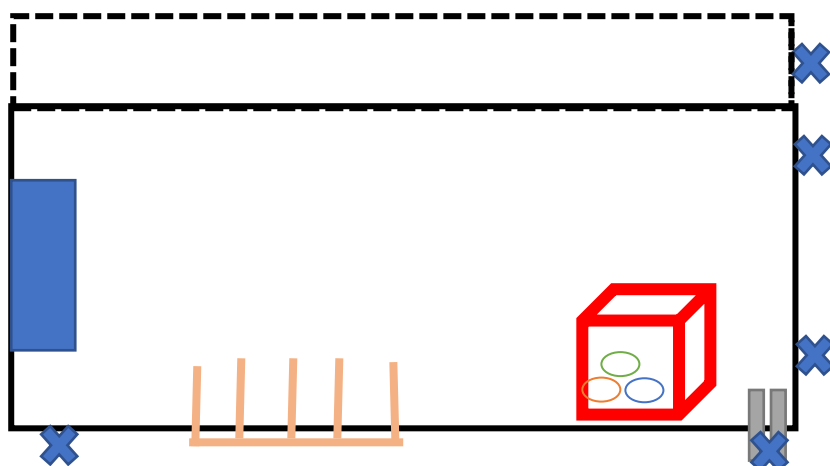


Atelier 1 : Immersion

Matériels présents :

- Cage
- Echelle de frite
- Tapis
- Anneaux
- Echelle



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 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)

• 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 au départ puis sans aide après) puis 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 le long de la ligne d'eau et leur demander de toucher les anneaux en remontant à la surface à chaque fois, puis passage sous frite et cage au retour.

• Dauphin = Objectif : Enchaîner les actions

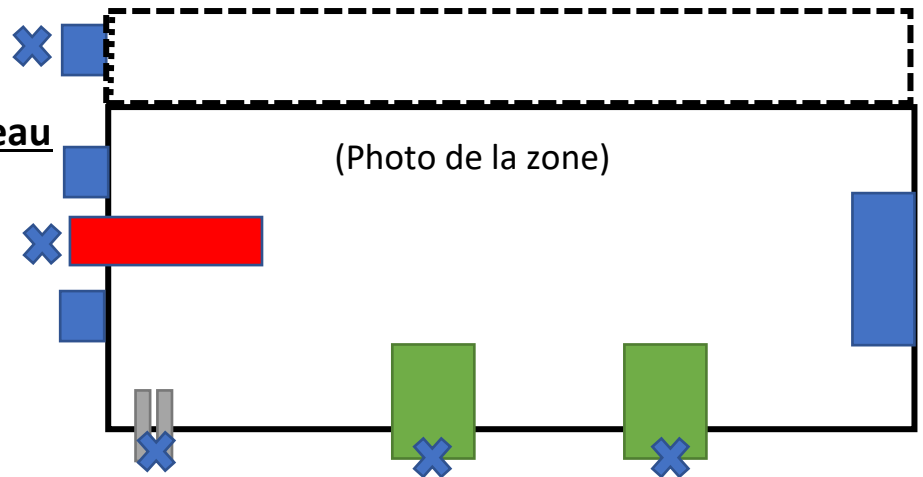
Situations possibles :

- 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

Atelier 2 : Entrée dans l'eau

Matériels présents :

- Toboggan
- Tapis durs
- Plots
- Anneaux
- Echelle



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 1^{er} tapis, puis sortir de l'eau à chaque tapis pour réaliser une nouvelle entrée en étant assis ou debout
- Assis au bord de l'eau, 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. 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...). Recommencer à chaque tapis.
- Partir du toboggan, assis ou allongé, réaliser une étoile ventrale ou dorsale, rejoindre le tapis suivant pour une autre entrée dans l'eau (saut allumette, chute arrière...)
- Le long du mur ou depuis les tapis, faire une chute arrière enchaînée d'une étoile dorsale ou chute avant enchaînée d'une étoile ventrale

• Poisson = Objectif : Accepter la chute et le déséquilibre

Situations possibles :

- Faire le toboggan allongé sur le ventre puis réaliser la plus longue glissée possible
- Travailler les chutes arrière et avant, en partant d'un bord ou d'un tapis
- Début de travail du plongeon : commencer à genou sur une planche, puis un seul genou à terre (chevalier), puis debout du bord de l'eau

• Dauphin = Objectif : Plongeon avec enchaînement des actions

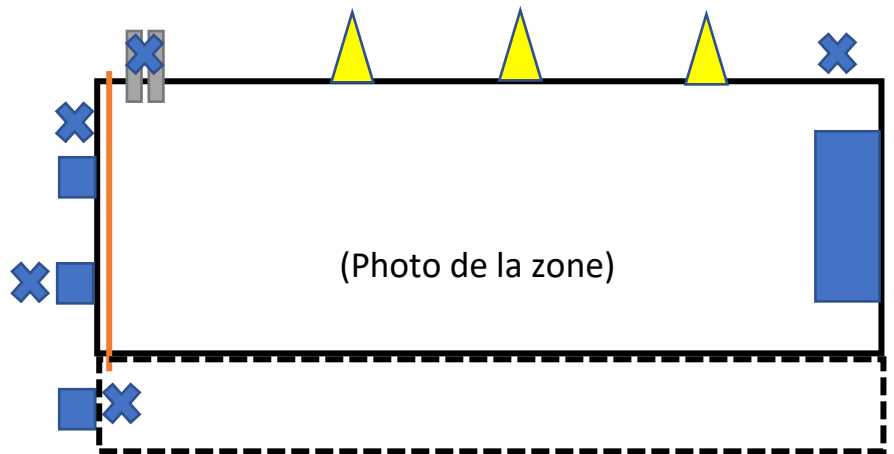
Situations possibles :

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

Atelier 3 : Déplacement

Matériels présents :

- Cônes
- Perche
- Plots de départ



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 aux murs, 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
- Déplacement ventral et passer sur le dos pour respirer, repartir sur le ventre
- Faire des glissées de plus en plus longues, sur l'eau et sous l'eau

• Dauphin = Objectif : Améliorer l'efficacité du déplacement

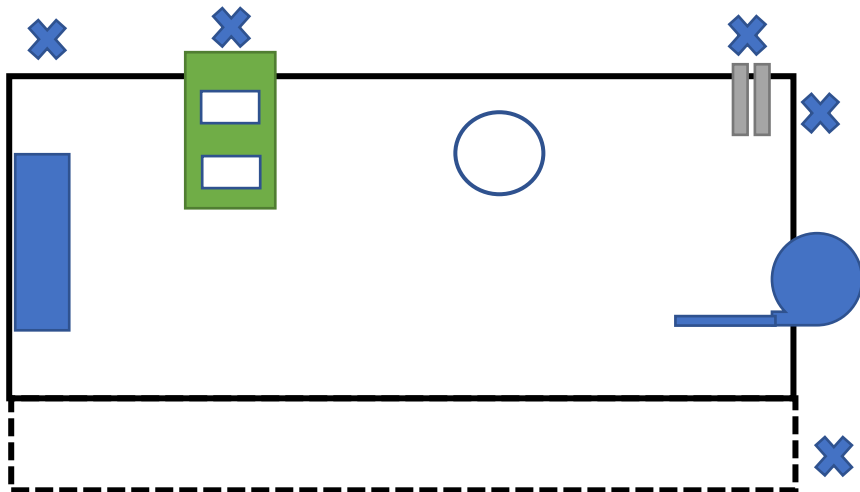
Situations possibles :

- Ajouter une rotation des bras lors des déplacements
- Avec une planche, intégration de la respiration (un bras devant, un bras long du corps : respiration côté puis respiration côté avec rotation des bras)

Atelier 4 : « Mini-parcours »

Matériels présents :

- Tapis à trou
- Cerceau lesté
- Grand tapis fin
- Echelle
- Anneaux



Objectif de l'atelier : Enchaîner les actions

Présentation de l'atelier par niveaux 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 dans le tapis à trou (ou faire le tour en restant accroché)
- Partir du tapis à trou en étant assis, debout, en passant par le côté ou descendre dans le trou et se déplacer le long du mur vers l'échelle

• Tortue = Objectif : Enchaîner les actions

Situations possibles :

- Partir du grand tapis fin assis, ou sauter dans l'eau, réaliser une étoile, passer dans le cerceau ou le toucher, se déplacer jusqu'au tapis à trou
- 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, monter sur le tapis mi-zone, sauter, passer sous le tapis à trou et dans le cerceau
- Idem en partant de la ligne 3

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

Situations possibles :

- Plonger du bord et passer dans le cerceau directement, enchaîner le parcours. Passer sous la ligne 2/3 et nager dans la ligne d'eau 3.

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 feuilles de groupes :** Sur chaque feuille de groupe figure un item à valider correspondant à la zone. Lorsque vous vous trouvez sur la zone 1, par exemple, valider l'item en proposant un exercice aux élèves. Prenez le temps de laisser plusieurs chances 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 :** Afin que chaque élève puisse évoluer 2 fois dans chaque zone, à la moitié de la séance, le MNS en surveillance sifflera 2 fois pour indiquer le changement d'atelier :
 - **Groupe présent en atelier 1 ira en 3 et inversement**
 - **Groupe présent en atelier 2 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.
- **Sécurité - Matériel à disposition :** nous tenons à rappeler que des perches sont disponibles tout autour du bassin à des fins de sécurité. Aussi, dans chaque situation proposée, il est possible d'ajouter des frites, planches, pullbuoy... pour aider à l'enseignement de la natation.