

# **Projet Pédagogique**

## **Centre aquatique**

### **Les Tritons Champagnole**

# LA NATATION SCOLAIRE

## Au cycle 2 :

**CHAMP D'APPRENTISSAGE :** adapter ses déplacements à des environnements variés

- **ATTENDUS DE FIN DE CYCLE :**

- se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion
- réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.
- respecter les règles de sécurité qui s'appliquent

- **COMPÉTENCES TRAVAILLÉES :**

- transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices
- s'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements
- lire le milieu et adapter ses déplacements
- respecter les règles essentielles de sécurité
- reconnaître une situation à risque

- **REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ :**

En natation : passer de réponses motrices naturelles à des formes plus élaborées ( flotter, se repérer) et plus techniques ( se déplacer), passer d'un équilibre vertical à l'équilibre horizontal du nageur, d'une respiration réflexe à une respiration adaptée puis d'une propulsion essentiellement basée sur les jambes à une propulsion essentiellement basée sur les bras

## Au cycle 3 :

**CHAMP D'APPRENTISSAGE :** adapter ses déplacements à des environnements variés

- **ATTENDUS DE FIN DE CYCLE :**

- 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 le personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème
- valider l'ASSN

- **COMPÉTENCES TRAVAILLÉES :**

- conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité
- adapter son déplacement aux différents milieux et de leurs évolutions
- gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ
- aider l'autre

- **REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ :**

La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle.

**CHAMP D'APPRENTISSAGE :** produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée

- **ATTENDUS DE FIN DE CYCLE :**

réaliser des efforts pour aller plus vite, plus longtemps...  
mesurer et quantifier les performances, les enregistrer... les comparer  
assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur

- **COMPÉTENCES TRAVAILLÉES :**

mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible  
appliquer des principes simples pour améliorer le performance  
rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau  
pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort  
utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance  
respecter les règles de l'activité

- **REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ :**

privilégier la variété des situations (exploitation des différentes ressources)  
retours sur les actions pour progresser

# PRÉSENTATION DU PROJET

Ce projet pédagogique regroupe l'ensemble des modules d'apprentissage dont l'objectif général est de **développer une motricité aquatique et de construire l'autonomie chez l'élève.**

## **I. Organisation du groupe classe**

**Chaque classe est partagée en 2 groupes**, de 2 niveaux de pratique : élèves plus ou moins « hardis » et « confirmés », et selon l'étape dont ils font partie. **Les 2 classes d'un même créneau ne sont pas mélangées sauf cas particuliers.**

Au bout de 20 minutes, le MNS de surveillance indiquera la rotation des groupes par un signal sonore « deux coups de sifflets ». Les adultes accompagnent leur groupe (demi classe) sur la nouvelle zone.

## **II. Démarche pédagogique**

### **1. Travail en classe avec les élèves, avant la séance en piscine**

L'enseignant apportera la liste des élèves ainsi répartis dès la première séance (dont 1 liste prévue pour le MNS). La répartition dans les groupes s'ajustera " tranquillement " au cours des 2 séances d'évaluation diagnostique (séances 2 et 3).

- **Présentation en classe des dispositifs et des tâches**

- Présenter les **dispositifs**, par étape et lieux de travail : idéale par vidéoprojecteur ou sur affiche en se basant sur les informations rapportées progressivement.

- Nommer les objets et matériels utilisés (lexique spécifique annexe).

- Échanger avec les élèves, à partir des **consignes** : sur ce qu'il y a à faire et tout ce qu'il « est possible » de faire pour chaque atelier et parcours.

- **Insister sur « Règle des 3 fois »**

Réaliser au moins 3 fois de suite la même chose avant de changer de réponse, d'atelier ou de parcours.

### **2. Séance en piscine**

- Chaque groupe de la classe est pris en charge par **1 adulte** (l'enseignant et/ou le MNS).

- Trois types d'organisation seront proposés : ateliers, parcours, situation collectives jeux. Il est préconisé de favoriser un nombre important de répétitions (éviter les temps d'attente).

- Les situations proposées sont « ouvertes » pour permettre des **adaptations individuelles** sur un **même dispositif mais avec des consignes différenciées** (voir les variables).

- Insister sur l'apprentissage des **règles de fonctionnement** (exemples : coups de sifflets, sens de circulation sur le parcours, règle des « 3 fois », repères concrets permettant à un élève de s'engager dans l'action suite à l'élève qui le précède...).

### **3. Retour de séance en classe (pour les 2 groupes de la classe)**

- S'assurer de la mémoire des règles de fonctionnement et de sécurité.

- Identifier/Différencier les 5 actions aquatiques (Entrer, se Déplacer, s'immerger, flotter, respirer) pour savoir ce que l'on a à faire.
- Questionner les élèves : « *Que deviez-vous faire ?* » « *Qu'avez-vous fait et réussi ?* ». Les réponses se font à l'oral comme à l'écrit (ex. dans un « Cahier du nageur » personnel, mémoire du cheminement de l'élève durant le module d'apprentissage).
- Vérifier la mémoire des consignes : le but ? le critère de réussite ?

Exemples : - Par rapport au trajet demandé : « *aller jusqu'au bout du trajet* », « *passer dessous* » ;

- Par rapport à la manière de faire : « *ne pas toucher le tapis, les épaules cachées dans l'eau, se déplacer sur le dos et sur le ventre* ».

- Pour chaque espace : faire l'inventaire avec les élèves, de ce qui a été réalisé et questionner : « *Que pourrait-on encore essayer ?* », « *Qu'est-ce que vous aimeriez bien réussir la prochaine fois ?* »

- Classer les parcours réalisés sur l'aménagement pédagogique, du plus facile au plus difficile pour se situer dans une échelle de difficulté (travail collectif de classe).

#### 4. Organisation des espaces sur le module d'apprentissage (zone et profondeurs)

- Zones d'apprentissage

|               |               |
|---------------|---------------|
| <b>Zone 3</b> | <b>Zone 4</b> |
| <b>Zone 5</b> |               |
| <b>Zone 2</b> | <b>Zone 1</b> |

- Profondeurs

|   |                  | <b>Zones 2 et 3</b>                                      | <b>Zones 1, 4 et 5</b> |
|---|------------------|--|------------------------|
|   |                  | « Ateliers »<br>« Situation collective d'apprentissage » | « Parcours »           |
| <b>Rappel des règles (hygiène et sécurité)<br/>Mise en place des groupes de niveaux<br/>d'après les propositions de l'enseignant(e)<br/>Première mise en activité avec son groupe</b> | 1 séances        | 90 cm  | 140 cm                 |
| <b>Parcours de référence &amp; Évaluation diagnostique</b>  | 2 séances        | 90 cm  | 140 cm                 |
| <b>Apprentissage dans des zones aménagées</b>   | de 4 à 6 séances | de 90 cm vers 120 cm                                     | 140 cm                 |
| <b>Renforcement des apprentissages &amp; Évaluation bilan</b>   | 2 séances        | 90 cm  | 140 cm                 |
| <b>Séance ludique</b>   | 1 séance         | 90 cm  | 140 cm                 |

- Les 5 phases du module d'apprentissage

| Phases du module |  | Séances | Pour l'élève   | Pour l'enseignant  |
|------------------|--|---------|--|--|
| 1                | <b>Rappel des règles d'hygiène et de sécurité</b><br><b>Mise en place des groupes de niveaux</b><br><b>Première mise en activité avec son groupe</b> | 1       | - Découverte de l'équipe MNS et de la piscine<br>- Respect des règles d'hygiène et de sécurité<br>- Entrer dans l'activité | - Rappel des règles<br>- Mise en place des groupes de niveaux<br>- Première mise en activité avec son groupe, relation de confiance, situation rassurante pour les élèves. |
| 2                | <b>Parcours de référence &amp; Évaluation diagnostique</b>   | 2       | - Faire le point sur ce que je peux réaliser   | - Repérer, faire émerger ce qu'ils savent déjà faire   |
| 3                | <b>Apprentissage</b>   | 4 à 6   | - Apprendre et progresser<br>- Observer / Analyser / Comprendre / Réguler  | - Déterminer les problèmes pour lesquels les élèves n'ont pas encore de solutions.<br>- Guider les apprentissages  |
| 4                | <b>Renforcement des apprentissages &amp; Évaluation finale</b>   | 2       | - Évaluer le niveau d'acquisition des compétences  | - Évaluation (sommativ)<br>- Contrôle = repérage des acquis.   |
| 5                | <b>Séance ludique</b>  | 1       | - Jeux   | - Situations ludiques dirigées   |

# MODULES D'APPRENTISSAGE

- Ce document propose une note explicative de chaque phase, les conditions de mise en œuvre et des photos du dispositif d'aménagement du bassin.
- Une proposition de tâches motrices relatives aux cinq actions motrices : **Entrer - Se déplacer - S'immerger - Flotter – Respirer**
- **Pour les séances d'évaluation, une proposition de fiches d'évaluations.**

## **Phase 1 : Première séance (Pas d'aménagement spécifique lors de la première séance).**

- **Objectifs de cette séance :**

- Présentation de l'équipe MNS : Les deux classes sont rassemblées
- Rappel des règles d'hygiène et sécurité : Les deux classes sont rassemblées
- Mise en place des groupes de niveaux : classe entière avec un enseignant et un MNS
- Première mise en activité avec son groupe : Après avoir mis les sur bonnets de couleurs (choix de la couleur du groupe), situation « découverte » rassurante.

- **Zones d'activité et profondeurs :**

|  |  |
|--|--|
| <b>Classe 1 ou 2</b>                             |  |
| <b>Zone 3 - Enseignant(e) - Profondeur 90 cm</b> | <b>Zone 4 - MNS - Profondeur 140 cm</b>      |
| <b>Zone 5</b>                                    |  |
| <b>Zone 2 - Enseignant(e) - Profondeur 90 cm</b> | <b>Zone 1 - MNS- MNS - Profondeur 140 cm</b> |
| <b>Classe 2 ou 1</b>                             |  |

## Phase 2 : Évaluation diagnostique (2 séances)

- Objectifs de ces séances :

### I - Pour l'élève

1) **Choisir** ce qu'il peut réaliser, de plus difficile pour lui, en entrée, déplacement, immersion, respiration, flottaison afin de réaliser un des trois parcours aménagés (cf photos en annexe).

2) **Apprendre à s'évaluer**, à partir d'un **contrat personnel** établi préalablement en classe (ce qui suppose de bien connaître les tâches et leurs critères de réussite) : travail d'**auto-évaluation**.

### II - Pour l'enseignant

Deux séances de « **référence** » pour **situer** ce que savent déjà faire les élèves et pouvoir engager les élèves dans la perspective de futures propositions d'«**apprentissage**» qui les aideront à progresser et dépasser ces tout-premiers résultats (= la 1<sup>ère</sup> « référence »).

#### **1. Avant la séance en piscine**

Il est nécessaire pour l'élève de connaître les actions à réaliser et leurs critères de réussite selon le niveau de parcours choisi. Chaque élève doit :

- **Avoir une connaissance précise :**

- des différents espaces d'action, répartis sur chacune des zones de travail.
- des actions qu'il aura essayées et réussies au cours de ces séances diagnostiques, parmi les ENTREES, IMMERSIONS, DEPLACEMENTS, FLOTTAISONS, RESPIRATIONS.

#### **2. Pendant la séance**

- L'adulte vérifie la capacité des élèves à réaliser les tâches programmées en fonction des critères de réussite dans le cadre d'un parcours aménagé.
- L'élève effectue ses 3 essais **consécutifs** sur son parcours prédéterminé.

#### **3. Après la séance**

- Effectuer en classe un **retour sur les résultats**, en échangeant sur le contrat choisi : à la juste mesure, sans surestimation ou sous-estimation de ses capacités.
- Présenter la suite : plusieurs séances pour « s'entraîner » à ... faire mieux encore... plus difficile... ou autrement, et pour apprendre ce qu'on ne sait pas faire encore, et progresser.

- Zones d'activité, profondeurs et aménagements :

|  |   |
|--|---|
| <b>Classe 1 ou 2 (Rotation au bout de 20 minutes de la zone 3 à la zone 4 et inversement)</b>  |   |
| <p><b>Enseignant(e) : Zone 3 – 90 cm - ATELIERS à thème (Cf annexes)</b><br/> <b>Entrée – Flottaison – Respiration – Déplacement – Immersion</b><br/> <b>Frites – Brassards – Objets lestés – Pull-boy – Ballons – Anneaux</b></p> | <p><b>MNS : Zone 4 – 140 cm - PARCOURS AMENAGÉ (Cf annexes)</b><br/> <b>Tapis – Cage – Perche – Échelle – Pont de singe</b></p> |
| <b>Zone 5</b>  |   |
| <p><b>Enseignant(e) : Zone 2 – 90 cm - ATELIERS à thème (Cf annexes)</b><br/> <b>Entrée – Flottaison – Respiration – Déplacement – Immersion</b><br/> <b>Frites – Brassards – Objets lestés – Pull-boy – Ballons – Anneaux</b></p> | <p><b>MNS : Zone 1 – 140 cm - PARCOURS AMENAGÉ( Cf annexes)</b><br/> <b>Tapis – Cage – Perche – Échelle – Pont de singe</b></p> |
| <b>Classe 2 ou 1 (Rotation au bout de 20 minutes de la zone 2 à la zone 1 et inversement)</b>  |   |

## **Phase 3 : l'apprentissage séances (de 4 à 6 séances)**

Il s'agit maintenant d'un APPRENTISSAGE et d'un ENTRAÎNEMENT pour réussir à FAIRE PLUS DIFFICILE ou à FAIRE MIEUX que ce que l'élève savait faire jusqu'à présent, c'est-à-dire dépasser le niveau de réponses de l'évaluation initiale dite de « référence ».

### **I - Cadre général**

Les séances à venir constituent une phase d'apprentissage. L'objectif de ces séances est de viser un progrès chez les élèves dans chacune des 5 actions motrices : **Entrer, Se déplacer, S'immerger, flotter, respirer**.

Les objectifs d'apprentissage sont définis à partir de la « photographie » prise lors de l'évaluation initiale (séance 3) pour chaque action motrice.

- **Objectifs de progrès :**

Les objectifs sont définis pour chaque action et s'organisent pour le progrès de chaque élève dans chacune des 5 actions motrices.

En fonction de la « photographie » réalisée lors de l'évaluation initiale, les objectifs de progrès pour les élèves seront différents. Les tâches d'apprentissage proposées permettent de viser ces objectifs.

- **Tâches d'apprentissage :**

Les tâches d'apprentissage sont réparties de façon thématique sur le bassin. Elles proposent dans chaque zone des exigences de difficultés différentes adaptées aux élèves. Les tâches sont choisies et réparties dans 5 zones.

Pour viser le progrès, les tâches d'apprentissage proposées précisent notamment :

- Un but pour l'élève = ce qu'il y a à faire,
- Une exigence de réussite (critère de réussite) pour l'élève qui lui permet de savoir par lui-même s'il a réussi la tâche demandée (travail de l'autonomie par auto-évaluation).
- Des moyens pour réussir qui sont les solutions à mettre en œuvre pour satisfaire à l'exigence de la tâche (éléments du progrès).

Dans cette phase d'apprentissage la quantité d'action, la répétition des solutions efficaces sont des conditions nécessaires pour stabiliser les apprentissages. Les tâches proposées sont des exemples possibles d'utilisation du dispositif. D'autres tâches, adaptées aux objectifs visés, peuvent être proposées sur le dispositif.

### **II - Démarche d'enseignement**

Les 1<sup>ers</sup> niveaux de réalisation d'une tâche s'adressent à des élèves encore en difficulté ou débutants. Toutes les propositions ne sont donc pas à utiliser systématiquement. Il s'agira plutôt de choisir dans ces propositions celles qui conviennent aux niveaux de réussite observés. Chacun pourra ainsi progresser en fonction de sa propre réussite, et en sera conscient.

Les tâches proposées ne sont également pas toutes forcément à utiliser dans une seule et même séance, tout comme les espaces de travail proposés ; les répartir selon les besoins particuliers des élèves sur les différentes séances d'apprentissage prévues.

Avant de changer de tâche ou de niveau de difficulté, l'élève devra chercher à résoudre le problème posé par un des niveaux de réalisation de la tâche ; puis ensuite s'entraînera en répétant avec la solution construite et stabilisera la solution trouvée et pourra ainsi réussir à tous les coups. Ensuite l'élève pourra passer à un niveau de difficulté supérieur.

Il est intéressant de s'appuyer sur des réussites relativement hétérogènes, pour faire émerger collectivement les solutions trouvées et les mémoriser en-

suite (par exemple par la répétition). Il sera aussi très utile, de retour en classe (ou en bilan de séance pour le MNS, ou en début de séance suivante), d'en re-parler, puis de les écrire (« Cahier du nageur » de l'élève, affiches de classe).

### III - Organisation des séances

1. Un MNS de référence positionné sur chaque classe.
  2. Deux groupes de niveau constitués pour chaque classe.
  3. Deux zones thématiques proposées aux élèves.
  4. **Rotation des groupes au bout de 20 minutes. Les adultes accompagnent leur groupe sur l'autre zone. Durant la séance, enseignant et MNS auront une visibilité sur l'ensemble des élèves de la classe.**
- Zones d'activité, profondeurs et matériel (des brassards seront mis à disposition)

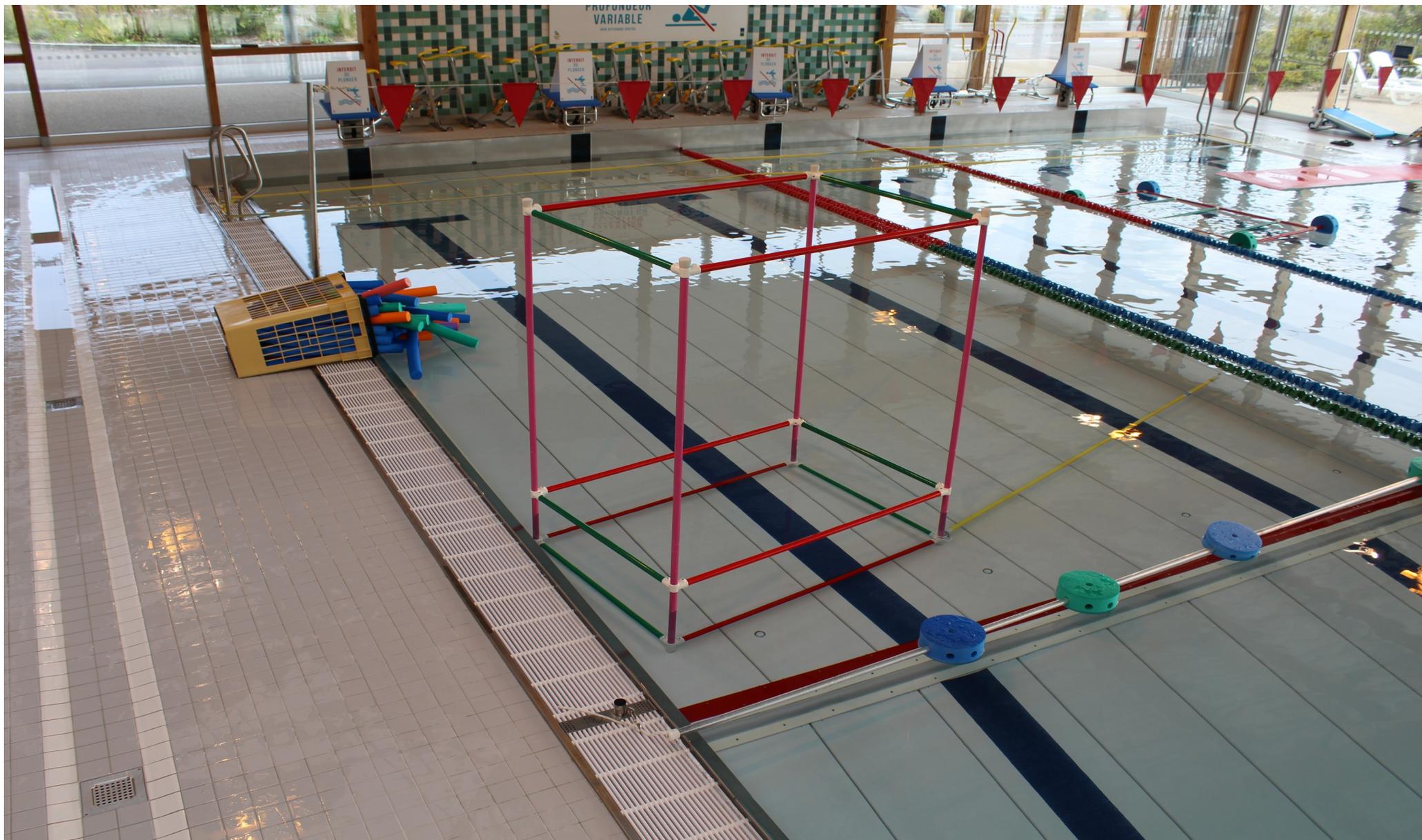
|   | Nageurs « débutants » - Enseignant(e)   | Nageurs « confirmés » - MNS   |   |
|---|---|---|---|
| <b>Classe<br/>2 ou 1</b><br><br><b>Rotation<br/>au bout de 20<br/>minutes<br/>de la<br/>zone 3<br/>à la<br/>zone 1<br/>et inversement</b> | <p align="center"><b><u>ZONE 3 - de 90 cm vers 120 cm</u></b><br/> <b>ENTRER – S'IMMERGER – FLOTTER – RESPIRER</b><br/> <b>Étapes 1 &amp; 2</b><br/> <i>toboggan – tapis flottant – objets lestés – tunnel</i><br/> <i>échelle flottante – frites – tapis troué – pont de singe</i></p> | <p align="center"><b><u>ZONE 4 - 140 cm</u></b><br/> <b>ENTRER – S'IMMERGER – FLOTTER – RESPIRER</b><br/> <b>Étapes 2 &amp; 3</b><br/> <i>tapis flottant - objets lestés – échelle flottante</i><br/> <i>2 rochers – frites – tapis troué</i></p> | <b>Classe<br/>2 ou 1</b><br><br><b>Rotation<br/>au bout de 20<br/>minutes<br/>de la<br/>zone 1<br/>à la<br/>zone 4<br/>et inversement</b> |
|   | <p><b><u>ZONE 5</u></b><br/> <b>ENTRER - SE DÉPLACER</b><br/> <b>Étapes 2 &amp; 3</b><br/> <i>pull boy – planches</i></p>   |   |   |
|   | <p align="center"><b><u>ZONE 2 - de 90 cm vers 120 cm</u></b><br/> <b>SE DÉPLACER – FLOTTER – RESPIRER</b><br/> <b>Étapes 1 &amp; 2</b><br/> <i>pont de singe – perche flottante – cage – frites</i></p>  | <p align="center"><b><u>ZONE 1 - 140 cm</u></b><br/> <b>SE DEPLACER – FLOTTER – RESPIRER</b><br/> <b>Étapes 2 &amp; 3</b><br/> <i>perche flottante – cage – frites</i></p>  |   |
|   | Nageurs « débutants » - Enseignant(e)   | Nageurs « confirmés » - MNS   |   |

- Aménagement des zones

## ZONE 1



## ZONE 2



## ZONE 3



## ZONE 4



## Phase 4 : Évaluation bilan (2 séances)

Ces 2 séances seront positionnées comme des séances d'évaluation et permettront de mesurer les progrès des élèves par la validation des objectifs de fin de module en fonction du niveau de classe (voir tableau objectifs ci-après).

La démarche vise à **permettre que chaque élève réussisse à construire sa propre sécurité en milieu aquatique.**

Avec l'aide de l'enseignant, l'élève doit choisir en classe le parcours le plus difficile qu'il pense réussir. Il est conseillé de le guider dans ce choix en s'appuyant sur diverses observations (maître et MNS).

L'élève devra **réussir 3 passages sur 3** pour valider son parcours.

Des ajustements seront à prévoir le jour des tests. Si un élève a choisi un test trop facile ou trop difficile, un test plus adapté lui sera proposé.

- **Zones d'activité, profondeurs et aménagements :**

| Classe 1 ou 2 (Rotation au bout de 20 minutes de la zone 3 à la zone 4 et inversement)  |  |
|---|--|
| <b>Enseignant(e) : Zone 3 – 90 cm - ATELIERS à thème (Cf annexes)</b><br><b>Entrée – Flottaison – Respiration – Déplacement – Immersion</b><br><b>Frites – Brassards – Objets lestés – Pull-boy – Ballons – Anneaux</b> | <b>MNS : Zone 4 – 140 cm - PARCOURS AMENAGÉ (Cf annexes)</b><br><b>Tapis – Cage – Perche – Échelle – Pont de singe</b> |
| Zone 5  |  |
| <b>Enseignant(e) : Zone 2 – 90 cm - ATELIERS à thème (Cf annexes)</b><br><b>Entrée – Flottaison – Respiration – Déplacement – Immersion</b><br><b>Frites – Brassards – Objets lestés – Pull-boy – Ballons – Anneaux</b> | <b>MNS : Zone 1 – 140 cm - PARCOURS AMENAGÉ( Cf annexes)</b><br><b>Tapis – Cage – Perche – Échelle – Pont de singe</b> |
| Classe 2 ou 1 (Rotation au bout de 20 minutes de la zone 2 et inversement)  |  |

- **Critères et niveaux d'évaluation**

| Objectifs à la fin du module de natation par niveau de classe |   |  |
|---|---|--|
| Niveau 1 (CP)   | Tâches pendant le parcours                      | Critères de réussite                                     |
| Entrer  | 1 : Entrer assis dans l'eau depuis le bord      | Immerger les épaules / accepter les éclaboussures        |
| Flotter   | 2 : Tenir le bord pour s'allonger sur le ventre | Bras et jambes tendus, tête dans l'eau sans bouger 2 sec |
| Se déplacer   | 3 : Déplacement autour de la cage               | Déplacement sans appui plantaire (mur)                   |
| S'immerger  | 4 : Passer sous le pont de singe                | Sans toucher le pont de singe                            |
| Sans équipements de flottaison                                |   |  |

| Niveau 2 (CE1)                 | Tâches pendant le parcours                       | Critères de réussite  |
|--------------------------------|--|---|
| Entrer                         | 1 : Entrer dans l'eau en sautant                 | Avoir la tête sous l'eau  |
| Flotter                        | 2 : Faire une étoile sur le ventre sans matériel | Bras et jambes tendus, tête dans l'eau sans bouger 5 sec                |
| Se déplacer                    | 4 : Se déplacer sur le ventre                    | Sur 5 mètres sans tenir le pont de singe avec minimum une reprise d'air |
| S'immerger                     | 3 : Passer sous l'échelle                        | Respiration aquatique / Pas d'apnée / Sans expiration hors de l'eau     |
| Sans équipements de flottaison |  |   |

| Niveau 3 (CE2/CM)              | Tâches pendant le parcours                         | Critères de réussite   |
|--------------------------------|--|--|
| Entrer                         | 1 : Entrer dans l'eau en sautant                   | Droit comme un "I"   |
| Flottaison                     | 2 : Faire une fusée sur le ventre                  | Bras et jambes tendus sur 5 mètres (jusqu'à la ligne d'eau)        |
| Déplacement                    | 4 et 5 : Se déplacer sur le dos puis sur le ventre | Déplacements sur 15 mètres sans tenir la ligne et le pont de singe |
| Immersion                      | 3 : Passer dans le rocher                          | Traverser le rocher immergé à 1,40 mètres                          |
| Sans équipements de flottaison |  |  |

### **Phase 5 : Séance ludique, jeux dirigés (1 séance)**

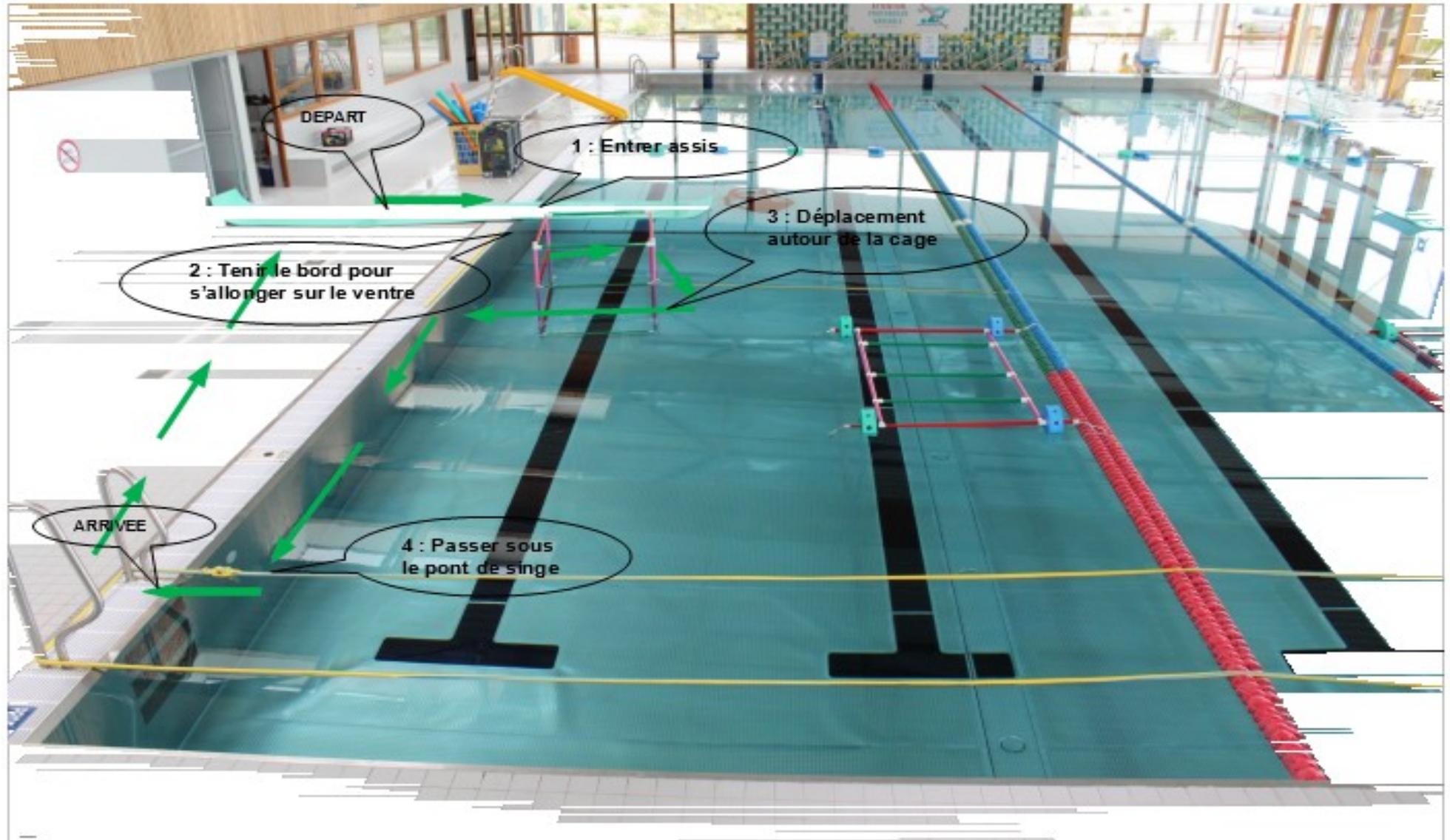
| Classe 1 ou 2   |   |
|---|---|
| <b>Zone 3 - 90 cm – Enseignant(e)</b><br><b>JEUX DE COUR D'ÉCOLE adaptés au milieu aquatique (cf annexes)</b> | <b>Zone 4 – 140 cm – MNS</b><br><b>COURSES DE RELAIS – DÉMÉNAGEURS</b>  |
| Zone 5  |   |
| <b>Zone 2 – 90 cm – Enseignant(e)</b><br><b>WATER-POLO</b><br><b>Buts de water-polo – Ballon</b>              | <b>Zone 1 – 140 cm – MNS</b><br><b>PARCOURS</b><br><b>Tapis – Cage – Perche – Échelle - Pont de singe - Objets lestés</b> |
| Classe 2 ou 1   |   |

# ANNEXES

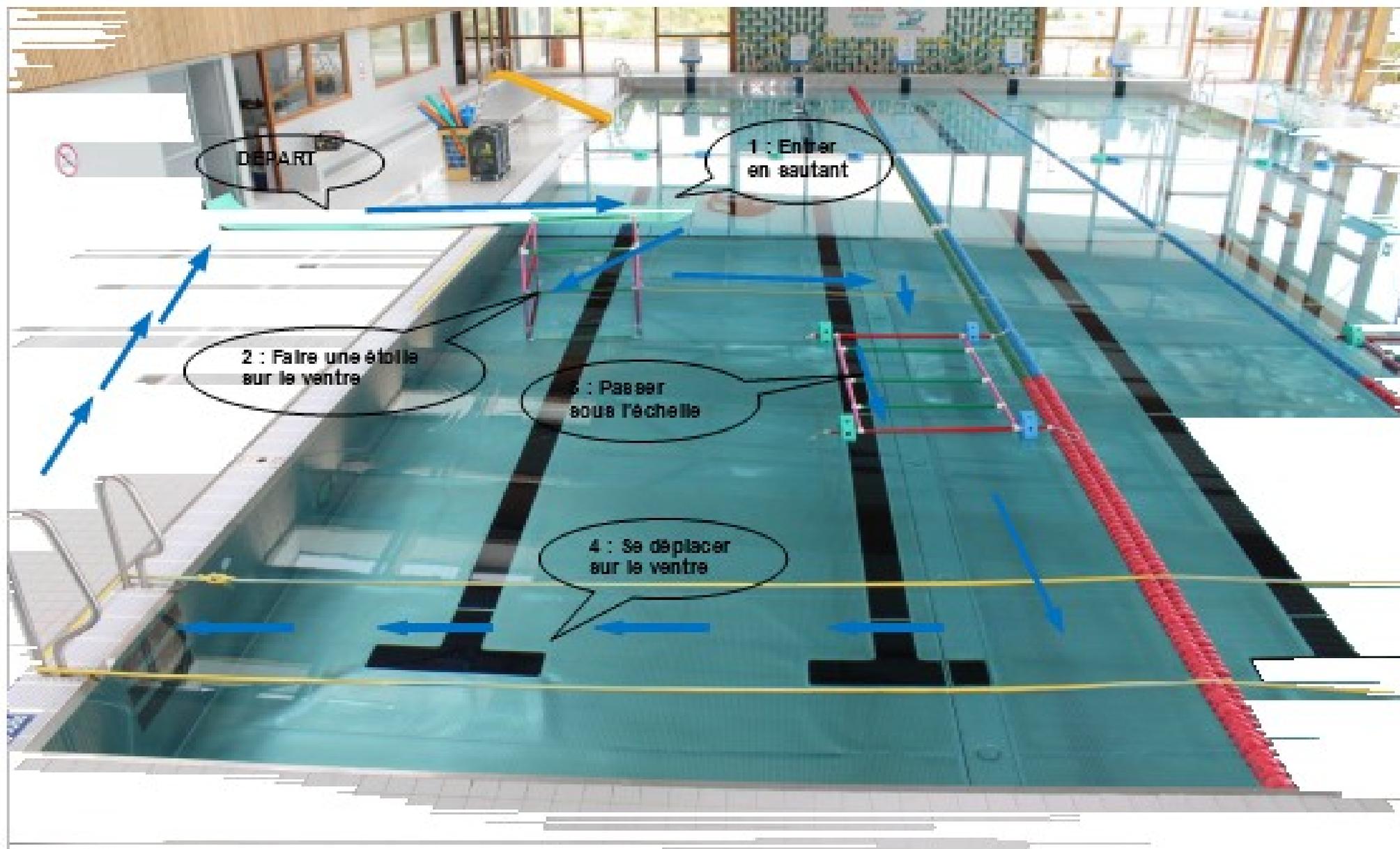
# PARCOURS

Remarque : L'aménagement des zones 1 et 4 sont symétriquement identiques

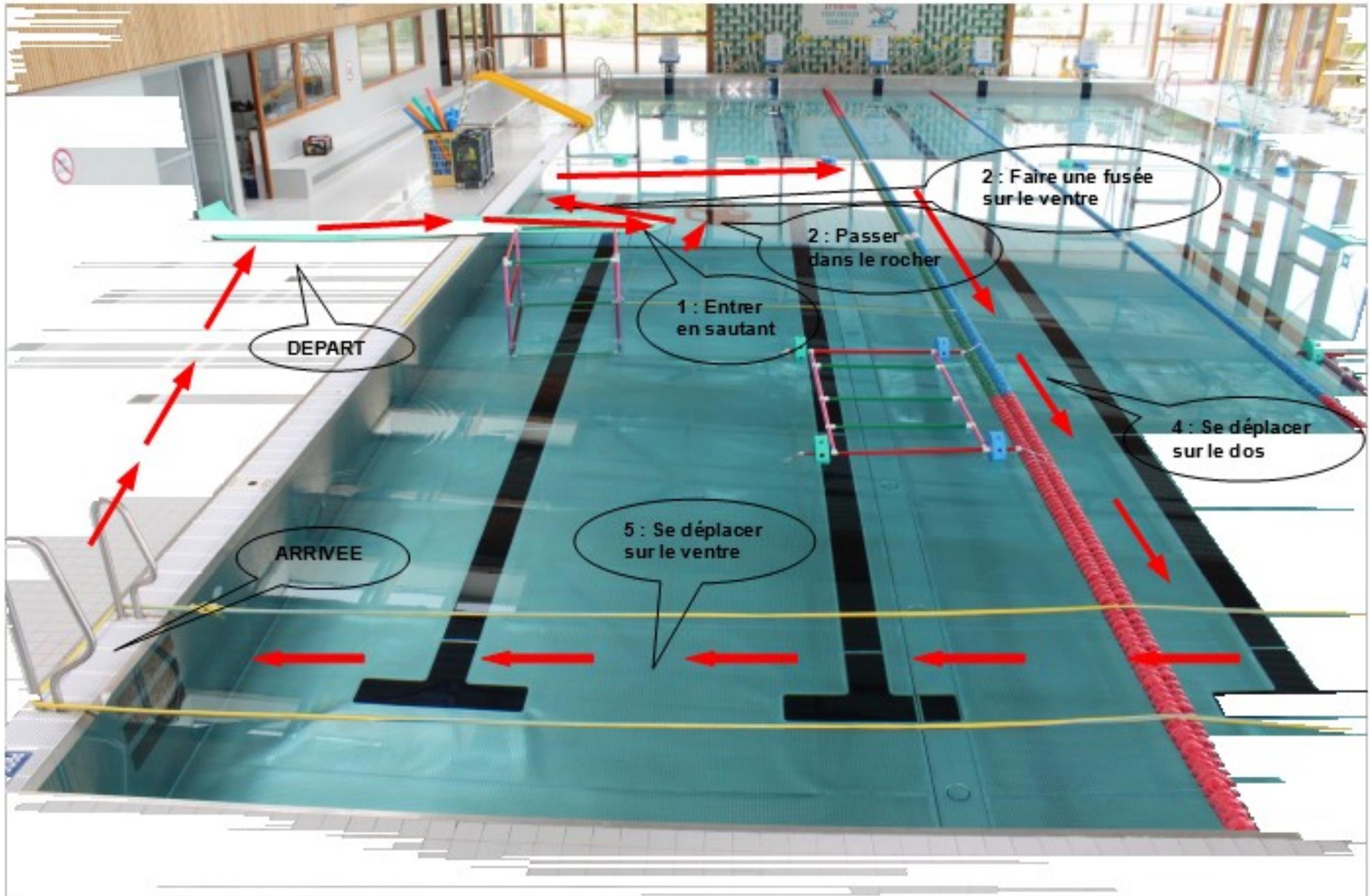
- Parcours niveau 1



- **Parcours niveau 2**



- **Parcours niveau 3**



# ATTESTATION SCOLAIRE DU SAVOIR NAGER

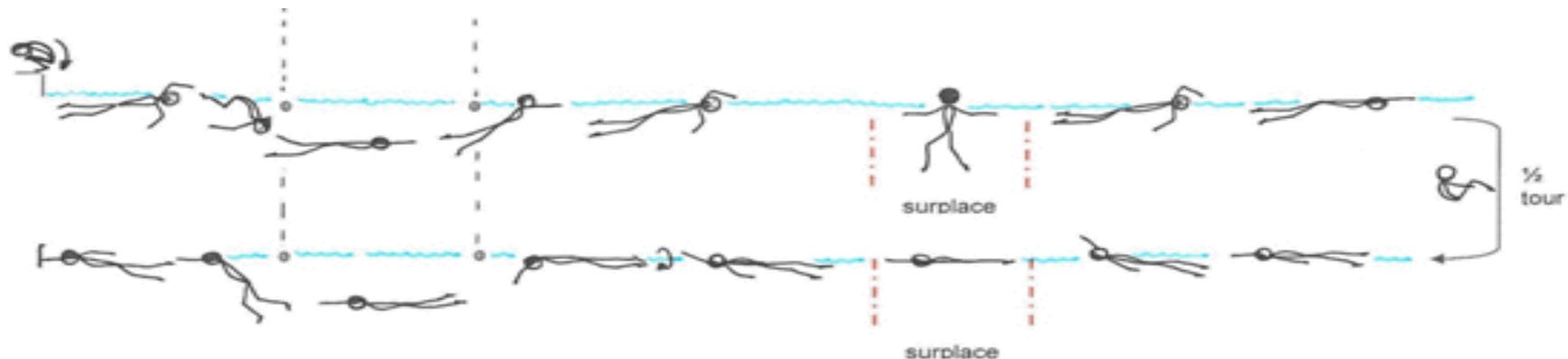
## • Annexe 1 de l'arrêté du 09/07/2015

« 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. »

« 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... »

## • 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 3m50 en direction d'un obstacle
- **franchir en immersion complète l'obstacle** sur une distance d'1m50
- **se déplacer** sur le ventre sur une distance de 15m
- au cours de ce déplacement, **au signal sonore**, réaliser **un surplace vertical pendant 15 s** puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15m
- **faire demi-tour sans reprise d'appuis** et passer d'une position ventrale à une position dorsale sur une distance de 15m
- au cours de ce déplacement, **au signal sonore**, réaliser **un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 s**, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15m
- 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 et 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



## Attestation scolaire « savoir-nager »

Le professeur des écoles et le \_\_\_\_\_, ou le professeur d'éducation physique et sportive<sup>(1)</sup>, certifient que l'élève \_\_\_\_\_ maîtrise le savoir-nager défini par l'arrêté du 8 juillet 2015 (parcours de capacités, connaissances et attitudes).

le \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

Noms et signatures du

Professionnel agréé (et titre)

Professeur

(1) compléter ou rayer la mention inutile

## Attestation scolaire « savoir-nager »

Le professeur des écoles et le \_\_\_\_\_, ou le professeur d'éducation physique et sportive<sup>(1)</sup>, certifient que l'élève \_\_\_\_\_ maîtrise le savoir-nager défini par l'arrêté du 8 juillet 2015 (parcours de capacités, connaissances et attitudes).

le \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

Noms et signatures du

Professionnel agréé (et titre)

Professeur

(1) compléter ou rayer la mention inutile

Académie de

\_\_\_\_\_  
Cachet de l'établissement et signature du directeur de l'école ou du chef d'établissement

PHOTO

*Attestation  
scolaire  
« savoir-nager »*

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

École / collège : \_\_\_\_\_

Académie de

\_\_\_\_\_  
Cachet de l'établissement et signature du directeur de l'école ou du chef d'établissement

PHOTO

*Attestation  
scolaire  
« savoir-nager »*

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

École / collège : \_\_\_\_\_

# PARCOURS DU NAGEUR – Le parcours hygiène & écologie - (Document Vert marine)

VERT MARINE  
(Document Vert Marine)



**ÉTAPE N°1 :**

Enlever ses chaussures à l'extérieur du vestiaire et mettre un maillot de bain propre pour laisser microbes et saletés dehors, et aussi bien ranger ses vêtements et préparer sa serviette pour éviter de les retrouver sales et mouillés.

VERT MARINE  
(Document Vert Marine)



**ÉTAPE N°2 :**

Passer aux toilettes avant la baignade pour être plus à l'aise pour nager, c'est aussi éviter d'avoir à changer une importante quantité d'eau des bassins, c'est assurer la tranquillité de tous.

VERT MARINE  
(Document Vert Marine)



**ÉTAPE N°3 :**

Prendre une douche savonnée avant d'aller nager, pour éliminer peaux mortes et bactéries, c'est moins de chlore dans l'eau des bassins et ça pique moins les yeux.

VERT MARINE  
(Document Vert Marine)



**ÉTAPE N°4 :**

Mettre son bonnet de bain avant de se baigner pour empêcher de perdre des cheveux dans l'eau, c'est éviter de boucher les filtres des bassins et c'est plus confortable pour nager.

VERT MARINE  
(Document Vert Marine)



**ÉTAPE N°5 :**

Se rincer une dernière fois les pieds dans le pédiluve pour éliminer les derniers microbes, c'est encore moins de chlore dans l'eau de baignade et c'est plus propre sur les plages.

VERT MARINE  
(Document Vert Marine)



**ÉTAPE N°6 :**

Sans cracher, uriner, ou se moucher dans l'eau, pour se baigner en toute tranquillité et sans courir sur les plages mouillées pour éviter de se blesser.

VERT MARINE  
(Document Vert Marine)



**ÉTAPE N°7 :**

Bien se rincer entièrement sous la douche pour éliminer l'eau chlorée, c'est éviter les irritations et les démangeaisons c'est conserver un bon souvenir de la baignade.

VERT MARINE  
(Document Vert Marine)



**ÉTAPE N°8 :**

Toujours bien se sécher le corps avant de se rhabiller pour éviter champignons et mycoses, et remettre ses chaussures dans la zone de rechauffage c'est conserver le vestiaire propre pour les autres.

# OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

|               | ETAPE 1   | ETAPE 2   | ETAPE 3   |
|---------------|---|---|---|
| <b>ENTRER</b> | <p>Accepter la perte des appuis plantaires</p> <p>Accepter la perte momentanée des appuis solides</p> | <p>Entrer dans l'eau seul sans aide</p> <p>Accepter d'entrer en remettant en cause son équilibre vertical</p> | <p>Coordonner déséquilibre et impulsion (plonger)</p> <p>Enchaîner un plongeon et une action pour plonger loin, profond</p> |

|                    | ETAPE 1  | ETAPE 2   | ETAPE 3  |
|--------------------|--|---|--|
| <b>SE DEPLACER</b> | <p>Se déplacer avec appuis solides</p> <p>S'éloigner du bord avec des appuis solides instables</p> | <p>Se déplacer loin du bord en limitant le nombre et la nature des appuis ( appuis instables, mobiles)</p> <p>Conserver la posture allongée par des actions propulsives et par orientation de la tête</p> | <p>Construire des appuis aquatiques pour se déplacer efficacement</p> <p>Coordonner actions motrices et respiration pour se déplacer plus efficacement</p> |

|                   | ETAPE 1  | ETAPE 2  | ETAPE 3                                      |
|-------------------|--|--|--|
| <b>S'IMMERGER</b> | <p>Augmenter la durée d'immersion en surface</p> <p>Augmenter la durée d'immersion en surface et avec appuis solides</p> | <p>S'immerger mi-profondeur vers profondeur en diminuant les appuis solides et en s'éloignant du bord</p> <p>Construire des appuis pour rester et se déplacer en immersion</p> <p>Varié les orientations pour aller, rester et se déplacer au fond</p> | <p>Construire son autonomie en immersion</p> |

|                 | ETAPE 1   | ETAPE 2  | ETAPE  |
|-----------------|---|--|--|
| <b>RESPIRER</b> | <p>Inspirer et expirer hors du bassin par le nez et par la bouche</p> <p>Retenir son air dans l'eau (apnée)</p> | <p>Succession d'apnées</p> <p>Expiration progressive par le nez et la bouche visage et/ou dans l'eau</p> | <p>Expiration aquatique liée à l'exploration de la profondeur corps totalement immergé et/ou pour aller chercher des objets au fond de l'eau</p> <p>Inspiration hors de l'eau sur un déplacement suivi d'une expiration aquatique lors d'un déplacement</p> <p>Vers la continuité du déplacement sans remise en cause de l'équilibre</p> |

|                | ETAPE 1   | ETAPE 2   | ETAPE   |
|----------------|---|---|---|
| <b>FLOTTER</b> | <p>Accepter la perte d'appuis plantaires</p> <p>S'allonger à la surface de l'eau avec un appui et/ou une aide</p> | <p>Accepter le déséquilibre vers l'avant ou l'arrière pour s'allonger seul sur l'eau et se redresser</p> <p>Expérimenter la remontée passive après une immersion (entrée dans l'eau ou autre)</p> | <p>Poussée et/ou coulée ventrale vers une recherche du gainage</p> <p>Changer de position ventrale vers la position dorsale...</p> <p>Maintenir un surplace horizontal et/ou vertical</p> |

# PROPOSITIONS DE TÂCHES

- Progrès pour ENTRER dans l'eau**

| Évaluation initiale |  | Pour progresser il faut (objectifs d'apprentissage)                                 |
|---------------------|--|---|
| <b>E2</b>           | - Assis au bord descendre dans l'eau pour <i>avoir les épaules immergées</i>   | - Accepter la perte des appuis plantaires   |
| <b>E4</b>           | - Entrer en sautant pour <i>recupérer un appui</i> à la surface de l'eau.  | - Accepter la perte des appuis solides  |
| <b>E6</b>           | - Entrer en sautant <i>seul</i> et revenir au bord <i>sans aide</i>  | - Entrer dans l'eau sans aide, conserver une posture.                               |
| <b>E7</b>           | - Entrer en sautant <i>droit et sans arrêts</i><br>...ressortir <i>dans</i> un tapis troué<br>...se déplacer <i>seul</i> sur 10m | - Entrer dans l'eau en remettant en cause son équilibre vertical                    |
| <b>E9</b>           | - Depuis le bord mains aux chevilles se laisser tomber <i>sans bouger jusqu'au retour en surface</i>                             | - Coordonner déséquilibre et impulsion pour plonger                                 |
| <b>E11</b>          | - Entrer en plongeant pour <i>atteindre 5m</i> , sans mouvements de bras et de jambe   | - Enchaîner deux actions :- Plonger pour aller loin<br>- Plonger pour aller profond |

- Proposition de tâches pour la phase d'apprentissage - ENTRER**

| TACHES    | ZONES    | BUT = Ce qu'il y a à faire                                       | Critère de réussite                     | Moyens pour réussir  | Variables  |
|-----------|----------|--|---|--|--|
| <b>E1</b> | <b>3</b> | - Entrer dans l'eau par l'échelle                                | Épaules immergées                       | - Contenus surtout d'ordre affectifs.<br>- Accepter de s'engager.                            |  |
| <b>E2</b> | <b>3</b> | - Assis au bord, descendre dans l'eau à l'aide des mains         | Atteindre le bord                       | - Accepter une perte d'appuis plantaires et avoir confiance dans ses appuis bras             |  |
| <b>E3</b> | <b>2</b> | - Accroupi au bord, sauter pour rejoindre la perche              | Attraper la perche                      | - S'écarter du monde solide avec amplitude (pousser sur les jambes et avoir les bras devant) | - Tenue de la perche permanente<br>+ Départ debout                     |
| <b>E4</b> | <b>3</b> | - Assis à l'échelle, entrer en sautant dans le pont de corde     | Épaules immergées                       | - Regarder devant soi<br>- Pousser sur les jambes<br>- Bras devant                           | + Départ accroupi<br>attraper le tuyau au retour en surface            |
| <b>E5</b> | <b>3</b> | - Assis sur le toboggan, frite sous les bras, entrer en glissant | Ne pas ralentir<br>revenir au bord seul | - Regard devant soi coudes serrés  |  |
| <b>E6</b> | <b>3</b> | - Depuis le bord, entrer en sautant loin avec l'aide de la frite | Revenir au bord<br>seul                 | - Pousser sur les jambes<br>- Bras devant<br>- Regarder devant                               | - Frite tenue sous le bras,<br>+ Frite tenue à bout de bras            |
| <b>E7</b> | <b>3</b> | - Depuis le bord, entrer en sautant pour récupérer le tuyau      |   | - Regarder devant soi<br>- Pousser sur les jambes<br>- Bras devant                           | + Attraper le tuyau au retour en surface<br>Éloigner le départ / tuyau |

|            |            |   |   |   |   |
|------------|------------|---|---|---|---|
| <b>E8</b>  | <b>3</b>   | - Depuis le bord, entrer en sautant pour récupérer sa frite en surface          | Tête immergée à l'arrivée                                       | - Regarder devant soi   | + Attendre de refaire surface pour attraper sa frite  |
| <b>E9</b>  | <b>3-4</b> | - Entrer en sautant seul  | Pas d'aide pour revenir au bord                                 | - Pousser sur les jambes<br>- Regarder devant soi   | - Depuis le toboggan départ assis<br>+ Depuis le toboggan départ assis  |
| <b>E10</b> | <b>3-4</b> | - Depuis le rebord, entrer en sautant par dessus le tuyau                       | Ne pas toucher le tuyau   | - Regarder devant soi<br>- Pousser sur les jambes<br>- Lancer et bloquer ses bras devant  |   |
| <b>E11</b> | <b>3-4</b> | - Depuis le bord, marcher debout sur le tapis et se laisser tomber au bout.     | Revenir seul au bord  | - Regard devant soi bras pour s'équilibrer  | - A genoux<br>+ En courant<br>Tomber droit sans bouger  |
| <b>E12</b> | <b>3-4</b> | - Depuis le bord, entrer en sautant pour enchaîner un déplacement une immersion | Pas de temps d'arrêt entre les 2 actions                        |   |   |
| <b>E13</b> | <b>3-4</b> | - Depuis le rebord entrer en sautant droit entre les tuyaux                     | Ne pas toucher les tuyaux<br>Ressortir à l'intérieur des tuyaux | - Regard devant soi<br>- Bras le long du corps ou aux oreilles<br>- Serrer (contracter) les fesses et le ventre                                 | + Partir du plot<br>Saut demi tour<br>Se laisser remonter sans rien faire   |
| <b>E14</b> | <b>3-4</b> | - Depuis le bord, entrer en sautant droit. Se laisser remonter sans rien faire  | Toucher le fond<br>Corps immobile à la remontée                 | - Se maintenir droit comme une « allumette » dans l'air et dans l'eau<br>- Inspirer et bloquer<br>- Être le plus grand et le plus dur possible. | - Droit jusqu'à l'entrée dans l'eau<br>Remonter en boule<br>+ Droit jusqu'au retour en surface<br>Faire l'étoile au retour en surface |
| <b>E15</b> | <b>3-4</b> | - Depuis le tapis entrer dans l'eau en réalisant une roulade sur le tapis       | Entrer par les pieds  | - Rentrer la tête<br>- Pousser sur ses jambes   |   |
| <b>E16</b> | <b>4</b>   | - Depuis le bord mains aux chevilles se laisser tomber en arrière               | Ne pas bouger<br>entrer par les fesses                          | - Garder son corps « dur »<br>- Menton collé à la poitrine  | + En avant<br>Conserver sa position jusqu'au retour en surface  |
| <b>E17</b> | <b>4</b>   | - Depuis le toboggan, entrer en glissant à plat ventre tête en avant            | Entrer dans l'eau par la tête                                   | - Ne pas se déformer : corps « dur » et aligné<br>- Bras devant   | + Tête la première sur le dos   |
| <b>E18</b> | <b>4</b>   | - Depuis le bord accroupi, entrer par la tête                                   | La tête entre en premier  | - Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles<br>- Corps aligné<br>- Se laisser déséquilibrer   | - Départ un genou au sol (chevalier)<br>+ Départ debout   |
| <b>E19</b> | <b>4</b>   | Depuis le rebord entrer en plongeant par dessus le tuyau                        | Ne pas toucher le tuyau   | - Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles ; corps aligné ; pousser sur les jambes   | + Varier la hauteur de départ<br>Enchaîner plongeon et immersion<br>Enchaîner plongeon et déplacement                                 |
| <b>E19</b> | <b>4</b>   | - Depuis le bord entrer en plongeant pour atteindre                             | Entrer par la tête  | Menton collé à la poitrine et bras aux  | Entrer en plongeant pour arriver derrière la  |

|            |          |  |  |  |  |
|------------|----------|--|--|--|--|
|            |          | 5 m.   | Pas d'arrêt entre l'entrée et l'immersion    | <i>oreilles ; corps aligné ; pousser sur les jambes</i>  | ligne d'eau  |
| <b>E20</b> | <b>5</b> | - Depuis le bord entrer en plongeant pour enchaîner un déplacement | Pas d'arrêt entre l'entrée et le déplacement | - <i>Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles ; corps aligné ; pousser sur les jambes</i> | Plonger pour enchaîner un déplacement en dos<br>Partir du plot |
| <b>E21</b> | <b>4</b> | - Depuis le bord entrer en plongeant pour enchaîner une immersion  | Pas d'arrêt entre l'entrée et l'immersion    | - <i>Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles ; corps aligné ; pousser sur les jambes</i> | Partir du bord   |

• **Progrès pour S'IMMERGER**

| Évaluation initiale |   | Pour progresser il faut (objectifs d'apprentissage)                            |
|---------------------|---|--|
| I1                  | S'immerger en ressortant <i>dans</i> chaque cerceau                         | - Augmenter la durée d'immersion en surface                                    |
| I3                  | Avec l'aide échelle s'immerger pour <i>poser ses 2 genoux au fond</i>       | - S'immerger plus en profondeur<br>- S'immerger en limitant les appuis solides |
| I5                  | Aller toucher le fond <i>avec ses fesses</i>                                | - Durer en immersion en construisant des appuis aquatiques et l'expiration     |
| I7                  | Enchaîner entrée en sautant droit pour ressortir <i>dans</i> un tapis troué | - Varier les orientations du corps pour se déplacer en immersion               |
| I9                  | Avec l'aide de l'échelle descendre pour récupérer <i>2 objets</i>           | - Construire son autonomie en immersion  |
| I11                 | Depuis le bord entrer pour récupérer <i>2 objets, sans refaire surface</i>  | - Construire son autonomie en immersion  |

• **Proposition de tâches pour la phase d'apprentissage - S'IMMERGER**

| TACHES | ZONES | BUT = Ce qu'il y a à faire  | Critère de réussite                       | Moyens pour réussir  | Variables  |
|--------|-------|---|---|--|--|
| I1     | 3     | - Dans le grand bain, accroché à la goulotte, immerger sa figure en surface | On ne plus voir son visage                | - Accepter d'avoir de l'eau sur le visage<br>- Bloquer sa respiration          | - Au bord ouvrir sa bouche et la mettre dans l'eau   |
|        |       |   |   |  | + Repérer des informations sous l'eau (=ouvrir les yeux)<br>Augmenter la durée d'immersion |
| I2     | 3     | - Passer successivement sous les barreaux de la cage en surface             | Ne pas les toucher<br>Réaliser les 3 fois | - Immerger totalement la tête<br>- Plier ses jambes                            | + Idem en s'éloignant du bord  |
| I3     | 3     | - S'immerger pour passer sous le tuyau                                      | Immersion complète de la tête             | - Tirer sur les bras<br>- Inspirer et bloquer                                  | + Multiplier les immersions intérieur - extérieur  |
| I4     | 3     | - Traverser la largeur du tuyau en immersion                                | Ne pas ressortir à l'intérieur du tuyau   | - Tirer sur les bras<br>- Inspirer et bloquer<br>- Immerger totalement la tête | + Multiplier les immersions  |
| I5     | 3     | - Traverser le tapis troué  | R ressortir dans chaque trou              | - Immerger totalement la tête<br>- Tirer sur les bras                          | - Entrer dans un trou et revenir   |
|        |       |   |   |  | + Traverser en s'immergeant 2 fois   |
| I6     | 3     | - Avec l'aide de l'échelle, aller tenir la dernière marche avec ses 2 mains | Les 2 mains touchent la dernière marche   | - Inspirer et bloquer<br>- Tirer sur les bras<br>- Se coller à l'échelle       | - Toucher la dernière marche avec une main<br>- Toucher la marche intermédiaire.           |
|        |       |   |   |  | + Toucher le fond avec ses genoux, ses fesses  |
|        | 3     |   |   | - Se coller à la barre verticale   | - Toucher les pieds  |

|            |     |   |  |  |   |
|------------|-----|---|--|--|---|
| <b>I7</b>  |     | - Avec l'aide la cage aller toucher le fond   | Toucher le fond avec ses genoux  | - Tirer sur les bras<br>- Inspirer et bloquer  | + Toucher les fesses<br>Remonter sans aide  |
| <b>I8</b>  | 3   | - Le long de la ligne d'eau, traverser le tapis troué en 2 immersions de l'autre côté     | Ressortir  | - Inspirer et bloquer<br>- Tirer sur les bras  | - Entrer dans le trou sur la largeur  |
| <b>I9</b>  | 3-4 | - A l'aide d'un « copain-perche », accéder au fond pour aller chercher un objet           | Remonter un objet  | - Tirer sur les bras – Inspirer<br>- Pour rester au fond : expirer de façon continue, pousser l'eau vers le haut avec ses mains<br>- Ouvrir les yeux pour se repérer | - Aide jusqu'au fond<br>Aide de la perche<br>+ Nombre d'objets<br>Remonter seul<br>Objets éloignés  |
| <b>I10</b> | 3-4 | - Aller au fond avec l'aide de l'échelle pour passer sous le dernier barreau de l'échelle | Passer sous le barreau   | - Inspirer<br>- Orienter la tête pour s'allonger<br>- Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer.  | - Passer sous un barreau intermédiaire<br>+ Enchaîner entrer en sautant et traversée sous le barreau  |
| <b>I11</b> | 3-4 | - Depuis la surface, traverser le tunnel  | Ressortir de l'autre côté  | - Inspirer<br>- Orienter la tête pour s'allonger<br>- Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer.  | + Réaliser un aller retour  |
| <b>I12</b> | 3-4 | - Avec aide de l'échelle aller au fond, y rester 3"                                       | Tenir 3"   | - Tirer sur les bras – Inspirer<br>- Pour rester au fond : expirer de façon continue, pousser l'eau vers le haut avec ses mains<br>- Ouvrir les yeux pour se repérer | - Toucher le fond et remonter<br>Tenir 3" et remonter librement<br>+ Remonter des objets pendant le temps d'immersion<br>Se maintenir 5' ' en surface |
| <b>I13</b> | 3-4 | - Avec l'aide de la perche descendre tête la première pour ramasser 2 objets              | Ramasser 2 objets  | - Tirer sur les bras<br>- Moduler son expiration<br>- Ouvrir les yeux pour se repérer  | - Récupérer un seul objet<br>+ Revenir par le même trajet.  |
| <b>I14</b> | 3-4 | - Depuis le bord entrer et sans refaire surface récupérer 2 objets                        | 2 objets sont remontés   | - Moduler son expiration<br>- Ouvrir les yeux pour se repérer<br>- Orienter sa tête pour se diriger actions de bras simultanée                                       | - Remonter un seul objet<br>+ Revenir dans un cerceau flottant et tenir 5"<br>Entrer par la tête  |
| <b>I15</b> | 3-4 | - Depuis le bord entrer par la tête pour traverser un cerceau immergé                     | Pas d'arrêt entre l'entrée et l'immersion                              | - Être aligné tête-épaule-bassin<br>- Se repérer pour traverser le cerceau<br>- Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer.                                    | - Rapprocher le cerceau<br>+ Traverser 2 cerceaux   |
| <b>I16</b> | 3-4 | - Depuis le bord entrer en plongeant et sans refaire surface récupérer 2 objets           | Pas d'arrêt entre le plongeon et l'immersion<br>2 objets sont remontés | - Moduler son expiration<br>- Ouvrir les yeux pour se repérer<br>- Orienter sa tête pour se diriger actions de bras simultanée                                       |   |
| <b>I17</b> | 3-4 | - Depuis la surface réaliser un plongeon canard pour aller récupérer 2 objets             | Remonter 2 objets  | - Orienter la tête pour piloter le corps<br>- Tirer sur les bras pour s'immerger<br>- Utiliser les bras et les jambes pour se décoller                               | - Remonter un seul objet<br>+ Revenir au point de départ  |

|            |            |  |   |   |  |
|------------|------------|--|---|---|--|
|            |            |  |   | - Gérer son expiration  |  |
| <b>I18</b> | <b>3-4</b> | - Depuis le bord, entrer en plongeant pour sans arrêts traverser 2 cerceaux immergés et ressortir dans un cerceau en surface | Pas d'arrêt entre l'entrée et l'immersion | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orienter la tête pour piloter le corps</li> <li>- Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer.</li> <li>- Moduler son expiration</li> </ul> |  |

• **Progrès pour SE DÉPLACER**

| Évaluation initiale |   | Pour progresser il faut (objectifs d'apprentissage)   |
|---------------------|---|---|
| D1                  | Depuis le bord se déplacer le long de la goulotte <i>avec les épaules immergées</i>                               | - Se déplacer avec des appuis solides<br>- S'éloigner du bord avec des appuis solides instables |
| D4                  | Se déplacer le long de la ligne d'eau ou du bord en tenant une frite sous les bras <i>sans reprise d'appui</i>    | - Se déplacer sans appuis solides, à proximité du bord.   |
| D5                  | Se déplacer <i>seul et sans aide entre chaque tapis</i> . Possibilité de s'appuyer et de s'arrêter à chaque tapis | - Se déplacer loin du bord en limitant le nombre et la nature des appuis                        |
| D7                  | Entrer en sautant <i>droit pour enchaîner</i> un déplacement seul sur 10m, <i>sans reprise d'appui</i> .          | - Conserver la posture allongée par des actions propulsives et par l'orientation de la tête     |
| D9                  | Se déplacer sur 20m <i>sans s'arrêter</i> en <i>changeant plusieurs fois</i> de position : ventrale / dorsale     | - Construire des appuis aquatiques pour se déplacer efficacement                                |
| D12                 | Entrer en plongeant <i>pour enchaîner</i> 25 en crawl <i>sans arrêts</i> de la nage.                              | - Coordonner actions motrices et respiration pour se déplacer plus efficacement                 |

• **Proposition de tâches pour la phase d'apprentissage – SE DÉPLACER**

| TACHES | ZONES | BUT = Ce qu'il y a à faire   | Critère de réussite                             | Ce que l'élève doit construire  | Variables   |
|--------|-------|--|---|---|---|
| D1     | 2     | - Se déplacer le long du mur avec les mains. Réaliser 3 passages. Compter les appuis au bord | Réduire le nombre d'appuis à chaque passage     | - Mains posées loin l'une de l'autre<br>accepter le déséquilibre causé par l'amplitude.   | + En avant, en arrière, croiser les mains<br>1 main + 1 main tient une frite, ;<br>1 seule main<br>Se croiser         |
| D2     | 2     | - Se déplacer en contournant le tapis jaune  | Épaules immergées<br>Ne pas s'arrêter           | - Tirer sur les bras<br>- Se rééquilibrer à la verticale en « pédalant avec les jambes »  | - Rapprocher le tapis du bord (enrouler le tapis)<br>+ Se croiser<br>1 main + 1 main tient une frite,<br>1 seule main |
| D3     | 2     | - Effectuer un aller/retour dans le pont de perches  | Épaules dans l'eau<br>Trajet complet sans arrêt | - Tirer sur les bras<br>mains posées loin l'une de l'autre<br>Mains posées l'une après l'autre<br>- Se rééquilibrer en « pédalant avec les jambes »     | + Limiter le nombre d'appuis<br>Aller à l'intérieur, retour à l'extérieur   |
| D4     | 2     | - Se déplacer à l'intérieur des tuyaux   | Revenir au point de départ                      | - Tirer sur les bras<br>- Mains posées loin l'une de l'autre<br>- Mains posées l'une après l'autre<br>- Se rééquilibrer en « pédalant avec les jambes » | + Effectuer le retour à l'extérieur des tuyaux<br>Limiter le nombre d'appui sur les tuyaux                            |
| D5     | 2     | - Effectuer un aller/retour en tenant une perche, à  | Revenir au point de                             | - Tirer sur les bras<br>- Se rééquilibrer en « pédalant avec les  | - 1 main sur la perche, 1 main avec une frite   |

|            |     |  |   |   |        |   |
|------------|-----|--|---|---|--------|---|
|            |     | l'extérieur du pont de perche  | départ  | <i>jambes »<br/>croiser les poses de main</i>   | +<br>- | <p> Aller le plus vite possible<br/> En arrière</p> <p> Une reprise d'appui autorisée</p>   |
| <b>D6</b>  | 2   | - Se déplacer avec l'aide de la frite (sous le bras) le long du bord sur 10m                                     | Pas de reprise d'appui  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Pieds en extension</i></li> <li>- <i>Appuyer sur l'eau avec toute la jambe</i></li> <li>- <i>Ne pas s'arrêter de battre des jambes</i></li> </ul>   | +<br>+ | <p> Utiliser 2 frites sous les bras pour immerger le visage pendant le déplacement</p>  |
| <b>D7</b>  | 2   | - Se déplacer dans le tuyau visage immergé   | Ne pas s'arrêter  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Tirer sur les bras</i></li> <li>- <i>Regard droit (vers le fond)</i></li> <li>- <i>Oreilles dans l'eau</i></li> </ul>   |        |   |
| <b>D8</b>  | 2   | - Se déplacer sur 10 m seul et sans aide le long du mur  | Pas plus d'une reprise d'appui                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Visage immergé (menton à la poitrine)</i></li> <li>- <i>S'aider des bras pour sortir le visage de l'eau</i></li> <li>- <i>Battement de jambes</i></li> </ul>  | -<br>+ | <p> 2 reprises d'appuis possible</p> <p> Idem en s'éloignant du bord : le long d'une perche ou d'une ligne d'eau</p>  |
| <b>D9</b>  | 2   | - Se déplacer sur 10m avec l'aide de la frite tenue bras tendue  | Ne pas s'arrêter  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Regard droit (vers le fond)</i></li> <li>- <i>Oreilles dans l'eau</i></li> <li>- <i>Pieds en extension</i></li> <li>- <i>Appuyer sur l'eau avec toute la jambe</i></li> </ul>   | -<br>+ | <p> Se déplacer avec 2 frites sous les bras</p> <p> Sur le dos<br/> Tenir une planche à son extrémité</p>   |
| <b>D10</b> | 2-1 | - A l'intérieur des tuyaux tirer sur les bras pour aller le plus loin possible                                   | Diminuer le nombre de traction sur le tuyau à chaque essai      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Corps aligné (le plus grand et « dur » possible, mains tendues devant) pour fendre l'eau</i></li> <li>- <i>Ne pas se déformer ; regard au fond</i></li> <li>- <i>Tirer sur les bras</i></li> </ul>                              | +<br>+ | <p> Sur le dos en finissant bras le long du corps<br/> Sur le dos un bras tire l'autre est tendus aux oreilles<br/> Sur le ventre tirer sur un bras seulement, à l'extérieur du tuyau</p> |
| <b>D11</b> | 2-1 | - Debout sur le rocher , pousser contre le mur pour atteindre 5m   | Atteindre la ligne d'eau sans mouvements des bras et des jambes | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Corps aligné (le plus grand et « dur » possible, mains tendues devant)</i></li> <li>- <i>Ne pas se déformer ; regard au fond</i></li> </ul>   | -<br>+ | <p> Atteindre le tapis situé à 4m</p> <p> Réaliser une coulée ; Réaliser une glissée dorsale<br/> Changer de position pendant la glissée</p>  |
| <b>D12</b> | 5   | - Après une entrée en sautant se déplacer sur le ventre seul sur 10m sans arrêts                                 | Pas d'arrêts ni de reprise d'appuis                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Basculer la tête pour changer d'orientation : verticale (entrée) à horizontale (déplacement) Visage immergé</i></li> <li>- <i>Mouvement s des bras et des jambes</i></li> </ul>   | -<br>+ | <p> Une reprise d'appui autorisée</p> <p> Enchaîner entrée et déplacement sur le dos</p>  |
| <b>D13</b> | 2-1 | - Se déplacer sur 15m en changeant deux fois position ventrale / dorsale   | Pas d'arrêt de la nage  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Alignement tête-épaule-bassin</i></li> <li>- <i>Amplitude des actions de bras</i></li> </ul>  | -      | <p> Un seul changement sur 15m</p>  |
| <b>D14</b> | 2   | - A partir d'une poussée contre le mur, réaliser une glissée et aller le plus loin possible avec 4 coups de bras | Augmenter la distance parcourue à chaque essai                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Corps aligné (le plus grand et « dur » possible, mains tendues devant) pour fendre l'eau</i></li> <li>- <i>Ne pas se déformer ; regard au fond</i></li> <li>- <i>Amplitude des actions de bras:loin devant, loin</i></li> </ul> | +<br>+ | <p> Réaliser la même distance en diminuant les coups de bras<br/> Départ plongé</p>   |

|            |   |   |   |   |  |
|------------|---|---|---|---|--|
|            |   |   |   | derrière  |  |
| <b>D15</b> | 2 | - Nager en crawl sur 15 m avec aide un bras après l'autre. Le bras part quand l'autre touche la frite                   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Battement des jambes en continu</li> <li>- Les deux mains se touchent pour lancer le mouvement de bras suivant.</li> <li>- Regard vers le fond de la piscine</li> <li>- Je lance ma main loin devant. Je pousse l'eau en profondeur. Je sors ma main quand elle touche ma cuisse. cuisse.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem avec planche en faisant 5x le même bras</li> <li>+ Sur le dos<br/>Avec un Pull boy<br/>Sans aide, les mains se touchent</li> </ul> |
| <b>D16</b> | 5 | - En surface à l'arrêt en position ventrale avec aide d'un pullboy, aller le plus loin possible avec 4 coups de bras    | Augmenter sa distance à chaque essai                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Visage immergé</li> <li>- Les bras vont loin devant</li> <li>- Pousser l'eau en profondeur</li> <li>- Accélérer le trajet de sa main pour sortir les mains au niveau de la cuisse.</li> </ul>  |  |
| <b>D17</b> | 5 | - Depuis la surface se déplacer sur 15m en crawl en inspirant (sortir la tête tous les 3 coups de bras)                 | Pas d'arrêts de la nage<br>La tête sort du bon côté       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps aligné horizontal</li> <li>- Expiration aquatique continue et complète</li> <li>- Tête pivote sur le côté pour une inspiration brève</li> </ul>  | + Réaliser 25m en inspirant tous les 4 temps<br>Réaliser en inspirant tous les 2, puis 3, puis 4 temps   |
| <b>D18</b> | 5 | - Nager sur 25m en crawl en limitant  | Pas d'arrêt de la nage<br>Compter le nombre d'inspiration | - Expiration aquatique continue et complète : hurler les voyelles de l'alphabet dans l'eau  |  |
| <b>D19</b> | 5 | - Se déplacer en crawl sur 20 m.<br>- Réaliser 3 passages. Compter le nombre de coups de bras.                          | Diminuer à chaque passage.                                | - Amplitude des actions de bras : loin devant, loin derrière, la main va en profondeur  | + Réaliser les 20m sur le dos  |
| <b>D20</b> | 5 | - Plonger pour réaliser 25m en crawl, durant le trajet réaliser un plongeon canard pour passer dans un cerceau immergé. | Pas de temps d'arrêt entre les différentes actions        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Critères du plongeon</li> <li>- Critères du déplacement en crawl</li> <li>- Critères du plongeon canard</li> </ul>   |  |
| <b>D21</b> | 5 | - Réaliser deux longueurs de bassin en adoptant une nage ventrale pour l'aller, une nage dorsale pour le retour.        | Pas de temps d'arrêt entre les 2 nages.                   | Corps aligné (le plus grand et « dur » possible, mains tendues devant) pour fendre l'eau<br>Actions coordonnées des bras et des jambes.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le changement de nage s'effectue à mi-longueur.</li> <li>+ Réaliser un virage au 25 pour repartir sans arrêts</li> </ul>                |

• **Progrès pour FLOTTER**

| Évaluation initiale |  | Pour progresser il faut (objectifs d'apprentissage)   |
|---------------------|--|---|
| <b>F1</b>           | Depuis le bord se tenir pour s'allonger sur le ventre <i>avec le visage immergé</i>  | - Mettre le visage dans l'eau<br>- Ne pas bouger pour laisser ses jambes remonter à la surface.                                       |
| <b>F3</b>           | Descendre le long de la cage jusqu'au fond pour se laisser remonter sans mouvement   | - Remplir ses poumons d'air.<br>- Bloquer sa respiration 10 secondes  |
| <b>F9</b>           | Je saute en zone grand bain puis je me laisse remonter sans bouger (position étoile sur le ventre).  | - Sauter en « bouteille »<br>- Écarter bras et jambes tendus<br>- Le regard vers le fond à la verticale                               |
| <b>F11</b>          | - Redressement du ventre vers le dos. On commence en faisant une étoile sur le dos, on se regroupe en boule (jambes et bras repliés tête en arrière). Puis on fait l'étoile sur le dos | - Gérer sa respiration<br>- Utiliser ses mains et ses pieds pour se rééquilibrer  |
| <b>F14</b>          | - Fusée sur le ventre. Dos au mur, pousser fort sur les jambes pour aller le plus loin possible sans bouger  | - Commencer par mettre le visage dans avec les bras tendus derrière la tête<br>- Puis pousser le mur avec ses jambes                  |
| <b>F16</b>          | Fusée avec vrille du ventre sur le dos. Dos au mur poussé fort sur les jambes pour aller le plus loin possible et orienter   | - Mettre les deux pieds contre le mur, un à la verticale l'autre à l'horizontale<br>- Puis pousser le mur, la rotation sera naturelle |

• **Proposition de tâches pour la phase d'apprentissage - FLOTTER**

| TACHES    | ZONES | BUT = Ce qu'il y a à faire   | Critère de réussite                               | Moyens pour réussir   | Variables  |
|-----------|-------|--|---|---|--|
| <b>F1</b> |       | - Tenir le bord pour s'allonger sur le ventre                                    | Immobilité<br>Corps gainé<br>Allongement maximal  | - Les mains accrochées au bord.<br>- Bras et jambes tendues sans bouger.<br>- Gonfler les poumons d'air.          | - Utilisation matériel (frite ou pull-boy).<br>+ Lâcher le bord une fois allongé.            |
| <b>F2</b> |       | - Par deux, allongement sur le dos, avec maintien de la tête par un des enfants. | Immobilité<br>Corps gainé<br>Allongement maximal  | - Sur le dos oreille dans l'eau.<br>- Regard au plafond.<br>- Levé le menton et bidon.<br>- Jambes et bras tendus | - Utilisation matériel (frite ou pull-boy).<br>+ Le camarade lâche la tête une fois allongé. |
| <b>F3</b> |       | - Descendre le long de la perche pour aller au fond pour remonter sans mouvement | Se laisser remonter sans tenir la perche.         | - Gonfler les poumons d'air.<br>- Etre au fond de l'eau pour se laisser remonter sans mouvement.                  | - Tenue de la perche permanente.<br>+ Se mettre en boule.                                    |
| <b>F4</b> |       | - Descendre le plus bas possible en soufflant sans bouger.                       | Bulle par le nez ou la bouche.<br>Sans mouvement. | - Souffler par la bouche ou le nez.<br>- Ne faire aucun mouvement.<br>- Se laisser descendre                      | - Tenue de la perche.  |

|            |   |   |  |   |
|------------|---|---|--|---|
| <b>F5</b>  | - Faire une étoile sur le dos. On s'allonge sur le dos pour se faire le plus grand possible.  | Immobilité<br>Corps gainé<br>Allongement maximal                                    | - Sur le dos oreille dans l'eau.<br>- Regard au plafond.<br>- Levé le menton et bidon.<br>- Jambes et bras tendus  | - Utilisation matériel ou mur   |
| <b>F6</b>  | - Faire une étoile sur le ventre. On s'allonge sur le ventre pour se faire le plus grand possible.  | Immobilité<br>Corps gainé<br>Allongement maximal                                    | - Sur le ventre regard au fond.<br>- Menton à la poitrine.<br>- Jambes et bras tendus.   | - Utilisation matériel ou mur   |
| <b>F7</b>  | - Déséquilibre vers l'allongement sur le ventre (étoile). Je marche et je me laisse tomber en avant zone petit bain.  | Accepter le déséquilibre (pas de mvts).<br>Allongement maximum.<br>Apnée prolongée. | - Se laisser tomber en avant (sans mouvements).<br>- Corps gainé.<br>- Allongement maximum.<br>- Gonfler les poumons d'air.                                      | - Utilisation matériel<br>+ Depuis l'échelle dans la zone grand bain      |
| <b>F8</b>  | - Déséquilibre vers l'allongement sur le dos (étoile). Je m'assoie dans l'eau puis m'allonge comme dans mon lit en arrière zone petit bain.   | Accepter le déséquilibre (pas de mouvements).<br>Allongement maximum.               | - Se laisser tomber en arrière (sans mouvements).<br>- Corps gainé.<br>- Se faire le plus grand possible.<br>- Gonfler les poumons d'air.                        | - Utilisation matériel<br>+ Depuis l'échelle dans la zone grand bain      |
| <b>F9</b>  | - Je saute en zone grand bain puis je me laisse remonter sans bouger (position étoile sur le ventre).   | Pas de mouvements lors de la remonté.<br>Allongement maximum.                       | - Sauter dans l'eau.<br>- Se faire le plus grand possible.<br>- Corps gainé.<br>- Gonfler les poumons d'air.   | - Utilisation matériel<br>+ Compter jusqu'à 5, 10,15                      |
| <b>F10</b> | - Redressement du dos vers le ventre. On commence en faisant une étoile sur le dos, on se regroupe en boule (jambes et bras repliés tête rentrée). Puis on fait l'étoile sur le ventre. | Moins de mouvements possibles.<br>Maintien des 2 positions.                         | - Jambe et bras repliés tête rentré.<br>- Redressement de la tête au moment du passage sur le ventre.<br>- Menton à la poitrine.<br>- Gonfler les poumons d'air. | - Autoriser une reprise d'appui.<br>+ Le faire plusieurs fois d'affilées. |

|     |  |  |   |  |   |
|-----|--|--|---|--|---|
| F11 |  | - Redressement du ventre vers le dos. On commence en faisant une étoile sur le dos, on se regroupe en boule (jambes et bras repliés tête en arrière). Puis on fait l'étoile sur le dos                     | Moins de mouvements possibles.<br>Maintien des 2 positions. | - <i>Jambe et bras repliés tête en arrière.</i><br>- <i>Redressement de la tête au moment du passage sur le dos.</i><br>- <i>Oreille dans l'eau et regard plafond</i><br>- <i>Gonfler les poumons d'air.</i> | - Autoriser une reprise d'appui.                          |
|     |  |  |   |  | + Le faire plusieurs fois d'affilées.                     |
| F12 |  | - Passer de l'étoile sur le ventre à la fusée sur le ventre. Je fais l'étoile et ensuite je colle mes jambes et bras tendus derrière la tête.  | Corps gainé<br>Allongement maximal                          | - <i>Tête dans l'eau.</i><br>- <i>Bras derrière la tête.</i><br>- <i>Menton à la poitrine et bras collés aux oreilles.</i>   | - Utilisation matériel                                    |
| F13 |  | - Passer de l'étoile sur le dos à la fusée sur le dos. Je fais l'étoile et ensuite je colle mes jambes et bras tendus derrière la tête.  | Corps gainé<br>Allongement maximal                          | - <i>Sur le dos oreille dans l'eau.</i><br>- <i>Regard au plafond.</i><br>- <i>Levé le menton et bidon.</i><br>- <i>Bras derrière la tête</i>  | - Utilisation matériel                                    |
| F14 |  | - Fusée sur le ventre. Dos au mur, pousser fort sur les jambes pour aller le plus loin possible sans bouger  | Aller le plus loin possible en restant immobile             | - <i>Tête dans l'eau.</i><br>- <i>Bras derrière la tête.</i><br>- <i>Menton à la poitrine.</i><br>- <i>Bras collés aux oreilles.</i><br>- <i>Corps gainé.</i>  | + Atteindre une distance définie.                         |
| F15 |  | Fusée sur le dos. Face au mur, pieds contre le mur en tenant le bord, les oreilles dans l'eau, on lâche les bras on les place derrière la tête et on pousse sur les jambes                                 | Aller le plus loin possible en restant immobile             | - <i>Face au mur, pieds contre le mur.</i><br>- <i>Les oreilles dans l'eau.</i><br>- <i>Bras derrière la tête</i><br>- <i>Bras collés aux oreilles.</i><br>- <i>Corps gainé.</i>                             | - Utilisation matériel                                    |
|     |  |  |   |  | + Atteindre une distance définie.                         |
| F16 |  | Fusée avec vrille du ventre sur le dos. Dos au mur poussé fort sur les jambes pour aller le plus loin possible et orienter la tête de droite à gauche ou gauche à droite pour vriller et venir sur le dos. | Allongement maximal   | - <i>Les oreilles dans l'eau.</i><br>- <i>Bras collés aux oreilles.</i><br>- <i>Corps gainé.</i><br>- <i>Rotation de la tête droite ou gauche pour la vrille.</i>  | + Enchaînement du ventre sur le dos ou dos sur le ventre. |

• **Progrès pour RESPIRER**

| Évaluation initiale |   | Pour progresser il faut (objectifs d'apprentissage)   |
|---------------------|---|---|
| R3                  | Inspiration par la bouche.et expiration dans l'eau par le nez avec appuis solides   | - <i>Vider ses poumons dans l'eau</i><br>- <i>Pas d'expiration hors de l'eau</i>  |
| R4                  | Inspiration par la bouche.et expiration dans l'eau par le nez sur déplacement ventral avec matériel de flottaison (frites, brassards, etc..). | - <i>Vider ses poumons dans l'eau</i><br>- <i>Pas d'expiration hors de l'eau</i>  |
| R5                  | Descendre le long de la cage puis expirer doucement par le nez à la remontée.   | - <i>Bloquer sa respiration 5 sec</i><br>- <i>Expiration avec le nez</i>  |
| R8                  | Se laisser couler en expirant doucement par le nez pour s'allonger au fond (90cm)   | - <i>Expirer suffisamment d'air pour descendre sans nager</i><br>- <i>Garder suffisamment d'air pour rester 10 sec sous l'eau.</i>  |
| R9                  | -accrocher aux épaules ou sous les bras d'un coéquipier, je suis son rythme de plongée (descente, j'expire, je remonte, j'inspire).           | - <i>Vider ses poumons juste avant de sortir la tête de l'eau.</i><br>- <i>Ne pas expirer trop d'air au début de l'immersion</i><br>- <i>Regarder la quantité de bulles de son coéquipier</i> |
| R11                 | Je me déplace en nageant sur le ventre en inspirant avec la bouche et en expirant par le nez.   |   |

• **Proposition de tâches pour la phase d'apprentissage - RESPIRER**

| TACHES | ZONES | BUT = Ce qu'il y a à faire  | Critère de réussite                 | Moyens pour réussir  | Variables  |
|--------|-------|---|-------------------------------------|--|--|
| R1     |       | - Inspiration et expiration tête hors de l'eau  | Inspiration et expiration profondes | <i>Remplir et vider ses poumons</i>  | J'inspire par la bouche et j'expire par le bouche                        |
|        |       |   |                                     |  | J'inspire par la bouche et j'expire par le nez                           |
| R2     |       | Bloquer sa respiration et mettre la bouche dans l'eau   | Bloquer sa respiration 5 sec        | <i>Garder la bouche fermée</i>   | Mettre le nez sous l'eau.  |
|        |       |   |                                     |  | Mettre la tête sous l'eau  |
| R3     |       | Inspiration par la bouche.et expiration dans l'eau par le nez avec appuis solides.  | Inspiration brève expiration longue | - <i>Vider ses poumons dans l'eau</i><br>- <i>Pas d'expiration hors de l'eau</i> | Mettre le nez puis la tête sous l'eau.                                   |
|        |       |   |                                     |  | Enchaîner 5 inspirations par la bouche et 5 expirations par le nez tête. |
| R4     |       | Inspiration par la bouche.et expiration dans l'eau par le nez sur déplacement ventral avec matériel de flottaison (frites, brassards, etc..). | Inspiration brève expiration longue | - <i>Vider ses poumons dans l'eau</i><br>- <i>Pas d'expiration hors de l'eau</i> | Enchaîner 5 inspirations par la bouche et 5 expirations par le nez tête. |

|     |   |  |   |   |
|-----|---|--|---|---|
| R5  | Descendre le long de la cage puis expirer doucement par le nez à la remontée.   | Bulles à la remontée   | - Bloquer sa respiration 5 sec<br>- Expiration avec le nez  | Toucher le fond avec les pieds, les mains, etc...                   |
| R6  | Descendre le long de la cage puis expirer doucement au fond 2 fois  | 2 séries de bulles au fond                                   | - Ne pas vider complètement ses poumons<br>- Petite expiration nasale, blocage, petite expiration nasale, blocage, puis remonter en expirant doucement par le nez       | 2 séries de bulles, 3 séries...au fond.                             |
| R7  | Se laisser couler en expirant doucement par le nez pour s'asseoir au fond (90cm)  | Rester 3 sec assis au fond                                   | - Expirer suffisamment d'air pour descendre sans bouger<br>- Garder suffisamment d'air pour rester 10 sec sous l'eau.   | Assis jambes croisées   |
|     |   |  |   | Assis jambes allongées  |
| R8  | Se laisser couler en expirant doucement par le nez pour s'allonger au fond (90cm)   | Rester 3 sec allongé au fond                                 | Expirer suffisamment d'air pour descendre sans bouger<br>- Garder suffisamment d'air pour rester 10 sec sous l'eau.   | Allongé sur le ventre   |
|     |   |  |   | Allongé sur le dos  |
| R9  | -accrocher aux épaules ou sous les bras d'un coéquipier, je suis son rythme de plongée (descente, j'expire, je remonte, j'inspire). | Suivre mon coéquipier sur 5 descentes                        | - Vider ses poumons juste avant de sortir la tête de l'eau.<br>- Ne pas expirer trop vite au début de l'immersion<br>- Regarder la quantité de bulles de son coéquipier | Augmenter le temps d'immersion                                      |
|     |   |  |   | Diminuer le temps hors de l'eau                                     |
| R10 | - Je me déplace en nageant sur le dos en inspirant par la bouche et en expirant par le nez  | L'eau ne rentre pas dans mon nez lorsque je reçois une vague | - Faire des bulles tête en arrière pendant le déplacement   | Respiration 2 temps, 3t, 4t, 5t.                                    |
|     |   |  |   | Augmenter la distance à effectuer, varier la vitesse de déplacement |
| R11 | Je me déplace en nageant sur le ventre en inspirant avec la bouche et en expirant par le nez.                                       | Pas d'expiration hors de l'eau                               | - Je régule ma respiration en fonction de mon effort  | Respiration 2 temps, 3t, 4t, 5t.                                    |
|     |   |  |   | Augmenter la distance à effectuer, varier la vitesse de déplacement |

## SITUATIONS COLLECTIVES

Référence : « L'eau mon amie – Activités aquatiques à l'école » – Édition Scéren - CRDP DE CHAMPAGNE-ARDENNE

Tous ces jeux peuvent être introduits à n'importe quelle phase de la structuration de l'apprentissage de l'enfant.

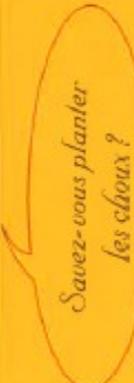
- ◆ En phase initiale, ils permettent de poser les problèmes de la composante sous forme ludique.
- ◆ En phase de développement, ils réactivent la motivation et valident les transformations.
- ◆ En phase terminale, ils autorisent des réinvestissements.

L'axe de complexification (ou trame de variance) conduit à une grande souplesse.

À ce titre, il ne faut pas hésiter à faire appel à votre imagination comme à celle des enfants, pour ajouter des variables, et enrichir les contenus pédagogiques.

| Jeux d'exploration,<br>d'imitation, d'immersion | Page | Jeux de déplacements, de relais,<br>de poursuites | Page | Jeux d'organisation<br>collective | Page |
|---|------|---|------|-----------------------------------|------|
| • Jacques a dit .....                           | 2    | • Relais variés .....                             | 4    | • Balle aux prisonniers .....     | 9    |
| • 1, 2, 3 soleil .....                          | 2    | • Relais des sous-marins .....                    | 4    | • Balle au pêcheur .....          | 9    |
| • Le coupe-tête .....                           | 3    | • Saute-mouton à la goulotte .....                | 5    | • Flotteur au but.....            | 9    |
| • La pêche au trésor .....                      | 3    | • Gendarmes et voleurs .....                      | 5    | • Flotteurs brûlants .....        | 10   |
| • Larguer les mines .....                       | 3    | • Poissons rouges, poissons blancs ...            | 6    | • Passe à 5, à 10.....            | 10   |
| • Savez-vous planter les choux ? ....           | 3    | • Le requin affamé .....                          | 6    | • Le filet des pêcheurs .....     | 10   |
|   |      | • Les sorciers .....                              | 6    |                                   |      |
|   |      | • Le bérct .....                                  | 7    |                                   |      |
|   |      | • Les îles .....                                  | 7    |                                   |      |
|   |      | • Tournoi des chevaliers .....                    | 7    |                                   |      |
|   |      | • Poisson-chat .....                              | 8    |                                   |      |
|   |      | • L'horloge .....                                 | 8    |                                   |      |
|   |      | • Lancer la torpille .....                        | 8    |                                   |      |

## JEUX D'EXPLORATION, D'IMITATION, D'IMMERSION

| JACQUES A DIT   | Dispositif - Règles   | Variables   |
|---|---|---|
|    | <p>■ <b>But du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser des tâches énoncées par le meneur</li> </ul>   | <p>■ <b>Équilibre : Jacques a dit :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miets-toi en boule !</li> <li>• Fais l'étoile !</li> <li>• Passe de la boule à l'étoile !</li> <li>• Fais des figures géométriques sur l'eau (avec planches ou frîtes) : - par 2<br/>- par 3<br/>- par 4 ou 5</li> <li>- faire la chenille</li> <li>- faire le train...</li> </ul> <p>■ <b>Immersion : Jacques a dit :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Touche le fond avec : - une main<br/>- les genoux<br/>- les fesses...</li> </ul> <p>• Touche : - les genoux<br/>- les pieds<br/>- la cheville</p> <p>• Passe entre les jambes d'un partenaire</p> <p>Il est possible de proposer un nombre très important de variantes que l'on peut penser en fonction de la composante visée</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>1, 2, 3 SOLEIL !</b></p>    | <p><b>Petite profondeur</b></p> <p>Un joueur face au mur compte « 1, 2, 3 soleil ! » et se retourne brusquement. Les autres joueurs essaient de venir toucher le mur par étapes successives. Chaque fois que le soleil les regarde, ils doivent conserver la pose qui est la leur, comme s'ils étaient pétrifiés, et tenir la pose tant que le soleil les regarde. Un enfant qui bouge doit revenir à la case départ</p> <p>■ <b>But du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atteindre le mur en premier</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grage d'immersion pour ne pas repartir au point de départ</li> <li>• S'immerger pour éviter d'être vu</li> </ul>   |
| <p style="text-align: center;"><b>LE COUPE-TÊTE</b></p>    | <p><b>Dispositif - Règles</b></p> <p><b>Petite profondeur</b></p> <p>Les élèves forment une ronde. Un coupeur de tête tient une planche à la main et essaie, en douceur, de « couper des têtes ». Pour éviter d'être touchés, les élèves sont obligés de s'immerger</p> <p>■ <b>But du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas être touché</li> </ul>   | <p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changer de matériel (tranchant de la main, cerceau, frêle...)</li> <li>• Couper de plus en plus profond</li> </ul>   |
| <p style="text-align: center;"><b>LA PÊCHE AU TRÉSOR</b></p>   | <p><b>2 équipes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 zones flottantes (tapis) ou non sont réservées à la récolte</li> <li>• De nombreux petits objets lourds sont placés au fond du bassin</li> </ul> <p>■ <b>But du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être l'équipe qui a remonté le plus d'objets à la fin du temps fixé</li> </ul>  | <p><b>Petite ou grande profondeur</b> selon le niveau des enfants en immersion</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chasse aux perles : objets en profondeur</li> <li>• Chasse aux couleurs : objets d'une couleur désignée</li> </ul>  |
| <p style="text-align: center;"><b>LARGUER LES MINES</b></p>    | <p><b>Par équipes en colonnes au bord du bassin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un largueur et <i>n</i> mines</li> <li>• Le largueur les pousse l'une après l'autre :<br/>- en petite profondeur pour les non-nageurs<br/>- aucun dispositif ou matériel de flottaison</li> </ul> <p>Au signal, les « mines » se mettent en boule : s'accroupir tête sur les genoux, bras encerclant les genoux</p> <p>■ <b>But du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être la première équipe à avoir largué toutes ses mines</li> </ul> | <p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le jeu peut se faire en position debout avec les jambes dans l'eau en PP, ou assis pieds à la rigole</li> <li>• Varier les positions des mines au bord du bassin pour que les chutes s'effectuent : - en avant<br/>- en arrière<br/>- latéralement</li> </ul>  |
| <p style="text-align: center;"><b>SAVEZ-VOUS PLANTER LES CHOUX ?</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>Savez-vous planter les choux ?</i></p> | <p><b>Petite profondeur</b></p> <p>A partir de la comptine « Savez-vous planter les choux », réaliser différentes tâches d'immersion</p>  |   |

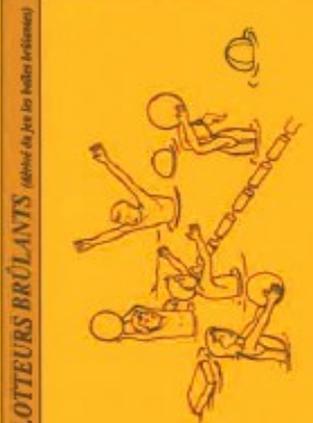
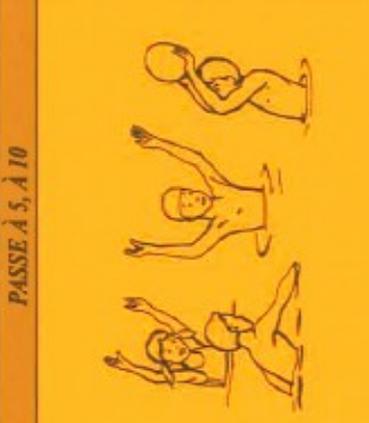
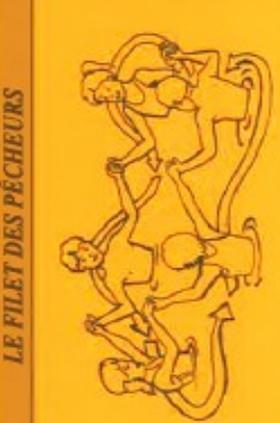
## JEUX DE DÉPLACEMENTS, DE RELAIS, DE POURSUITES

| RELAIS VARIÉS   | Dispositif - Règles   | Variables  |
|---|---|--|
|    | <p>Élèves groupés par équipes de niveau homogène</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chaque élève passe à tour de rôle :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- se passer un objet (témoin)</li> <li>- taper dans la main</li> <li>- atteindre un endroit convenu et lever la main</li> </ul> </li> </ul> <p>■ <b>But du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aller plus vite dans les tâches proposées que les équipes adverses</li> </ul>  | <p>■ <b>Se déplacer de différentes manières :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En courant :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- en avant</li> <li>- en arrière</li> </ul> </li> <li>• En nageant :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- avec matériel</li> <li>- sans matériel</li> </ul> </li> </ul> <p>■ <b>Déplacer du matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Immergé ou flottant</li> <li>• Désigné à l'avance :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- couleurs</li> <li>- formes</li> <li>- poids</li> <li>- encombrement</li> </ul> </li> <li>• Sur un parcours particulier :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- cerceaux</li> <li>- lignes d'eau</li> <li>- perches</li> <li>- tapis</li> </ul> </li> <li>• Relais habillage (demander une tenue au maître-nageur)</li> </ul>                    |
| <h3 style="text-align: center;">RELAIS DES SOUS-MARINS</h3>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une ligne d'eau</li> <li>• 3 perches délimitant des zones à :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 point</li> <li>- 2 points</li> <li>- 3 points</li> <li>- 4 points</li> </ul> </li> </ul> <p>Réaliser une coulée ventrale pour arriver dans une zone aussi éloignée que possible. Comptabiliser les points réalisés par chaque élève de l'équipe.</p> <p>■ <b>But du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marquer plus de points que les équipes adverses</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ plongé</li> </ul>  |
| <h3 style="text-align: center;">SAUTE-MOUTON À LA GOULOTTE</h3>  | <p><b>2 équipes</b></p> <p>Dans le grand bain, les enfants se placent l'un derrière l'autre dans le même sens en se tenant de la même main (gauche ou droite) à la goulotte, pied du même côté contre le mur, le bras libre tendu au ras de la surface.</p> <p>Au signal, le premier de chaque équipe part en se tenant aux mains de ses coéquipiers, en progressant et en se rééquilibrant à l'aide des jambes ; lorsqu'il a atteint l'autre extrémité, le suivant démarre</p> <p>■ <b>But du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être la première équipe dont tous les enfants sont passés en tenant la main des camarades pour s'équilibrer</li> </ul>  | <p><b>Variables</b></p> <p>Ce jeu, selon la forme de la tâche ou le niveau des élèves, peut s'utiliser très souvent dans les différentes composantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Propulsions (pingouin - castor) :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• s'aider - des jambes</li> <li>• des bras</li> </ul> </li> <li>• Équilibre (pingouin) :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• s'allonger - sur le ventre</li> <li>• sur le dos</li> </ul> </li> <li>• Immersion (cuneton) :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• passer sous les bras</li> </ul> </li> <li>• Respiration (otarie - castor) :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• passer sous les bras en soufflant et ne venir respirer qu'entre les bras</li> </ul> </li> </ul>   |
| <h3 style="text-align: center;">GENDARMES ET VOLEURS</h3>        | <p><b>2 équipes :</b> voleurs et gendarmes, repérés par des bonnets identiques</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout voleur qui reste plus de 10 s dans son repaire est ipso facto prisonnier</li> <li>• Les gendarmes attrapent les voleurs et les entraînent en prison (le long du mur)</li> <li>• Tout voleur qui parvient à toucher un prisonnier les délivre tous</li> <li>• La prison doit être matérialisée (tapis, repères)</li> <li>• Les prisonniers doivent se tenir à la zone matérialisée</li> </ul> <p>■ <b>But du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour les gendarmes : attraper tous les voleurs</li> <li>• Pour les voleurs : ne pas être fait prisonnier</li> </ul> | <p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demander :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- des formes de déplacements imposés (brasse, crawl, dos...)</li> <li>- des cheminements imposés ou interdits (immersions)</li> <li>- des obligations : pull-boy pour les voleurs, ou les gendarmes...</li> </ul> </li> <li>• Les voleurs ne peuvent être pris s'ils sont en immersion</li> <li>• Une partie peut être chronométrée en 2 mi-temps avec inversion des rôles, le gain s'obtient au prorata des prisonniers à l'issue du temps</li> <li>• Jeu qui peut s'adapter en petite profondeur pour les enfants non-nageurs ou moyen-nageurs</li> <li>• Pour les inciter à s'immerger, on évite d'être pris quand on a la tête sous l'eau</li> <li>• Après une immersion, on ne peut être pris en sortant de l'eau ; il faut, pour le voleur, reprendre le jeu en retournant au camp des voleurs</li> </ul> |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>POISSONS ROUGES, POISSONS BLANCS</b></p>               | <p><b>Dispositif - Règles</b></p> <p><b>Petite profondeur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 groupes dos à dos, séparés (plus ou moins 1 m)</li> <li>• Principe du signal contradictoire</li> </ul> <p>Chaque groupe est repéré par un des 2 noms (par exemple poissons rouges et poissons blancs). Au signal « poissons rouges », tous les « poissons rouges » essaient de rejoindre le camp des « poissons rouges » sans se faire toucher. Les « poissons blancs » essaient de les rattraper. Au signal « poissons blancs », c'est l'inverse qui se produit. On marque un point lorsque :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poursuivant, on rattrape son adversaire direct</li> <li>- poursuivi, on n'est pas rattrapé</li> </ul> <p>■ <b>But du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumuler le maximum de points</li> </ul> | <p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duels 1 contre 1</li> <li>• Equipes (on comptabilise les points de chaque équipe)</li> <li>• Séparer les 2 équipes par une ligne d'eau</li> </ul> <p><b>Grande profondeur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imposer un déplacement dans une nage</li> </ul>   |
| <p><b>LE REQUIN AFFAMÉ</b> (tiré du jeu de l'Espérance)</p>  | <p><b>Petite profondeur (grande profondeur pour les nageurs)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacements sur la largeur de la piscine</li> <li>• Chaque sardine touchée devient requin</li> <li>• Les requins se tiennent par la main</li> </ul> <p>■ <b>But du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être la dernière sardine</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les filets ne peuvent dépasser 3 requins (par exemple, 3 + 2 ; 3 + 3 ; 3 + 2 + 2)</li> <li>• Les sardines touchées forment un mur qui ne peut se déplacer</li> <li>• Instauration des îles neutres (par exemple, passer dans un cerceau qui flotte à la surface) : <ul style="list-style-type: none"> <li>- derrière une perche</li> <li>- derrière une ligne d'eau</li> </ul> </li> </ul> |
| <p><b>LES SORCIERS</b></p>                                  | <p><b>Petite profondeur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elèves en dispersion</li> <li>• 2 ou 3 sorciers cherchent à toucher les joueurs qui s'immobilisent comme des statues dès qu'ils sont touchés</li> </ul> <p>■ <b>But du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas être transformé en statue</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les statues gardent la position qui était la leur au moment où elles ont été touchées</li> <li>• S'immerger pour échapper à la transformation en statue (après 5 s d'immersion, le sorcier doit changer de proie)</li> <li>• Pour délivrer une statue, un camarade doit lui passer entre les jambes</li> </ul>   |
| <p><b>LE BÉRET</b></p>                                     | <p><b>Dispositif - Règles</b></p> <p><b>Petite profondeur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 équipes</li> <li>• 1 ou 2 objets lestés</li> </ul> <p>Chaque élève possède un numéroté. Lorsqu'un numéroté est appelé, les 2 élèves concernés se présentent face à l'objet qui leur est indiqué</p> <p>■ <b>But du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ramener l'objet dans son camp</li> <li>• Un point est marqué si : <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'élève ramène l'objet dans son camp sans être rattrapé</li> <li>- le poursuivant rattrape celui qui a saisi l'objet lesté avant qu'il n'ait rejoint son camp</li> </ul> </li> </ul>   | <p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appeler un numéro à la fois</li> <li>• Appeler 2 numéros sur 2 endroits différents</li> <li>• Appeler 2 numéros ou plus au même endroit</li> </ul>   |
| <p><b>LES ÎLES</b> (tiré du jeu de l'acteur masculin)</p>  | <p><b>Petite profondeur : déplacements courts</b></p> <p><b>Grande profondeur : déplacements nages</b></p> <p>Des cerceaux sont placés à la surface en nombre insuffisant par rapport au nombre d'enfants. Au signal, aller se placer dans un cerceau sans le toucher (un seul emplacement par élève)</p> <p>■ <b>But du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trouver une île déserte</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir d'îles que d'élèves (repérer le dernier qui trouve refuge)</li> <li>• Élimination des élèves non réfugiés (retirer au fur et à mesure une île)</li> <li>• Par équipes (crevettes, homards) les joueurs surpris font perdre 1 point à leur équipe (capital de départ : 10 points)</li> <li>• Écroulement en cage</li> </ul>   |
| <p><b>TOURNOI DES CHEVALIERS</b></p>                       | <p><b>Petite profondeur</b></p> <p><b>Combat singulier :</b></p> <p>2 équipes s'affrontent en s'arrosant avec des seaux.</p> <p>Un équipage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• une monture debout dans l'eau</li> <li>• un cavalier assis sur le dos de la monture avec un seau dans les mains</li> </ul> <p>■ <b>But du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Destabiliser l'équipage adverse. Le gain de la partie se juge par la perte d'équilibre de l'équipage adverse</li> </ul> <p>■ <b>Observations :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changer souvent de rôle pour éviter la fatigue des montures</li> <li>• Attention à rester éloigné du mur</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• « L'attaque » peut se mener avec les mains plutôt qu'avec un seau d'eau</li> </ul> <p><b>Combat collectif :</b></p> <p>Un ensemble d'équipages en affronte un autre. Le gain de la partie s'obtient par décompte des équipages qui auront été déstabilisés</p>   |

| <p><b>POISSON-CHAT</b> (débat du jeu - Le Chat et le Poisson)</p>  | <p><b>Dispositif - Règles</b></p> <p>■ <b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seul contre tous</li> <li>• Celui qui est touché devient à son tour le poisson-chat</li> </ul> <p>■ <b>Bat du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas se faire attraper par le poisson-chat</li> <li>• Dans une zone délimitée, un enfant désigné poisson-chat essaie de toucher les autres</li> </ul>   | <p><b>Variables</b></p> <p>Selon le niveau et la composante visée, ce jeu se pratique en petite ou en grande profondeur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Après une immersion de 3 s, on ne peut être pris</li> <li>• Le poisson-chat ne peut toucher celui qui était poisson-chat avant lui</li> <li>• Des zones neutres (poisson-chat perché) peuvent être ajoutées afin d'esquiver le poisson-chat et de se reposer (tapis, rigole...)</li> </ul> |
|---|--|---|
| <p><b>L'HORLOGE</b></p>    | <p><b>2 équipes :</b> une en cercle, une en colonne</p> <p>Au signal, le premier joueur de la colonne X effectue un tour de l'horloge, puis tape dans la main du partenaire suivant qui s'élançe à son tour. Pendant ce temps, les joueurs de l'horloge comptent le temps en s'immergeant à tour de rôle (dans le sens des aiguilles d'une montre). Chaque immersion compte pour une heure. Lorsque tous les X sont passés, on totalise le nombre d'heures écoulées</p> <p>■ <b>Changement de rôle</b></p> <p>■ <b>Bat du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'équipe qui a réussi à compter le plus d'heures a gagné</li> </ul> |   |
| <p><b>LANCER LA TORPILLE</b></p>                                  | <p><b>Petite profondeur obligatoire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 équipes : un lanceur, n torpilles</li> </ul> <p>Au signal, le lanceur demande aux torpilles de se placer en flottaison (une par une ou en groupes) sur le dos, bien tendu. Il les pousse vers un endroit désigné (par exemple, ligne d'eau), elles avancent sans aucun mouvement de propulsion</p> <p>■ <b>Bat du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être la première équipe à avoir lancé toutes ses « torpilles » dans la zone désignée</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les torpilles peuvent : <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'aider d'une planche</li> <li>- se placer en position dorsale ou ventrale</li> </ul> </li> <li>• Varier les distances, le nombre des torpilles</li> </ul>  |

## JEUX D'ORGANISATION COLLECTIVE

| BALLE AUX PRISONNIERS   | Dispositif - Règles   | Variables   |
|---|---|---|
|    | <p>2 équipes de n joueurs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une balle</li> <li>• 4 zones délimitées (lignes d'eau)</li> <li>• Un joueur doit toucher l'adversaire avec la balle pour faire un prisonnier, qui se rend dans la prison correspondante</li> <li>• Un prisonnier peut se délivrer en faisant lui aussi un prisonnier</li> <li>• Tout joueur qui bloque la balle des mains n'est pas prisonnier</li> <li>• Le joueur touché par la balle après rebond sur l'eau est prisonnier</li> </ul> <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être l'équipe qui a le moins de prisonniers à la fin du temps</li> </ul> | <p>En petite profondeur, ce jeu s'applique à conserver des équilibres et permettre des immersions</p>   |
| <p><b>BALLE AU PÊCHEUR</b> (différé du jeu « La balle au chasseur »)</p>     | <p><b>Petit bain</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un pêcheur essaie de toucher les poissons avec une balle</li> <li>• Un poisson touché devient pêcheur</li> </ul> <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour le pêcheur : toucher un poisson</li> <li>• Pour le poisson : ne pas être touché</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduire des zones neutres</li> <li>• Le poisson touché est éliminé</li> </ul>   |
| <p><b>FLOTTEUR AU BUT</b></p>   | <p>Jeu de circulation de balle et de démarquage sur la largeur d'un bassin (10 m, 15 m)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 équipes avec bonnets distinctifs (ou brassards)</li> <li>• 2 cibles bien repérées (caisse, tapis...)</li> <li>• Un petit objet flottant (balle, flotteur de ceinture...)</li> </ul> <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaque joueur qui réussit à toucher la cible adverse avec l'objet flottant rapporte un point à son équipe</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles (enjeu, sorties de flotteur, coups francs, fautes...) sont à définir au besoin</li> <li>• En petite profondeur sans autre dispositif</li> <li>• En grande profondeur, les besoins fonciers sont tels qu'il faut prévoir des possibilités de repos :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- planches, bouées, tapis à disposition</li> <li>- ceintures avec peu de flotteurs</li> </ul> </li> <li>• Cibles : - varier le nombre des cibles             <ul style="list-style-type: none"> <li>- varier l'emplacement des cibles</li> </ul> </li> </ul> |
| <p><b>LOTTEURS BRÛLANTS</b> (différé du jeu « Les ballons brûlants »)</p>  | <p><b>Dispositif - Règles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principe du jeu des balles brûlantes</li> <li>• 2 équipes</li> <li>• 2 camps séparés</li> </ul> <p>Chaque équipe dispose du même nombre d'objets flottants (petits) qu'elle envoie dans le camp opposé</p> <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'équipe gagnante est celle qui aura le moins d'objets à la fin de la partie</li> </ul>  | <p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En petite profondeur</li> <li>• En grande profondeur avec ou sans ceinture (selon niveau et composante visée)</li> </ul>   |
| <p><b>PASSE À 5, À 10</b></p>    | <p><b>Petite ou grande profondeur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 équipes (identifiées par un foulard, couleur de bonnet...)</li> <li>• Compter à voix haute</li> </ul> <p>Chaque équipe essaie de réaliser 5 (ou 10) passes consécutives sans que la balle ne soit interceptée. Chaque réussite de 5 (ou 10) passes donne le gain d'un point</p> <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marquer plus de points que l'équipe adverse lors d'un match chronométré</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe à 10 orientée</li> </ul>   |
| <p><b>LE FILET DES PÊCHEURS</b></p>                                        | <p>2 équipes</p> <p>La première équipe réalise un filet. Les joueurs se tiennent par la main, bras levés. Les poissons circulent en passant dans et hors du filet. Le filet se reforme brusquement en attrapant le maximum de poissons</p> <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attraper plus de poissons que l'équipe adverse</li> </ul>   | <p>Les mailles du filet sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- très au-dessus de l'eau</li> <li>- en surface</li> <li>- sous l'eau</li> <li>• Pour circuler, passer sous les jambes du filet</li> </ul>  |

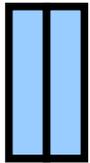
# LÉGENDES DU MATÉRIEL



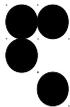
tapis long



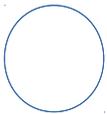
tapis plein



toboggan ou bigliss



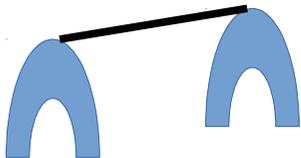
objets lestés



cerceau flottant



perche



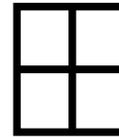
tunnel



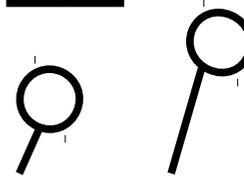
cône



tapis à trou



cage



cerceaux immergés



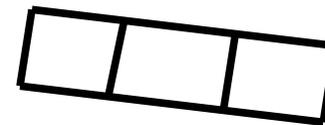
échelle



rocher



frites



Échelle de perches flottante



pont de cordes  
ou pont de singe





