

Conseils pour les séances d'apprentissage

Chaque zone présente différentes situations possibles en fonction du groupe de compétences (hippocampe ou tortue ou poisson ou dauphin) qui vous sera attribué. Nous tenons à rappeler certains points qui peuvent vous servir d'aide, ou d'accompagnement pour ces séances d'apprentissage :

- **Zone centrale (lignes d'eau 3-4)** : Ces zones sont matérialisées par des petits tirets présents sur les schémas. Elles peuvent être ajoutées à votre zone d'occupation en adéquation avec le niveau de compétence des élèves présents avec vous. Elles permettent d'agrandir le champ d'action d'une zone pour les groupes nombreux par exemple, ou de niveau de compétence plus élevé.
- **Valider les items présents sur les fiches d'évaluation formative** : Sur chaque feuille de groupe figurent un ou plusieurs items à valider par zone (= atelier). Lorsque vous vous trouvez dans la zone 1, par exemple, valider l'item en proposant un exercice aux élèves. Prenez le temps de laisser plusieurs essais à l'enfant, proposez des variables afin d'arriver à l'exercice final.
- **Inverser à la moitié de la séance avec la zone à côté** : Ainsi chaque élève évoluera dans 2 zones (=ateliers) au cours de chaque séance. Le MNS en surveillance sifflera 2 fois pour indiquer le changement d'atelier :
 - **Groupe présent en atelier 1 ira en 2 et inversement**
 - **Groupe présent en atelier 3 ira en 4 et inversement**
- Pour chaque zone, nous vous proposons des situations possibles qui correspondent au niveau de votre groupe. Ces situations proposées sont seulement un échantillon parmi les possibles et une base de travail. Des dizaines d'autres exercices peuvent être proposés aux élèves.

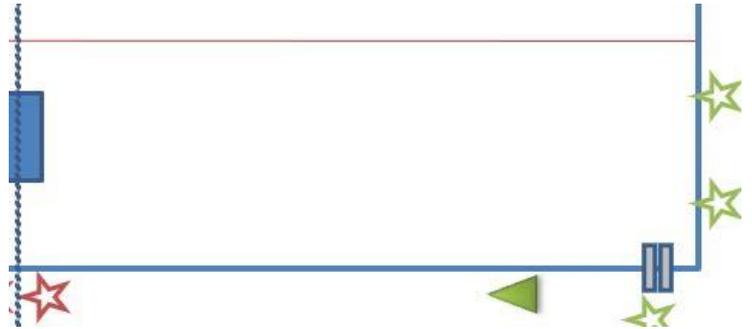
Matériel à disposition : Pour chaque situation proposée, il est possible d'ajouter des frites, planches, pullbuoy... pour aider à l'enseignement de la natation.

Sécurité : Nous tenons à rappeler que des perches sont disponibles tout autour du bassin à des fins de sécurité. N'hésitez pas à vous en munir.

Atelier 1 : Déplacement

Matériel :

- Plots de départ
- Plot



Objectif de l'atelier : Alignement du corps

Présentation de l'atelier par niveau de compétences / groupes

• Hippocampe = Objectif : Découverte du milieu Aquatique

Situations possibles :

- Garder les 2 mains au mur, se déplacer en « crabe » et taper des pieds en même temps
- Garder une main au mur, l'autre dans l'eau, se déplacer en s'allongeant au maximum
- Réaliser le déplacement le plus long sans appuis, prendre un appui pour respirer puis recommencer

• Tortue = Objectif : Alignement horizontal de l'élève

Situations possibles :

- Déplacement dorsal : bras long du corps / regard vers le plafond / ventre à la surface / battements de jambe
- Déplacement ventral : bras devant en fusée / regard vers le fond / battements de jambes

• Poisson = Objectif : Consolider l'alignement horizontal

Situations possibles :

- Partir le long du mur, une main dans l'eau, l'autre accrochée au mur : réaliser une poussée avec ses 2 pieds et se laisser glisser le plus loin possible **en fusée**
- **Déplacement dorsal avec cycles de bras**
- Faire des glissées de plus en plus longues, sur l'eau et sous l'eau

• Dauphin = Objectif : Améliorer l'efficacité du déplacement

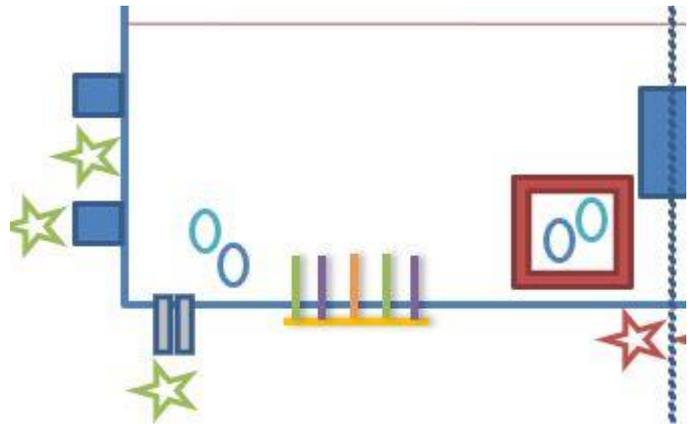
Situations possibles :

- Ajouter une rotation des bras lors des déplacements ventraux (avec planche, sans matériel)
- Avec une planche ou pullbuoy, **intégration de la respiration** (un bras devant, un bras le long du corps : respiration côté puis respiration côté avec rotation des bras)

Atelier 2 : Immersion

Matériel :

- Cage
- Echelle de frites
- Anneaux



Objectif de l'atelier : S'immerger sans appréhension

Présentation de l'atelier par niveau de compétences / groupes

• Hippocampe = Objectif : Découverte du milieu Aquatique

Situations possibles :

- Descendre à l'échelle puis les 2 mains aux murs (ou une seule), se déplacer en mettant la tête dans l'eau (variables : juste la bouche dans l'eau / bouche + nez / ...)
- Idem avec passage sous les frites et/ou dans la cage
- Proposer un jeu type « Jacques a dit »
- Attraper la cage, le mur, les marches de l'échelle pour s'immerger le plus profond possible (faire toucher les pieds au sol / la main au sol ou récupérer un anneau)
- Descendre le long d'une perche « comme les pompiers » pour aller chercher un anneau au fond

• Tortue = Objectif : Augmenter le temps d'immersion

Situations possibles :

- Descendre à l'échelle ou sauter puis se déplacer une main au mur en mettant régulièrement la tête dans l'eau
- Passage dans la cage et sous les frites : demander de faire la plus longue distance tête sous l'eau
- Par une des entrées dans l'eau, sauter (avec ou sans aide), ramasser un anneau (avec aide au départ puis sans aide) et continuer le reste du parcours

• Poisson = Objectif : S'immerger en autonomie

Situations possibles :

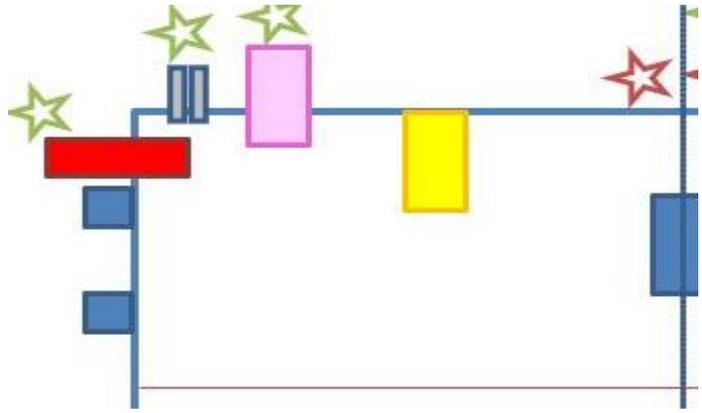
- Sauter dans l'eau (**allumette**, bombe, plongeurs) pour se déplacer vers la cage et l'échelle à frite : demander l'immersion la plus longue et profonde possible.
- Placer des anneaux sous les drapeaux et leur demander de toucher les anneaux en remontant à la surface à chaque fois, puis passage sous frite et cage

• Dauphin = Objectif : Enchaîner les actions

Situations possibles :

- Prendre un anneau, aller sous l'eau et se déplacer avec en immersion complète. Remonter pour prendre de l'air puis repartir idem : faire un tour complet de la zone
- Travailler les **plongeurs canards** (plongeon à pic, 90° vers le bas)

Atelier 3 : Entrée dans l'eau



Matériel :

- Toboggan
- Tapis dur
- Tapis mou

Objectif de l'atelier : Expérimenter différentes entrées dans l'eau

Présentation de l'atelier par niveau de compétences / groupes

• Hippocampe = Objectif : Découverte du milieu Aquatique

Situations possibles :

- Partir de l'échelle, se déplacer jusqu'au tapis dur, monter dessus, puis redescendre dans l'eau assis ou debout
- Assis sur le tapis dur, se laisser tomber vers l'avant, et **remonter passivement** à la surface (avec ou sans frite)
- Partir du toboggan, assis ou allongé, avec ou sans l'aide d'une perche/frite. Rejoindre le mur et se diriger vers le tapis suivant pour une autre entrée dans l'eau.

• Tortue = Objectif : Entrée dans l'eau par différents moyens

Situations possibles :

- De l'échelle ou du mur, réaliser une entrée en saut avec une **remontée passive** (en boule, allumette...). Monter sur le tapis dur et recommencer depuis le tapis.
- Partir du toboggan, assis ou allongé, rejoindre le tapis dur pour une autre entrée dans l'eau (saut allumette, **chute arrière...**)
- Le long du mur ou depuis les tapis, faire une **chute arrière enchainée d'une étoile dorsale** ou **chute avant enchainée d'une étoile ventrale**.

• Poisson = Objectif : Accepter la chute et le déséquilibre

Situations possibles :

- Descendre le toboggan allongé sur le ventre puis réaliser la plus longue glissée possible
- Travailler les **chutes arrière en boule** et avant, depuis le tapis dur
- Début de travail du plongeon : commencer à genou sur le tapis dur, puis un seul genou à terre (chevalier), puis debout du tapis ou du bord.

• Dauphin = Objectif : Plongeon avec enchainement des actions

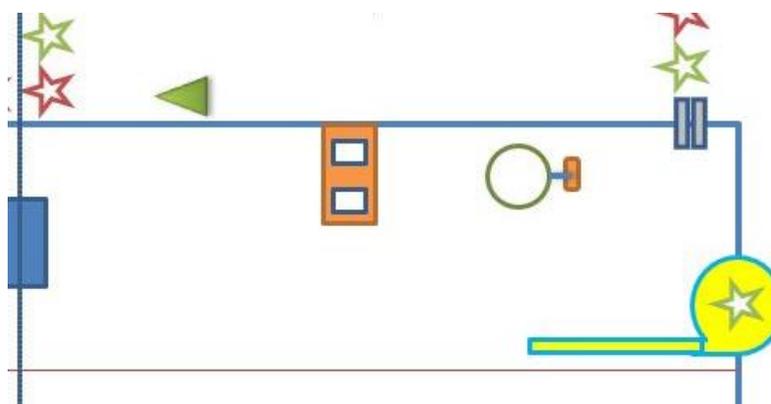
Situations possibles :

- Accentuer le plongeon : aller faire chercher un objet après avoir plonger
- Partir de la ligne 4 en plongeant, réaliser la plus longue glissée possible, monter sur le tapis accroché à la ligne et réaliser une chute arrière.

Atelier 4 : « Mini-parcours »

Matériel :

- Tapis à trou
- Cerceau lesté
- Grand tapis mou
- Plot



Objectif de l'atelier : Enchaîner les actions

Présentation de l'atelier par niveau de compétences / groupes

• Hippocampe = Objectif : Découverte du milieu Aquatique

Situations possibles :

- Avec une ou deux mains au mur, toucher le cerceau sous l'eau avec une main, un pied, puis passer sous le tapis à trou (ou faire le tour en restant accroché)
- Réaliser un équilibre dorsal (étoile) au niveau du plot une main au mur
- Approcher le grand tapis du bord et réaliser l'entrée dans l'eau depuis la surface instable proche du mur.

• Tortue = Objectif : Enchaîner les actions

Situations possibles :

- Partir du grand tapis fin assis, ou sauter dans l'eau, passer dans le cerceau ou le toucher, se déplacer jusqu'au tapis à trou, réaliser l'immersion, se déplacer jusqu'au plot et **réaliser une étoile (ventrale ou dorsale)**
- Se laisser tomber dans l'eau du tapis fin : **en boule AV/AR, en roulant sur le côté, en roulade**
- Idem dans l'autre sens en partant du tapis accroché à la ligne, sans passer par le grand tapis fin.

• Poisson = Objectif : Diversifier les actions dans l'eau

Situations possibles :

- Partir du grand tapis fin (cf. Tortues), se déplacer le long de la ligne sur le ventre ou sur le dos, monter sur le tapis mi-zone, sauter, réaliser une étoile ventrale ou dorsale au plot, passer sous le tapis à trou et dans le cerceau, sortir à l'échelle
- Idem en partant de la ligne 3

• Dauphin = Objectif : Diversifier les actions dans l'eau

Situations possibles :

- Idem Tortues