avant pour remonter dans l'eau.

Finir par un jeu tous ensemble !!!

Dominante: EQUILIBREEspace / Matériel: Aucun

Tâche: Effectuer une coulée un équilibre et une reprise de nage

Réponse observée:

- _ Cherche encore le mur
- _ Etat de panique
- _ Désorientation

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

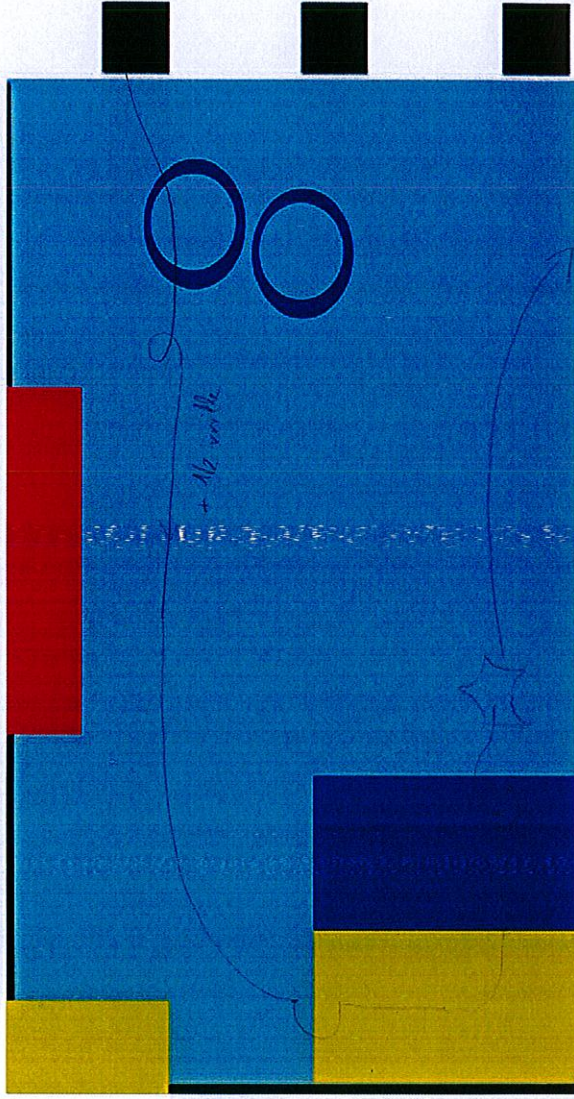
- _ Viser un objectif mesurable
- _ Se laisser porter par l'eau
- _ Se laisser glisser loin et longtemps

Consignes adaptées:

- _ Pousser fort les deux pieds au mur
- _ Placer les deux pieds sous la surface
- _ Se laisser flotter
- _ Placer son regard
- _ Mobiliser bras et jambes
- _ Savoir repartir sans appuis solides

Transformations Visées:

Savoir repartir en nageant après un arrêt

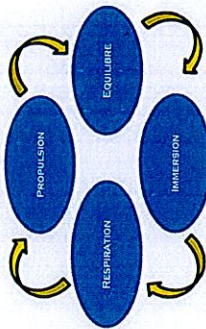


- Plonger dans le cerceau (en restant sans bouger)
- Finir le plongeon par une demi-volée, on effectue une étoile de mer.
- Nager en dos jusqu'au tapis (batterments avec bras ouverts)
- Monter sur le tapis
- Faire une roulade avant sur le tapis pour rentrer dans l'eau
- Remonter du fond en faisant une étoile
- Nager sur le ventre jusqu'à l'échelle.

Finir par un jeu collectif !!!

Dominante: EQUILIBRE

Espace / Matériel: tapis



Tâche: Réaliser un parcours aquatique

Réponse observée:

☐ Ne maintient pas les équilibres

☐ Tombe du tapis

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

☐ Maintenir les équilibres

☐ Accepter le déséquilibre

☐ Réaliser le parcours en autonomie

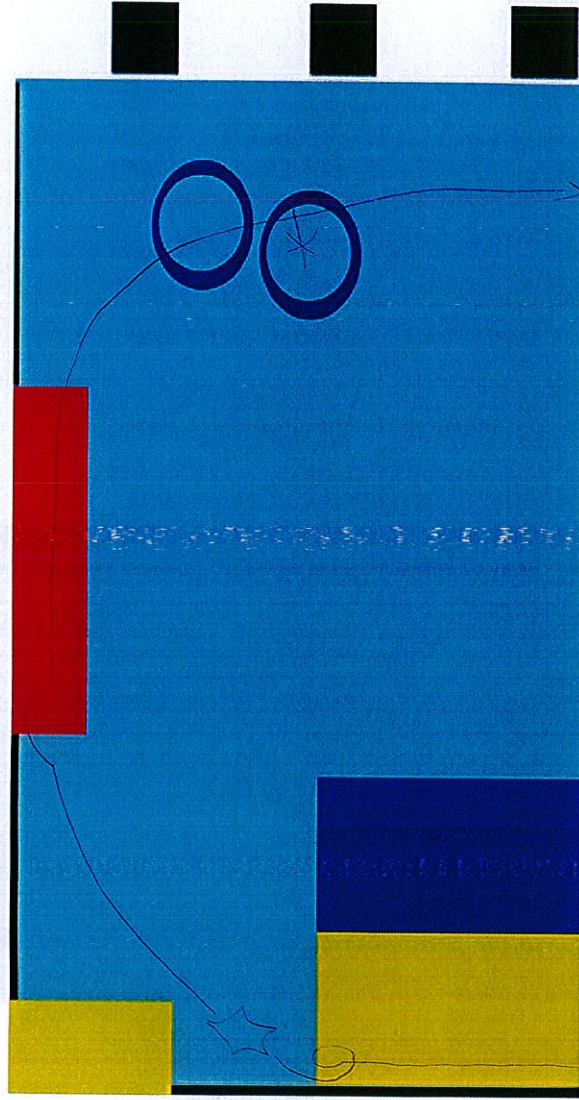
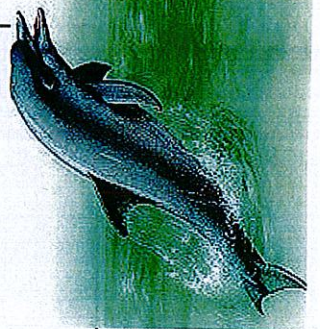
Consignes adaptées:

☐ Reste calme sur les équilibres

☐ Se laisser flotter

Transformations Visées:

Vers un savoir nager complet



arrière
ou

- Roule avant sur le tapis, remonter en étoile
(un coup dos un coup ventre)

- Déplacement dos jusqu'au tapis, on monte dessus

- Plongeon dans le der cerceau, on remonte dans le 2nd

- Tenir 5 secondes en position verticale

- Déplacement sur le ventre et sortir à l'échelle

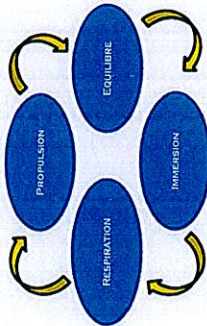
Finir par un jeu collectif !!!

Fiche n° 44

Séance: 7.8.9
Groupe: Poissons clown

Dominante: RESPIRATION

Espace / Matériel: Aucun



Tâche: Se déplacer et contrôler sa respiration

Réponse observée:

- _ N'avance pas
- _ Ne respire pas
- _ Doit se tenir au bord
- _ Mobilise la tête dans la mauvaise direction

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Réaliser une traction avec le/les bras et revenir en position initiale
- _ Enchaîner des actions
- _ Les temps de respiration ne créent pas de désordre
- _ Axe du corps maintenu

Consignes adaptées:

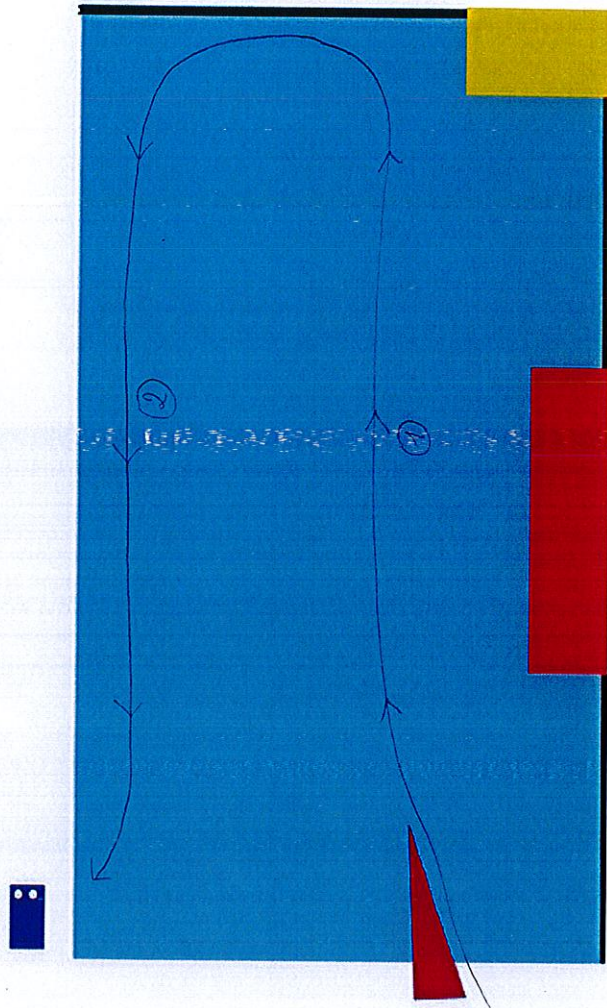
- _ Rester aligné
- _ Avoir un mouvement de bras qui fait avancer
- _ Donner un rythme à la respiration

Transformations Visées:

Construire une respiration aquatique



Initiation Respiration CRAWL



* Descente toboggan puis battements jambes, souffler dans l'eau.

La respiration se fait que côté gauche sur l'allée (1) et que côté droit sur le retour (2).

essayer avec :

- planche
- sans rien, un bras tendu devant, l'autre collé à la cuisse

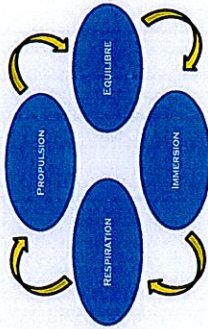
Réalisation : - taper des pieds sans s'arrêter

- tourner la tête uniquement pour respirer.

Basculer sur un jen en fin de séance !!!

Dominante: RESPIRATION

Espace / Matériel:



Tâche: Coordonner rythme respiratoire et déplacement

Réponse observée:

- _ Ne respire pas au bon moment
- _ Ne respire pas assez

_ N'avance pas

Ce que doit faire l'enfant pour réussir:

- _ Respirer au bon moment
- _ Placer sa tête correctement

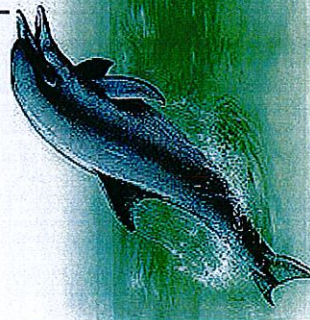
Donner du rythme à sa respiration en fonction du nombre de coups de bras

Consignes adaptées:

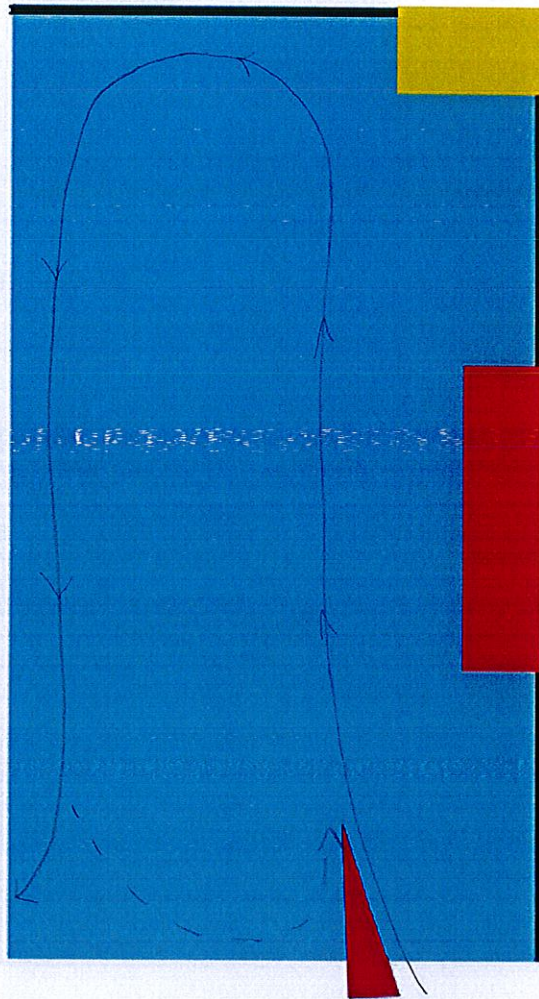
- _ Enchaîner différentes actions
- _ Poussée active des bras
- _ Alterner la rotation des bras
- _ Regarder le côté en respirant
- _ L'expiration se fait lors de la traction des bras

Transformations Visées:

Je place ma respiration en nageant



DIABOLO
Compétence aquatique Intercommunale
du Sud de la France



Réaliser le CRAWL en respiration 3 temps

⇒ inspirer une fois à droite, puis une fois à gauche.

- bien taper du pied, puis bien souffler sous l'eau, on inspire au bon moment :

* droite, gauche, droit ⇒ inspiration

* gauche, droite, gauche ⇒ inspiration

- S'ils n'y arrivent pas bien, reprendre le mouvement avec une planche au bout des bras, ceci facilite le mouvement.

Finir par un jeu ensemble !!!