|  |
| --- |
| **Consignes progressives à destination des élèves, certaines sous formes de mini parcours,**  **en fonction :**   * **des fondamentaux de l’activité** * **du niveau de pratique des élèves**   **des différentes zones de l’aménagement de bassin n°2** |

|  |
| --- |
| **Aménagement du bassin 2 - Zone 1**  **Séances 6 -7- 8** |
| **Fondamentaux** : **équilibre et respiration / déplacement, immersion, respiration**   1. **Etoile de mer ventrale, souffler par la bouche puis souffler par le nez**   **Consigne donnée aux élèves :** « J’écarte les bras et les jambes, j’immerge ma tête avec les oreilles dansl’eau, je regarde le plafond. Je reste dans cette position sans bouger 5 secondes. »  L’exercice peut être effectué avec l’aide d’un camarade, d’une frite ou bien seul et sans aide   1. **Etoile de mer dorsale, souffler par la bouche puis souffler par le nez**   **Consigne donnée aux élèves :** « J’écarte les bras et les jambes, j’immerge ma tête avec les oreilles dans l’eau, je regarde le fond de la piscine. Je reste dans cette position sans bouger 5 secondes. »   1. **Passage de l’étoile de mer ventrale à l’étoile de mer dorsale sans reprise d’appuis** 2. **Entrer du bord du bassin dans l’échelle flottante, traverser le bassin en nageant sur le ventre en passant sous les tapis et revenir le long de l’échelle flottante sur le dos, avec aide à la flottaison ou non.** |
| **Fondamentaux : équilibre et déplacement**  ***Dans le sens de la largeur du bassin :***   1. **Glissée ventrale (à la surface de l’eau)**   **Consigne donnée aux élèves :** « Je pousse le mur avec les pieds, ma tête est immergée (oreilles dans l’eau et regard en direction du fond de la piscine), je souffle par la bouche ou par le nez. Je me laisse glisser sans bouger en torpille (bras le long du corps, mains sur les cuisses) ou en fusée (bras à l’avant, collés aux oreilles) »  L’exercice peut être effectué avec la planche, la frite puis sans aide à la flottaison.   1. **Glissée dorsale (à la surface de l’eau)**   **Consigne donnée aux élèves :** « Je pousse le mur avec les pieds, mes oreilles sont immergées et mon regard est dirigé vers le plafond), je souffle par la bouche ou par le nez. Je me laisse glisser sans bouger en torpille (bras le long du corps, mains sur les cuisses) ou en fusée (bras à l’avant, collés aux oreilles) ».  L’exercice peut être effectué avec la planche, la frite puis sans aide à la flottaison.   1. **Coulée ventrale (sous l’eau)**   **Consigne donnée aux élèves** : « Je pousse le mur avec les pieds, je souffle par la bouche ou par le nez. Je me laisse glisser sans bouger en torpille (bras le long du corps, mains sur les cuisses) ou en fusée (bras à l’avant, collés aux oreilles) ».   1. **Coulée dorsale (sous l’eau)**   **Consigne donnée aux élèves** : « Je pousse le mur avec les pieds, je souffle par la bouche ou par le nez. Je me laisse glisser sans bouger en torpille (bras le long du corps, mains sur les cuisses) ou en fusée (bras à l’avant, collés aux oreilles). » |

|  |
| --- |
| **Aménagement du bassin 2 - Zone 2**  **Séances 6 -7 et 8** |
| **Fondamentaux** : **entrée dans l’eau- équilibre-déplacement**   1. **Consigne donnée aux élèves :** « Je glisse assis, sur le toboggan bleu, je me déplace ensuite sur le ventre le long du pont de singe par la seule action de mes jambes, avec une planche, une frite ou sans matériel d’aide à la flottaison. Je reviens par l’intérieur du pont de singe, sur le dos, par la seule action de mes jambes, avec une planche, une frite ou sans matériel d’aide à la flottaison. » 2. **Consigne donnée aux élèves :** « Je glisse sur le ventre, sur le toboggan bleu, j’effectue une torpille (bras le long du corps, mains sur les cuisses) ou une fusée (bras à l’avant, collés aux oreilles) sur 5 m, avec une planche, une frite ou sans matériel d’aide à la flottaison. » |
| **Proposition pour la zone 3 Aménagement du bassin 2 - Zone 3**  **Séances 6 -7 et 8** |
| **Fondamentaux** : **entrée dans l’eau- immersion-déplacement**   1. **Consigne donnée aux élèves :**  * «  Au départ du tapis rouge, je chute en avant, en arrière, sur le côté, avec frites, planche ou sans matériel d’aide à la flottaison, seul, à plusieurs en cascade ou par groupe de trois, ne pas être le dernier à sauter, accroupi, debout, en me tenant les chevilles. * Je me déplace ensuite dans le sens de la largeur du bassin jusqu’à la cage à écureuil en position ventrale ou dorsale, avec frites, planche ou sans matériel d’aide à la flottaison. * Dans la cage à écureuil, je récupère un objet lesté à l’aide de la structure. * Je reviens par l’herbier en slalomant. »  1. **Consigne donnée aux élèves :**  * « Au départ du bord du bassin, à côté du tapis rouge, je saute, je touche le fond, je me laisse remonter, sans bouger en faisant l’œuf (se mettre en boule et tenir ses genoux). * Je me déplace ensuite dans le sens de la largeur du bassin jusqu’à la cage à écureuil le long de la ligne d’eau par l’action des jambes et des bras, sans matériel d’aide à la flottaison, en cas de besoin, je peux m’accrocher à la ligne d’eau. * Dans la cage à écureuil, je récupère un objet lesté sans l’aide de la structure. * Je reviens par l’herbier en slalomant. * Avant de sortir je fais un surplace ou un équilibre en position verticale (sustentation verticale) pendant 5 secondes » « Si je n’y arrive pas, je peux faire un équilibre ventral ou dorsal. » |

|  |
| --- |
| **Aménagement du bassin 2 - Zone 4**  **Séances 6 -7 et 8** |
| **Fondamentaux** : **immersion- équilibre-déplacement-respiration** dans le cadre d’une proposition de déplacement en continu   1. **Consigne donnée aux élèves :**  * « J’entre par l’échelle ou par le bord du bassin, je viens me positionner contre le mur devant la ligne de cerceaux. * Je prends de l’élan, en poussant fort contre le mur avec mes pieds et je me laisse glisser en passant à l’intérieur des cerceaux. * Après le dernier cerceau, je passe sous le toboggan rouge, je sors par l’échelle. * J’entre à nouveau dans le bassin, mais cette fois, par le toboggan rouge et je regagne le bord du bassin nageant 10 m avec frites, planche ou sans matériel d’aide à la flottaison. » |

***Remarque : Les consignes proposées pour les séances 3 et 4 peuvent être proposées dans le cadre de l’aménagement de bassin n° 2 en fonction des besoins des élèves.***

***RAPPEL IMPORTANT : Il est impératif que tous les élèves aient exploré les quatre zones de l’aménagement du bassin.***