

Dossier pédagogique cycle 3

L'ASSN au cœur des apprentissages

Equipe ayant rédigé le projet :

- Intervenants à la piscine : Olivier FEVRE, Franck GOUNON
- Conseillers pédagogiques EPS : Christine FAVIER (circonscription Tournus), Pierre MARTINERIE (circonscription Mâcon Nord), Raphaël DAUBOURG (circonscription Bresse)

MODULE D'APPRENTISSAGE

	Aménagement	Objectifs	Fonctionnement	Critères de réussite
Séances 1 et 2	A	Se situer concernant les compétences demandées dans l'Attestation Scolaire du Savoir Nager.	2 groupes équilibrés en nombre : 1 groupe sur l'ASSN et un autre sur 2 ateliers (atelier de déplacements ventral et dorsal / atelier permettant de travailler entrées, propulsion, équilibres)	Réussir des compétences de l'ASSN.
Séances 3 à 8 : situations d'apprentissage	B	Construire le répertoire moteur (entrer, se déplacer, s'immerger, s'équilibrer, respirer) nécessaire à la réussite de l'ASSN. Apprendre et progresser par le biais d'activités de sauvetage.	2 groupes (A et B) équilibrés en nombre. Au cours d'une séance : le groupe A travaille l'ASSN ; le groupe B se scinde en 2 et travaille 20 minutes en sauvetage ou / et nage dorsale et 20 minutes en expression aquatique. La séance suivante, inversion des 2 groupes.	Réussir à enchaîner plusieurs compétences de l'ASSN. Réussir les ateliers de sauvetage au moins 2 fois de suite.
Séances 9 et 10	A	Réussir l'ASSN.	2 groupes équilibrés en nombre : 1 groupe sur l'ASSN et un autre sur 2 ateliers (atelier de déplacements ventral et dorsal / atelier permettant de travailler entrées, propulsion, équilibres)	Réussir l'ASSN.

Les programmes 2015

Le travail des champs d'apprentissage retenus (1 et 2), à l'aide d'un dispositif matériel adapté, va permettre de développer le Répertoire Moteur Aquatique. Pour les nageurs plus débrouillés, ce même dispositif permet de progresser et d'évoluer vers l'acquisition du « savoir nager » scolaire.

Champ d'apprentissage 1 : Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée		
Attendus de fin de cycle	Compétences travaillées pendant le cycle	Repères de progressivité
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin. ✓ Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques. ✓ Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités nautiques. ✓ Utiliser sa vitesse pour aller plus loin. ✓ Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau. ✓ Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort. ✓ Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance. ✓ Respecter les règles des activités. ✓ Passer par les différents rôles sociaux. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir. ✓ Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent. ✓ Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.
Champ d'apprentissage 2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés		
Attendus de fin de cycle	Compétences travaillées pendant le cycle	Repères de progressivité
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel. ✓ Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement ✓ Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème <p>Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité. ✓ Adapter son déplacement aux différents milieux. ✓ Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.). ✓ Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ. ✓ Aider l'autre. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle.

Le lien avec le socle commun

Domaine 1 : les langages pour penser et communiquer	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit• Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages mathématiques, scientifiques et informatiques (lire des plans, se repère sur des cartes, produire des schémas, croquis, maquettes).• Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps (apprendre le contrôle et la maîtrise de soi).
Domaine 2 : les méthodes et outils pour apprendre	<p><u>Organisation du travail personnel</u></p> <ul style="list-style-type: none">• se projeter dans le temps, anticiper, planifier ses tâches.• comprendre le sens des consignes.• mettre en œuvre les capacités essentielles : l'attention, la mémorisation, la mobilisation de ressources, la concentration, l'aptitude à l'échange et au questionnement, le respect des consignes, la gestion de l'effort.• savoir identifier un problème, s'engager dans une démarche de résolution, mobiliser les connaissances nécessaires, analyser et exploiter les erreurs, mettre à l'essai plusieurs solutions, accorder une importance particulière aux corrections. <p><u>Coopération et réalisation de projets</u></p> <ul style="list-style-type: none">• travailler en équipe, partager des tâches, s'engager dans un dialogue constructif, accepter la contradiction tout en défendant son point de vue, faire preuve de diplomatie, négocie et recherche un consensus.• apprendre à gérer un projet, qu'il soit individuel ou collectif. planifier les tâches, en fixe les étapes et évaluer l'atteinte des objectifs.
Domaine 3 : la formation de la personne et du citoyen	<p><u>Expression de la sensibilité et des opinions, respect des autres</u></p> <ul style="list-style-type: none">• exprimer ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis.• exploiter ses facultés intellectuelles et physiques en ayant confiance en sa capacité à réussir et à progresser.• respecter les opinions et la liberté d'autrui : tolérance, empathie et bienveillance. <p><u>La règle et le droit</u></p> <ul style="list-style-type: none">• comprendre et respecter les règles communes. <p><u>Responsabilité, sens de l'engagement et de l'initiative</u></p> <ul style="list-style-type: none">• savoir prendre des initiatives, entreprendre et mettre en œuvre des projets, après avoir évalué les conséquences de son action. <p><u>Responsabilités individuelles et collectives</u></p> <ul style="list-style-type: none">• être conscient des enjeux de bien-être et de santé des pratiques alimentaires et physiques.• observer les règles élémentaires de sécurité.• mobiliser des connaissances sur :<ul style="list-style-type: none">○ les principales fonctions du corps humain ;○ l'énergie et ses multiples formes, le mouvement et les forces qui le régissent.
Domaine 5 : les représentations du monde et l'activité humaine	<p><u>Invention, élaboration, production</u></p> <ul style="list-style-type: none">• tirer parti des contraintes et des libertés qui s'exercent dans le cadre des activités physiques et sportives,• gérer son activité physique pour l'améliorer, progresser et se perfectionner.• construire des stratégies pour réaliser une performance sportive.• Dans le cadre d'activités et de projets collectifs, prendre sa place dans le groupe en étant attentif aux autres pour coopérer ou s'affronter dans un cadre réglementé

Le savoir-nager

Le savoir-nager correspond à une maîtrise du milieu aquatique. Il reconnaît la compétence à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce). Il ne doit pas être confondu avec les activités de la natation fixées par les programmes d'enseignement.

Son acquisition est un objectif des classes de CM1, CM2 et sixième (qui constitueront le cycle de consolidation à compter de la rentrée 2016). Le cas échéant, l'attestation scolaire « savoir-nager » pourra être délivrée ultérieurement.

Sa maîtrise permet d'accéder à toute activité aquatique ou nautique susceptible d'être programmée dans le cadre des enseignements obligatoires ou d'activités optionnelles en EPS, ou à l'extérieur de l'école, notamment pour la pratique des activités sportives mentionnées aux articles A. 322-42 et A. 322-64 du [code du sport](#).

Il est défini comme suit :

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- à partir du bord de la piscine, **entrer dans l'eau en chute arrière** ;
- **se déplacer** sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ;
- **franchir en immersion complète l'obstacle** sur une distance de 1,5 mètre ;
- **se déplacer sur le ventre** sur une distance de 15 mètres ;
- au cours de ce déplacement, au signal sonore, **réaliser un surplace vertical** pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;
- faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une **position ventrale à une position dorsale** ;
- **se déplacer sur le dos** sur une distance de 15 mètres ;
- au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser **un surplace en position horizontale dorsale** pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;
- se retourner sur le ventre pour **franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète** ;
- **se déplacer sur le ventre** pour revenir au point de départ.

Connaissances et attitudes :

- Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;
- connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé ;
- savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.

5) Modèle de fiche d'évaluation

a. Connaissances et attitudes

S'assurer au cours du module natation que les élèves sont capables de :

- | | |
|---|--------------------------|
| - Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème | <input type="checkbox"/> |
| - connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé | <input type="checkbox"/> |
| - savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée | <input type="checkbox"/> |

b. Le test en lui-même

Ecole :	Aller						Retour				Test validé
Classe :											
NOM Prénom	Chute arrière	Déplacement 1,50m ventral	Immersion	15 m ventral	Surplace vertical 15"	Demi-tour et passage sur le dos	15 m dorsal	Surplace horizontal dorsal 15"	Immersion	Déplacement 1,50m ventral	

Test réalisé le..... à la piscine de.....

Nom et signature de l'enseignant

Nom et signature du MNS agréé

Séances 1 et 2

3 ateliers sont proposés : ASSN sur une séance,

Zone ASSN

Un MNS + un enseignant

Un premier groupe d'**élèves volontaires** passe l'ASSN en séance 1 : le parcours peut offrir des aménagements afin que chacun évolue en toute sécurité (affective et émotionnelle).

Le second groupe d'élèves passe l'ASSN aménagée en séance 2.

Zone de déplacement ventral et dorsal

Mené par un MNS.

Atelier entrées/propulsion/équilibres

Mené par un enseignant dans la zone «Haricot».

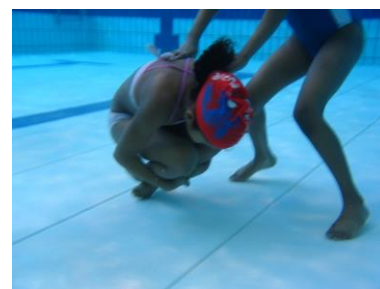
Entrées dans l'eau : proposer des situations qui tendent vers la chute arrière en position accroupie : debout/accroupi, de dos/de face, avec/sans tapis, petite/moyenne profondeur...

Propulsions : glissées ventrales/dorsales, se propulser avec/sans les bras (torpille), se propulser avec/sans les jambes, se propulser pour descendre au fond, se propulser pour déménager des objets/des tapis, se propulser en marche arrière (vers le rétro-pédalage-secourisme)..

Équilibres : debout/allongé, avec/sans frite, étoile ventrale/dorsale, seul/à plusieurs, molméduse (dos arrondi-tête rentrée-bras et jambes ballants vers le fond), en boule, jeux à se déplacer en équilibre (s'asseoir sur un ballon et avancer, marcher avec une frite sous chaque pied...)



la molméduse



la boule

Séances 3 à 8: situations d'apprentissage

Zone ASSN:

A l'issue de la seconde séance, les élèves sauront les compétences de l'ASSN qu'ils maîtrisent et celles qu'ils doivent acquérir. Ainsi, au cours de ces séances (3 séances pour le groupe A et 3 séances pour le groupe B), les élèves vont travailler les compétences qu'ils doivent acquérir pour aller vers la réussite de l'ASSN :

Entrer dans l'eau en chute arrière, se déplacer sur 3,5 mètres, franchir un obstacle en immersion complète de 1,5 mètre, se déplacer sur le ventre sur 15 mètres, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ; faire demi-tour se déplacer sur le dos sur 15 mètres, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres, se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète, se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.

Zone : expression aquatique

La logique scolaire de l'activité

Cette activité permet d'envisager l'espace aquatique dans toutes ses dimensions et d'aborder l'ensemble des fondamentaux de la natation : entrées dans l'eau originales, déplacements insolites, immersion et respiration maîtrisées, équilibres nouveaux. Un support musical peut être intégré pour enrichir l'activité.

Il n'est pas nécessaire pour l'enseignant de maîtriser l'activité pour s'engager dans un tel projet. **Etre à l'écoute des élèves sera la principale qualité requise et l'idée sera de s'appuyer sur les réponses motrices des élèves.** Comme en danse par exemple, la démarche de création permettra aux élèves de s'engager dans l'activité. **Un temps suffisamment long pour structurer la séance et un travail en classe (pour se projeter d'une séance à l'autre) sont indispensables pour assurer la réussite de cette unité d'apprentissage.**

Repères de progressivité :

Consigne : construire et réaliser seul ou à plusieurs une « chorégraphie » (avec ou sans matériel) qui intègre :

- Une entrée dans l'eau
- Des déplacements variés
- Des positions ou des figures
- Une fin marquée

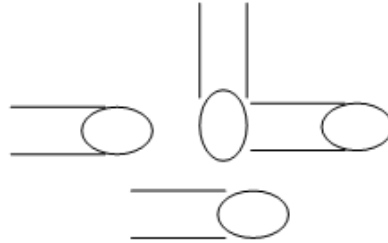
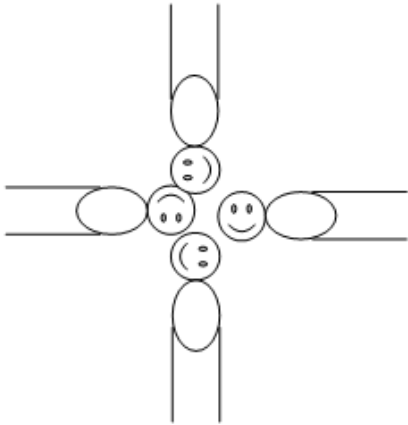
Selon le niveau d'aisance dans l'eau des élèves, il sera primordial d'intégrer plus ou moins de matériel (brassards, frites, planches...).

Pour cela, différents jeux sont utilisables (Jacques a dit, chef d'orchestre, 1, 2, 3, soleil...) et voici une liste de possibles selon le niveau d'aisance dans l'eau des élèves :

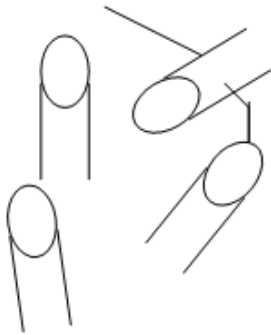
Les différentes composantes	Réponses possibles (liste non exhaustive)
Les entrées dans l'eau	<ul style="list-style-type: none"> - par l'échelle - sauter du bord, du plot en avant, en arrière, de profil, accroupi.... - par le toboggan - départ assis sur un tapis, rouler vers l'avant - départ accroupi sur un tapis, rouler vers l'avant - trouver 2, 3 entrées différentes chacun - par groupes, on choisit une entrée et on la réalise : à l'unisson, en cascade, en commençant par les 2 extérieurs, les 2 du centre, celui du centre... ; on peut aussi choisir une entrée différente pour chacun...
Les déplacements (avec ou sans matériel)	<ul style="list-style-type: none"> - sur le ventre, sur le dos - assis, en avant, en arrière - en servant d'objets flottants - par 2, se déplacer de front, en avant, en arrière en restant au même niveau, sans contact, en se tenant la main ; même travail l'un derrière l'autre, face à face - se déplacer en poussant ou en tirant dans différentes directions - par groupes, en colonnes, en lignes, en miroir
Les déplacements et équilibres (avec ou sans matériel)	<ul style="list-style-type: none"> - avec matériel (frite, planche...), avant, reculer, à droite, à gauche... Seul ou à plusieurs - se tenir à 2 ou plus sur une frite, une planche - position horizontale ou verticale - faire une ronde, une file puis s'équilibrer, se déplacer
Les positions ou figures (avec ou sans matériel)	<ul style="list-style-type: none"> - tous les équilibres abordés : étoile (jambes serrées ou écartées), mol-méduse, boule, vertical (un bras en l'air et l'autre tendu sur l'eau...)... - le signe +, la fleur, les lettres, la chenille (les élèves se suivent en étant en contact, tête émergée)... → voir modèles ci-dessous - les rotations : roulade, culbuto - jouer sur l'horizontalité et la verticalité - à 2, figures côte à côte, sur une ligne, en colonne, dans le même sens... - à plusieurs, rondes (se tenir ou non ; positions des bras et des jambes), étoiles (pieds au centre, jambes écartées...), lignes (pieds à l'intérieur) - toutes les formes géométriques (carré, triangle...)
Respiration et prises d'informations	<ul style="list-style-type: none"> - faire des bulles, s'immerger brièvement la tête - varier les positions : assis, accroupi, allongé... - souffler : par 2, se parler, chanter, crier sous l'eau... - descendre au fond du bassin : accroupi, à genoux, assis... - par 2 : A est dans l'eau face au mur, B descend le long de mes jambes, A passe sous les bras de B, A passe sous les jambes de B - à plusieurs : A passe sous les bras de ses camarades, sous les jambes... - par 2, se donner la main et faire la bascule.

Quelques figures possibles :

- Toutes les figures géométriques (triangle pour les groupes de 3, le carré, le losange) sont possibles.
- le signe plus (à 4 ou plus),



- la fleur



- les lettres (seule l'imagination doit être au pouvoir) : le T, le Y, le N, le M, le H, etc.

- la chenille (les élèves se suivent en étant en contact, tête émergée)

- le sous-marin (les élèves se suivent mais seul un élève a la tête émergée)



- la ligne (les élèves sont en contact)



sens du déplacement
↓

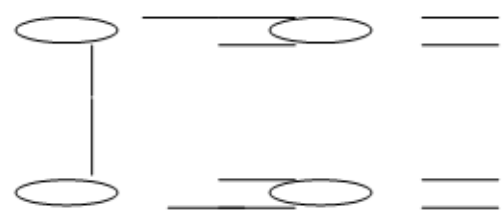
- la ronde : à 4 minimum



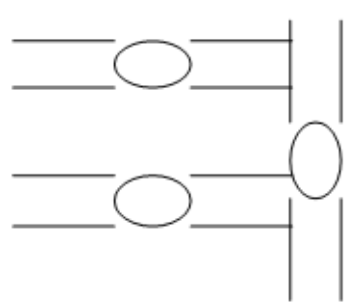
- la flèche (à 3 ou 4)



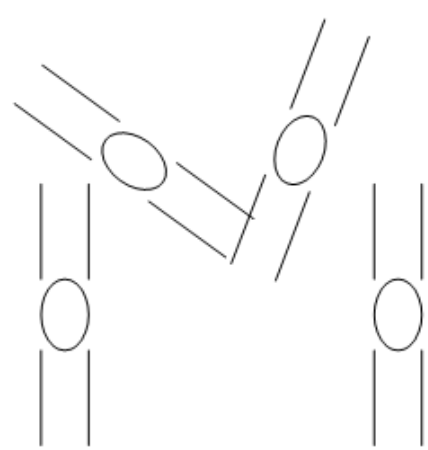
- le chariot (à 3 ou 4)



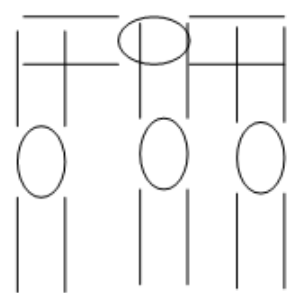
- la table



- la maison :



- le râtelier (le peigne) :



Zone Sauvetage et/ou et nage dorsale :


Les besoins des élèves au vu de l'ASSN permettront d'orienter le contenu des séances.

Éléments pédagogiques pour travailler les déplacements, notamment en nage dorsale :

DEPLACEMENTS : possibilité d'alterner le travail ventral et dorsal	Consignes sur la respiration : tête dans l'eau / bulles obligatoires
NIVEAU 1 - Consignes : la tête dans l'eau, tête alignée avec le dos, regard vers le carrelage (ou au plafond). - Consignes respiratoires, bulles obligatoires (par nez, par bouche) en ventral. -	<ul style="list-style-type: none">• Se déplacer avec une frite sous les aisselles/ battements.• Se déplacer avec une main au mur et la frite dans l'autre main, bras tendus devant/ battements.• Se déplacer avec la frite tenue bras tendus devant.
NIVEAU 2 - Consignes sur les bras tendus pour un bon alignement bras / tête/ jambes. - Consignes sur expirations longues avec petites bulles. - Consignes sur battements avec jambes tendues et serrées. -	<ul style="list-style-type: none">• Tenir frite bras tendus devant : bras collés aux oreilles /expirations longues et inspirations rapides/ battements.• Tenir frite d'une main/bras tendus contre oreilles /2^{ème} bras le long de la cuisse/ battements.• Même travail avec un pin de ceinture à la place de la frite.
NIVEAU 3 - Consignes sur le placement de tête (alignement). - Consigne sur l'allongement des bras (fixe ou en rotation). - Motiver sur la distance avec petit jeu à points selon les mètres parcourus. - Educatif en coulée ventrale ou dorsale pour corriger la position horizontale. -	<ul style="list-style-type: none">• Se déplacer en battements avec un pain de ceinture dans les mains, bras tendus.• Même exercice, en se tenant les 2 pouces.• Même exercice, quand je souffle dans l'eau je fais un cercle avec un bras puis l'autre, sur chaque expiration sous-marine longue.• Essayer de nager le plus loin possible sans reprendre appui au mur.

Éléments pédagogiques pour travailler le sauvetage :

Illustrations « revue eps » Activités aquatiques – Editions EPS

LE PETIT POUCKET AQUATIQUE	
But : repérer des objets immergés et suivre le parcours qu'ils matérialisent. Objectifs d'apprentissage : s'immerger.	
Dispositif Ateliers 1 et 2 sur le plan (activités en petite et grande profondeurs) Des anneaux lestés de différentes couleurs (1 couleur par parcours).	
Organisation : Des parcours constitués d'anneaux immergés de la même couleur. Parcours ligne droite ou simulant un slalom.	
Consignes En petite profondeur (entre 0,80m et 1,20m), l'élève doit suivre, en immergeant la tête et en ouvrant les yeux, un parcours d'environ 10 mètres jalonné d'anneaux lestés de la même couleur. Chaque élève essaiera les différents parcours.	
Critères de réussite Je réussis à suivre le parcours en reprenant de l'air 2 fois au maximum.	
Variables distance entre les anneaux / nombre d'anneaux / immersion plus ou moins profonde.	

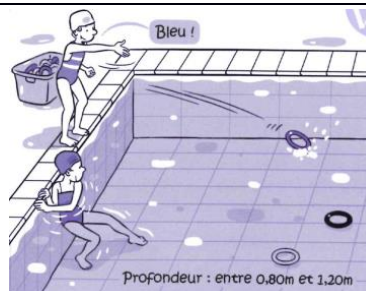
LA PECHE AUX ANNEAUX

But : s'immerger pour récupérer au fond de l'eau des anneaux lestés.

Objectifs d'apprentissage : s'immerger.

Dispositif

Ateliers 1 et 2 sur le plan (activités en petite et grande profondeurs)
3 anneaux lestés de couleurs différentes par duo d'élèves.



Organisation :

1 lanceur sur le bord du bassin.

1 pêcheur dans l'eau à hauteur de son lanceur.

Consignes

En petite profondeur (entre 0,80m et 1,20m), les élèves sont par 2 (un lanceur, un pêcheur).

Depuis le bord du bassin, le lanceur jette 3 anneaux à 2 ou 3 mètres du bord (repère de distance avec un plot sur le bord du bassin). Dès que les anneaux sont stabilisés au fond du bassin, le lanceur annonce au pêcheur la couleur de l'anneau à récupérer. Le pêcheur récupère l'anneau annoncé. Il ne dispose que de 2 tentatives pour y parvenir. Les élèves inversent les rôles.

Critères de réussite

Je remonte au moins 3 anneaux sur 5 tentatives.

Variables distance de lancer des anneaux / nombre d'anneaux de couleurs différentes / immersion plus ou moins profonde.

Variantes : Le pêcheur saute du bord du bassin.

LES ACROBATES AQUATIQUES

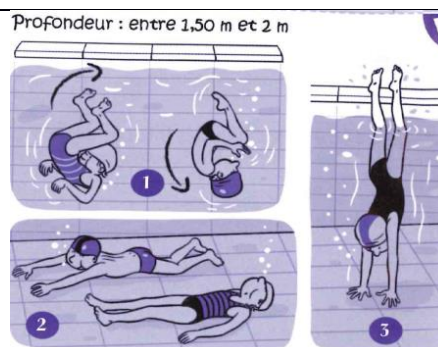
But : Apprendre à changer d'orientation pour être à l'aise sous l'eau.

Objectifs d'apprentissage : s'équilibrer.

Dispositif

Atelier 3 sur le plan

Les élèves se répartissent dans l'espace de l'atelier.



Organisation :

Les élèves sont répartis dans l'eau suffisamment éloignés pour ne pas se gêner. Ils réalisent différentes acrobaties sous l'eau.

Consignes

En grande profondeur (1,50m et 2m) :

- tourner sur soi-même en avant, en arrière (roulade)
- tourner sur soi-même sur le côté (« la baguette de pain »)
- se laisser flotter entre deux eaux
- s'allonger au fond du bassin...

Critères de réussite

Je réalise au moins 3 figures acrobatiques différentes.

Variantes : Les élèves enchaînent plusieurs figures, les unes à la suite des autres.

LES TUNNELS ET LES CERCEAUX

But :

Passer entre les jambes d'un camarade, à travers un cerceau immergé, à travers la cage.

Objectifs d'apprentissage :

Augmenter la distance de déplacement.

Plonger en canard.

Effectuer des déplacements efficaces sous l'eau.

Dispositif

Matériel :

- Des cerceaux.
- La cage.



Consignes :

En petite profondeur (les élèves doivent avoir pied).

Par 2, l'élève A écarte les jambes ou tient un cerceau verticalement pour faire le tunnel, l'élève B tente de passer sous l'eau entre les jambes ou dans le cerceau.

Puis on inverse les rôles.

Critères de réalisation :

Se déplacer et se repérer sous l'eau

Critères de réussite :

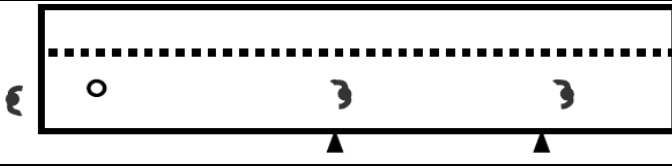
Je réussis à passer entre les jambes ou à travers un cerceau au moins 3 fois sur 5 tentatives.

Variantes : passer dans plusieurs tunnels sans remonter à la surface.

LE RELAIS NAUTIQUE

But : s'organiser à plusieurs pour transporter un objet flottant d'un point à un autre.

Objectifs d'apprentissage : utiliser le rétropédalage.



Dispositif : des objets flottants, planches de flottaison.

Nageur 1 : rechercher l'objet, le transporter jusqu'au nageur 2 qui attend sur place dans l'eau.

Nageur 2 : saisit l'objet apporté par le nageur 1 et le transporte jusqu'au nageur 3 qui attend sur place dans l'eau.

Nageur 3 : saisit l'objet apporté par le nageur 2 et le transporte jusqu'au nageur 4 qui attend sur place dans l'eau.

Nageur 4 : saisit l'objet et le transporte jusqu'à l'arrivée.

Organisation :

Constituer 2 équipes de 4 joueurs.

Règles du jeu

Au signal, après vous être organisé, le nageur 1 entre dans l'eau, récupère un objet, le transporte au nageur 2, qui rejoint le nageur 3, puis le 4. Les nageurs 2, 3 et 4 sont dans l'eau au départ du jeu et attendent (tiennent en équilibre) l'arrivée de l'objet.

La première équipe ayant transporté tous les objets, fait arrêter le jeu.

Seuls les objets parvenus secs de l'autre côté sont comptabilisés.

Critères de réussite

Ne pas mouiller les objets.

Adopter la bonne posture pour maintenir facilement l'objet hors de l'eau.

Variables

distance entre les nageurs / nombre de joueurs

objets immergés

Variantes :

Le relais nautique à 3 anneaux :

Nageur 1 entre dans l'eau, récupère l'objet 1 au fond de l'eau et le transporte jusqu'au nageur 2.

Nageur 2 saisit l'objet 1, récupère l'objet 2 au fond de l'eau et les transporte jusqu'au nageur 3.

Nageur 3 saisit les objets 1 et 2, récupère l'objet 3 au fond de l'eau et les transporte à l'arrivée.

LE PLONGEON CANARD

But :

S'approprier la technique du plongeon canard pour s'immerger.

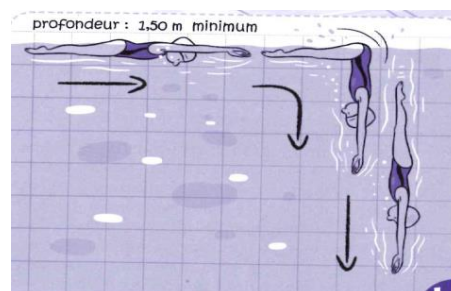
Objectifs d'apprentissage :

Améliorer la coulée ventrale.

Effectuer des déplacements efficaces sous l'eau.

Dispositif

En moyenne ou grande profondeur



Consignes :

Les élèves

- effectuent une coulée ventrale en alignant tête, jambes et tronc
- font une bascule avec une flexion rapide de la tête vers le bas
- marque une cassure au niveau du bassin en regardant leurs pieds pour descendre à la verticale.

Critères de réalisation :

Se déplacer à la surface de l'eau

« casser » son corps pour descendre à la verticale.

Critères de réussite : je réussis au moins 3 fois sur 5 tentatives.

Variantes :

Aménager la situation : l'élève effectue le plongeon canard en démarrant allongé à plat ventre sur un tapis, en s'enroulant autour d'une ligne d'eau, d'une frite.

CAMARADE EN DETRESSE !

But :

Réinvestir la technique du rétropédalage.

Objectifs d'apprentissage :

Se déplacer en arrière en rétropédalage.

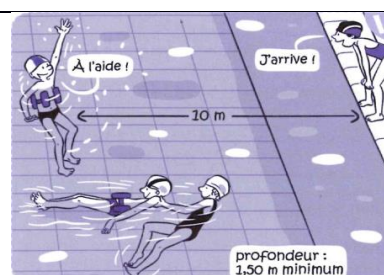
Enchaîner efficacement des changements d'orientation.

Dispositif

Par 2

Matériel :

Une ceinture pour l'élève « en détresse ».



Consignes :

En moyenne ou en grande profondeur, l'élève porteur de ceinture simule une situation de détresse. Son coéquipier plonge, nage pour lui porter secours et doit le ramener au bord en utilisant la technique du rétro pédalage.

Critères de réalisation :

Se déplacer en arrière en surface.

Critères de réussite :

Réussir à ramener son camarade au bord en utilisant la technique du rétro pédalage.

Variantes : travailler en confrontation avec plusieurs équipes, varier la distance.

A LA RECHERCHE DU MANNNEQUIN

But : réinvestir la technique du rétropédalage.

Objectifs d'apprentissage :

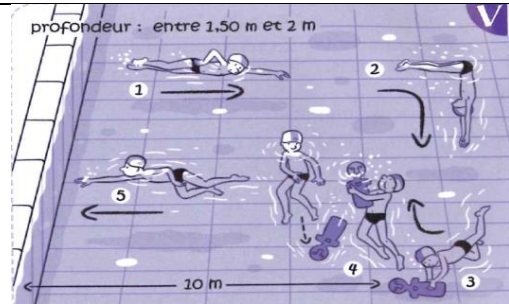
Se déplacer en arrière en rétropédalage.

Maîtriser les temps d'inspiration et d'expiration.

Dispositif

Matériel :

- Mannequin ou croix lestée



Consignes :

Le mannequin ou la croix lestée sont immergés en moyenne ou en grande profondeur. L'élève se déplace jusqu'au mannequin (ou la croix lestée), effectue un plongeon canard, remonte le mannequin (ou la croix lestée) puis le relâche et nage jusqu'au bord.

Critères de réalisation :

Se déplacer en nage ventrale.

S'immerger en plongeon canard.

Critères de réussite : réussir 3 fois sur 5 essais

Variantes :

Variation de la distance.

Variation de la taille des objets.

LE SLALOM SUBAQUATIQUE

But : se déplacer sous l'eau en faisant des changements de direction.

Objectifs d'apprentissage :

Ouvrir les yeux pour se repérer sous l'eau et repérer l'endroit précis de la sortie.

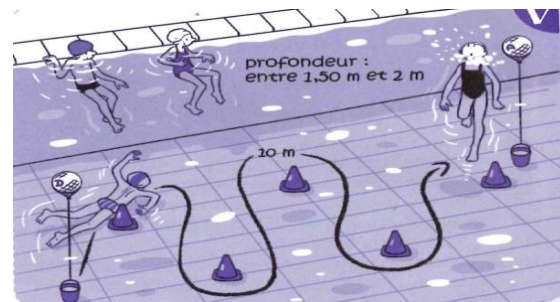
Effectuer des déplacements efficaces sous l'eau.

Dispositif

En moyenne ou grande profondeur

Matériel

Cerceaux ou plots lestés



Consignes :

Les cerceaux / plots lestés sont disposés au fond de l'eau et forment un slalom d'une dizaine de mètres.

L'élève fait le parcours en passant autour des plots sans remonter à la surface.

L'élève suivant peut commencer le parcours dès que le précédent a atteint le dernier plot.

Critères de réalisation :

Se déplacer et se repérer sous l'eau.

Critères de réussite : je réalise le parcours au moins 3 fois sur 5 tentatives.

Variantes :

Variation du nombre des cerceaux / plots

Variation de l'espacement des cerceaux / plots