

PISCINE DE LANNION

Propositions pour un cycle de natation

CP ou 2^{ème} année d'apprentissage

a. Organisation :

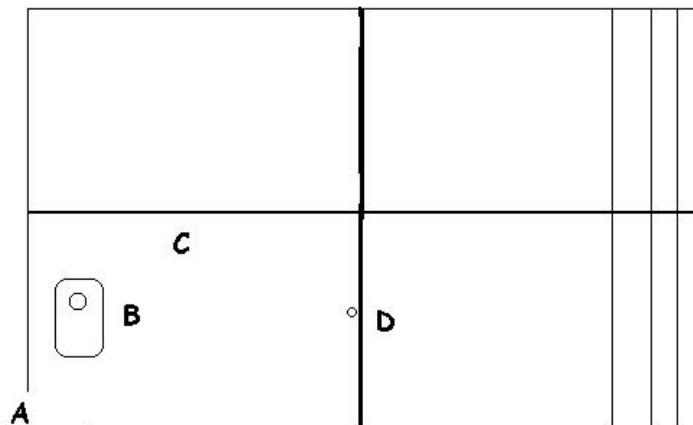
- Classe entre 25 et 30 élèves
- Minimum 4 encadrants (enseignants et parents d'élèves agréés)
- 4 groupes d'apprentissage

b. Objectifs de fin de cycle :

- Réaliser diverses entrées en déséquilibre et/ou avec impulsion.
- Explorer la profondeur par des actions variées.
- Se repérer et s'orienter sous l'eau.
- Se laisser porter par l'eau
- Accepter de ne rien faire et de se relâcher dans l'eau.
- Rechercher et construire des équilibres différents.
- Se déplacer sur une quinzaine de mètres avec ou sans support matériel
- Expirer volontairement par la bouche, par le nez.

c. Schéma de l'Unité d'Apprentissage

Séance 1 et dernière séance : situation de référence

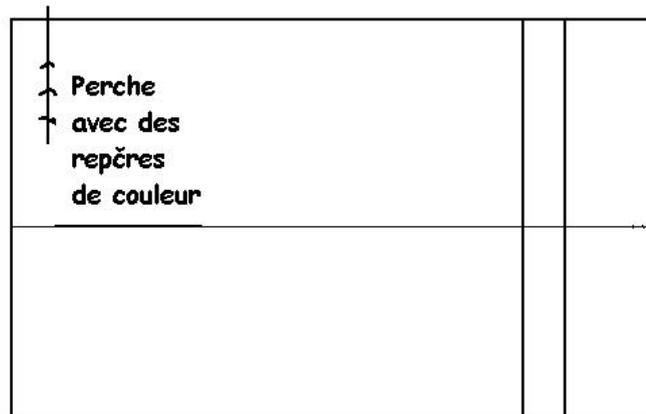


A – Entrer dans l'eau au libre choix de l'élève : sauter, plonger, glisser...

B – Passer sous le tapis pour ressortir la tête par le trou.

C – Se déplacer le long de la ligne d'eau (en la tenant ou non) et réaliser un tour complet sur soi-même : se déplacer sur le ventre, puis sur le dos, puis de nouveau sur le ventre.

D – Pousser la balle de ping-pong avec la bouche ou avec le nez .



La perche a des repères de couleur, tous les 30cm.

L'élève descend le long de la perche et annonce la couleur atteinte en remontant. Cette couleur correspond à une profondeur.

De la séance 2 à l'avant-dernière séance : situations d'apprentissage

Ces situations sont à mettre en œuvre à partir de situations les plus ludiques possibles. On n'oubliera pas le rôle de l'imitation d'un camarade pour faire progresser tout le monde.

ENTRER DANS L'EAU

a) TOBOGGAN (PP ou MP)

But : se laisser glisser en variant les positions : de face, dos au bassin, départ assis, à genoux, allongé sur le dos, pieds les premiers, allongé sur le ventre, tête la première...

Variante : ballon tenu, à lancer à 2 mains dans une cible avant d'entrer dans l'eau.

b) RESSORT (MP ou GP)

But : du bord, sauter pour rentrer dans l'eau, les pieds les premiers.

Possibilités : Départ de côté, de dos - Effectuer 1/4, 1/2 tour en l'air - Sauter dans un cerceau flottant - En l'air, attraper un ballon lancé du bord - A 2, sauter ensemble en se tenant la main, côte à côte, de face, de dos...

c) ACCORDEON (PP ou MP)

But : entrer dans l'eau par les mains.

Situation : Départ, sur un tapis, à genoux, assis sur les talons, basculer en avant et passer sous un tapis flottant, corps allongé.

Variantes : Assis, pieds dans la goulotte, bras dans le prolongement du buste - Du bord, départ accroupi, bras dans le prolongement du buste - Distance bord-tapis (2 m, 3 m...)

d) GARDIEN DE BUT (MP ou GP)

But : récupérer le ballon avant qu'il ne tombe dans l'eau

Situation : Du bord, sauter vers le ballon lancé par le maître ou un camarade avant qu'il ne tombe dans l'eau.

Variantes : position de départ : face au ballon, de côté, retourné (dans l'attente d'un signal sonore) – distance du ballon au « gardien de but »

S'IMMERGER

a) L'ASCENSEUR (MP)

But : A l'aide de l'échelle, descendre de plus en plus profond

Situation : Toucher avec le front le premier barreau sous l'eau, le second, le troisième, toucher le fond avec les genoux.

Variantes : Toucher le fond avec différentes parties du corps - Effectuer 2 aller-retour - Rester à un étage 10 sec. avant de remonter.

b) LA RENCONTRE (MP)

But : Se croiser au fond

Situation : Descendre le long de la perche, au fond changer de perche en croisant son camarade, remonter en surface.

Variantes : Distance entre les perches - Profondeur - Echanger un objet pendant le croisement.

c) LE TRANSPORTEUR (MP)

But : Déplacer un objet immergé d'un point à un autre.

Situation : Descendre à l'aide d'une perche, prendre un objet désigné, le transporter dans un cerceau et se laisser remonter.

Variantes : Profondeur - Plusieurs objets à transporter - Distance

d) LE PLONGEUR (MP)

But : Du bord, sauter un anneau à la main, aller au fond, remonter l'anneau le long d'une perche verticale.

Situation : 1ère perche à 2m (1 pt.), 2de perche à 3m (2pts), 3ème perche à 4m (3pts) : jeu par équipes, réaliser le meilleur score en 3 essais.

Variante : Distance entre les perches.

e) LA RECOLTE SOUS MARINE (MP)

But : Ramener le plus d'objets possible

Situation : Les élèves sont répartis en 2 équipes. Une équipe dispose de l'échelle, l'autre d'une perche. 1 élève de chaque équipe descend pour aller chercher 1 objet immergé. Quand l'élève remonte un objet, le 2^{ème} de son équipe peut descendre à son tour. Fin du jeu : quand tous les élèves sont passés une fois ou sur une durée prédéterminée.

Variantes : éloignement des objets de la perche/échelle – taille des objets

S'EQUILIBRER

a) LA BOULE (PP ou MP)

But : former une boule avec son corps.

Situation : d'abord en petite profondeur, aller serrer ses genoux avec ses mains pour former la boule la plus ronde possible. Tenir la position le plus longtemps possible

b) L'ARAIGNEE(PP)

But : s'équilibrer au fond de l'eau

Situation : se déplacer en quadrupédie des marches vers une profondeur plus importante.

c) ETOILE VENTRALE(PP ou MP)

But : s'équilibrer sur l'eau

Situation : A partir d'une situation debout (en PP) ou d'un saut (en MP), accepter de s'allonger sur l'eau, sur le ventre et de maintenir la position sans bouger, le plus longtemps possible.

Variantes : Sur le dos – Faire des bulles dans l'eau, en position ventrale – Se tenir à 2, à plusieurs.

d) ROTATIONS (PP)

But : tourner dans l'eau

Situation : Autour d'une perche, tenue immergée par 2 élèves, ou d'une ligne d'eau. Perche tenue à 2 mains, tourner en avant, se redresser pieds au fond puis tourner en arrière.

Variantes : avec un ballon tenu sur le ventre - tourner en avant, en arrière, sur le côté, dans tous les sens... - enchaîner diverses rotations – sans toucher le fond (travail en MP)

e) FOND/SURFACE (MP)

But : Se laisser remonter en changeant de posture

Situation : A l'aide d'un perche verticale, aller au fond : s'asseoir, s'allonger sur le ventre, sur le dos, se laisser remonter en changeant de posture.

SE DEPLACER

a) LE SOUS MARIN (PP, MP, GP)

But : se déplacer le plus loin possible, sans l'action des bras ou des jambes

Situation : Réaliser une coulée ventrale, à partir du bord. Matérialiser la distance parcourue par chaque élève. Laisser réaliser plusieurs essais. *Il sera intéressant de revenir en classe sur les stratégies développées par chaque élève.*

b) LE SAUVETEUR (MP)

But : enchaîner des actions : pousser/se déplacer

Situation : Partir du bord en coulée ventrale pour aller récupérer un objet flottant (planche/frite...) et finir la traversée avec l'objet flottant.

Variantes : distance de l'objet flottant par rapport au départ – course à 2 – prise en compte du temps (pour optimiser les déplacements)

c) LE NAGEUR MANCHOT (MP ou GP)

But : se déplacer par la seule action des jambes.

Situation : réaliser des traversées de bassin en battement de jambes avec une planche.

Variantes : sur le dos – sur le ventre – en faisant des bulles (associer la respiration aquatique à la propulsion)

d) LE NAGEUR (MP ou GP)

But : se déplacer par l'action simultanée des bras et des jambes.

Situation : réaliser des traversées de bassin avec ceinture

Variantes : nombre de bouchons

Rôles de chacun

Enseignant :

Organise les séances

Informe les intervenants

Encadre un groupe ou supervise l'ensemble des groupes

Intervenants agréés :

Prendent connaissance des contenus

Encadrent 1 groupe

MNS :

Assurent la surveillance des bassins

Apportent une aide technique