

10 SEANCES EN KIT POUR LA NATATION SCOLAIRE

Document d'aide pour organiser les contenus de l'unité d'apprentissage (**niveau débutant**)

La natation est l'occasion de proposer à l'élève d'agir dans un milieu inhabituel, remettant en cause son comportement du "terrien". L'enseignement de la natation doit offrir à l'enfant des situations qui lui permettent de **CONSTRUIRE SA NATATION** en transformant ses attitudes habituelles en attitudes relevant d'un comportement de "Nageur".

Ainsi, il devient capable de coordonner et d'enchaîner des actions spécifiques, constituant le **Répertoire Moteur Aquatique (RMA)** :

- les entrées dans l'eau
- les immersions / flottaisons
- les déplacements

Le module d'apprentissage doit comporter un nombre suffisant de séances (12 à 15) pour permettre à l'élève de passer par les étapes suivantes:

- l'entrée dans l'activité (situations ludiques) ⇒ pour découvrir le milieu et donner envie (1 à 2 séances)
- l'évaluation diagnostique ⇒ pour connaître son niveau et se mettre en projet (1 séance)
- des situations d'apprentissage ⇒ pour transformer ses réponses et progresser (8 à 10 séances)
- l'évaluation finale ⇒ pour repérer ses progrès (1 séance)

Le but de ce document est d'aider l'enseignant à organiser les séances à partir de situations d'apprentissage graduées. Le contenu de chaque séance doit prévoir des situations qui abordent les domaines du RMA (entrées, immersions / flottaisons, déplacements).

On veillera à proposer des situations :

- ⇒ **variées et adaptables** en fonction du niveau de réponse des élèves: à partir d'une situation initiale, l'enseignant propose un enrichissement ou une simplification en jouant sur divers paramètres de la trame de variance (le corps, l'espace, le temps, le matériel, les relations entre élèves)
- ⇒ **ouvertes**: l'enfant construit lui-même son comportement, à chaque situation il trouvera SA REPONSE

Composition du document : 2 parties

- Des fiches "Trame de variance" : outil qui permet d'enrichir ou d'adapter une situation de départ
- Des fiches de séances (1 à 10) qui donnent des pistes de travail dans le cadre un module d'apprentissage pour un groupe **d'élèves débutants**

TRAME DE VARIANCE : Comment faire varier des situations d'ENTREE DANS L'EAU ?

CORPS	ESPACE	TEMPS	MATERIEL	LES AUTRES
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Positions différentes</u>: en boule, corps tendu, carpé, assis, à genoux • <u>Position de la tête</u> : En haut En bas • <u>Orientation du corps</u> En avant En arrière Latéralement En rotation • <u>En laissant le corps</u> tomber passivement(ne rien faire) • <u>En ajoutant une action</u>: lever les bras, applaudir, attraper un ballon, traverser un cerceau... • <u>En ajoutant une expression</u> : comique, gracieuse..... 	<ul style="list-style-type: none"> • Dans le petit bain • Dans le grand bain • Espace proche • Espace lointain • Hauteur: - en l'air (de plus en plus haut) - dans l'eau (de plus en plus profond) • Trajectoire de l'envol : rectiligne, courbe, boucle, rotation • Point de départ : - au ras de l'eau - au dessus de l'eau - sur une plongeoir • Avec ou sans élan 	<ul style="list-style-type: none"> • Remontée rapide • Remontée très lente • Trajet aérien - rapide (lors d'un plongeon de départ) - Lent (lors d'une chute) • Faire le plus grand nombre d'entrées en une minute • Entrer dans l'eau ensemble, en cascade.... 	<ul style="list-style-type: none"> • Avec aide de l'adulte qui réceptionne • Avec matériel pour entrer ou pour se récupérer (tapis, maxi planche, ligne, frite, toboggan, plan incliné, perche, cage...) • Sans matériel • Saut avec perche, se laisser remonter • Traverser un cerceau (en sautant, en plongeant) • Planches, ballon pour aider à se décentrer • Entrer par l'échelle, par le bord, par un tapis flottant, du plot, du plongeoir, du tremplin <p>NB ⇒ favoriser l'autonomie de l'élève lors l'entrée et la sortie de l'eau par une aménagement du milieu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Faire comme l'autre • Montrer aux autres • Observer les autres immobilité, durée de la chute • Inventer à deux • Réaliser à 2, à plusieurs (avec ou sans point de contact)

VERBES D' ACTION :

DESCENDRE, GLISSER, SAUTER, SE LAISSER TOMBER, CHUTER, ROULER, BASCULER, PLONGER, S' ELANCER.....

TRAME DE VARIANCE : Comment faire varier des situations d' IMMERSION ?

CORPS	ESPACE	TEMPS	MATERIEL	LES AUTRES
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Placement de la tête</u>: en flexion, en extension, dans l'axe du corps • <u>Position du corps</u> : vertical, oblique, horizontal • <u>Orientation du regard</u> Vers le fond, vers le plafond, vers l'avant, vers l'arrière, vers ses genoux... • <u>Contact des différentes parties du corps avec le fond</u> : les pieds, les genoux, les fesses, les mains, le ventre, le dos.... • <u>Yeux</u> : ouverts, fermés • En apnée (blocage respiratoire) • En soufflant • Corps passif, corps actif 	<ul style="list-style-type: none"> • Dans le petit bain • Dans le grand bain • Sur place / en déplacement • En surface/ de plus en plus profond • Parcourir un espace vertical (descente) ou horizontal (traction sur une perche, une ligne) • Augmentation de la distance parcourue • Trajet direct / sinueux • Changement de niveau, de direction 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse de descente, de remontée • Plusieurs fois • Augmenter la durée 	<ul style="list-style-type: none"> • Perches horizontales, obliques, verticales • Echelle • Cage aquatique • Fanions à toucher, pincés à linge à placer sur un fil • Masque, lunettes pour accepter de voir sous l'eau • Miroir • Cerceaux lestés à traverser • Objets lestés à remonter, à déposer, à déplacer • Tunnel • Toboggan • Plongeoir • Mini mannequin, croisillon. 	<ul style="list-style-type: none"> • Montrer à l'autre • Faire comme l'autre • Observer l'autre, comparer • Utiliser l'autre comme matériel, comme aide • Inventer un parcours sous-marin avec l'autre, à plusieurs • Réaliser à 2, à plusieurs

VERBES D' ACTION :

DISPARAITRE, DESCENDRE, REMONTER, TOUCHER LE FOND, REGARDER, ENTENDRE, RAMASSER, POSER, DEPLACER, COMPTER LES SECONDES.....

TRAME DE VARIANCE : Comment faire varier des situations de FLOTTAISON ?

CORPS	ESPACE	TEMPS	MATERIEL	LES AUTRES
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Positions différentes</u>: en boule, corps tendu, en ventral, en dorsal, en costal, en forme d'étoile, debout, couché • <u>Position de la tête</u> : redressée, alignée avec l'axe du corps, à la surface, sous l'eau • <u>Orientation du regard</u> Vers le fond, vers le plafond, vers l'avant, vers l'arrière, vers ses genoux.... • <u>Yeux</u> : ouverts, fermés • <u>Corps</u> : tonique, relâché, abandonné, PASSIF • Passer d'une position à une autre avec le moins d'effort possible • En apnée (blocage respiratoire) • En soufflant 	<ul style="list-style-type: none"> • Dans le petit bain • Dans le grand bain • Au fond • En surface • Après une chute : -départ dans l'eau (se laisser tomber en avant dans le petit bain) -départ du bord (rouler, glisser, tomber) • Contre le mur • Verticalement • Horizontalement 	<ul style="list-style-type: none"> • Longtemps (5, 7, 10 secondes) • Plusieurs fois • Succession de positions: -lentement -rapidement -enchaînées - saccadées..... 	<ul style="list-style-type: none"> • Aide d'un tapis, de maxi planche • "brochette" à la perche tenue horizontalement par des camarades • Saut avec perche, se laisser remonter • Masque, lunettes pour accepter de voir sous l'eau • tuba • Planches, ballon, frite, pour aider à accepter le déséquilibre • Cage <p style="text-align: center;">NB</p> <p>⇒ le matériel flottant doit être rapidement abandonné pour que le sujet vive les sensations authentiques du "corps flottant"</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Faire comme l'autre • Observer l'autre : immobilité, durée de la flottaison • Tomber dans les bras de l'autre • En doublette faire des attelages • Plaquer l'autre au fond, le lâcher <p>• Collectivement faire une "marguerite flottante"</p>

VERBES D' ACTION :

FLOTTER , DORMIR, SE LAISSER PORTER, ATTENDRE, SE LAISSER REMONTER, S 'EQUILIBRER, CHANGER DE POSITION, ACCEPTER LA CHUTE, ROULE, DEGOULINER, NE RIEN FAIRE.....

TRAME DE VARIANCE : Comment faire varier des situations de DEPLACEMENT ?

CORPS	ESPACE	TEMPS	MATERIEL	LES AUTRES
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Positions du corps différentes</u>: en ventral, en dorsal, en costal, debout, couché • <u>Position de la tête</u> : Hors de l'eau / dans l'eau • <u>Segments propulseurs</u>: Les bras / les jambes • <u>Travail des segments</u>: simultané / alternatif • <u>Tonicité des segments</u>: mous / contractés / souples • <u>Intensité des actions</u> : Fort / doux • <u>Orientation des surfaces motrices</u> (mains, avant-bras) • Combinaisons de propulsions différentes (nages panachées) 	<p>Piloter son corps dans l'espace</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repérage du trajet des bras, des jambes dans l'eau, dans l'air. • Exploration des différents plans (horizontal, vertical) • Déplacer le corps dans tous les sens : vers le fond, vers la surface, vers les pieds, vers la tête, à l'horizontale, à la verticale, à l'oblique.... • Trajets parcourus par le corps: rectilignes, sinueux, nuls (sur place), rotation, valse ...l • Amplitude, profondeur, des mouvements de propulsion • Distance parcourue 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesses différentes: lent / vite, accélérer / ralentir • Plusieurs fois • Plus longtemps • Trouver un rythme, • Conserver un rythme 	<ul style="list-style-type: none"> • Supports rigides : bords, perches, cage • Supports souples : cordes, lignes, tapis • Accessoires : planches, frites, haltères, ballon, pull-buoy... • Plaquettes de natation pour augmenter les sensations au niveau des mains • Palmes • Sans matériel NB ⇒ Aménagement du milieu pour favoriser l'abandon des appuis solides (parcours avec des "trous" de plus en plus grands) 	<ul style="list-style-type: none"> • Montrer à l'autre • Faire comme l'autre • Observer l'autre • Tomber dans les bras de l'autre • Se déplacer avec l'autre : plus vite, à la même vitesse, plus loin.... • Se déplacer à deux ou à plusieurs, avec ou sans pont de contact • faire des relais (coopérer), des défi (s'opposer)....

RESPIRATION :

La première solution respiratoire est le blocage ⇒ pour favoriser la prise de conscience du déplacement produit.
 Dès que l'on souhaite augmenter la distance parcourue, la nécessité des échanges respiratoires apparaît.
 Il convient alors d'associer la respiration aquatique à toutes les situations de propulsion (en bras seuls, en jambes seules, en nage globale)

VERBES D' ACTION :

AVANCER, RECULER, DESCENDRE, MONTER, TOURNER, PIVOTER, TOURNER LES BRAS, BATTRE DES PIEDS, INSPIRER, SOUFFLER, NAGER, ALLER PLUS LOIN.....

TRAME DE VARIANCE : Comment faire varier des situations de RESPIRATION ?

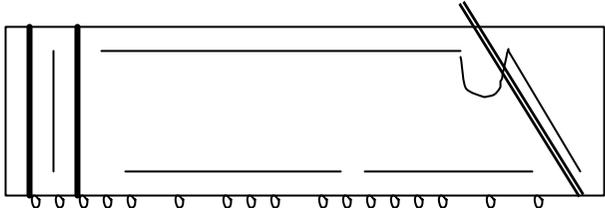
CORPS	ESPACE	TEMPS	MATERIEL	LES AUTRES
<p>Souffler sous l'eau / Inspirer hors de l'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Par la bouche</u> • <u>Par le nez</u> • <u>Donner de la voix sous l'eau</u> • <u>Souffler fort/ lentement</u> • <u>Positions différentes du corps</u> • <u>Positions différentes de la tête</u> • <u>Inspirer d'un côté, de l'autre</u> • <u>Jouer avec le débit respiratoire</u> • Associer la respiration à des actions de déplacement 	<ul style="list-style-type: none"> • En petite profondeur • Dans le grand bain • Au fond • En surface • Sur place / en déplacement • Souffler dans un espace vertical (en descente), dans un espace horizontal (en glissée) • horizontalement 	<ul style="list-style-type: none"> • Plusieurs fois • Plus vite / Plus lentement • Plus longtemps • Expiration continue / discontinue • Conserver un rythme respiratoire 	<ul style="list-style-type: none"> • Balles ou objets flottants que l'on pousse avec son souffle • Tuyaux, tubas • Planches • Cerceaux flottants en série ("les trous de la banquise") • Lignes d'eau en double ("les rails") 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire comme l'autre • Montrer à l'autre • Observer l'autre • A deux : ensemble / en alternance • A plusieurs • Tous ensemble ("dansons la capucine") • Course de "bateaux à moteur"

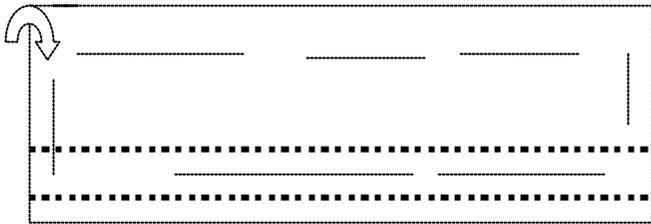
VERBES D' ACTION :

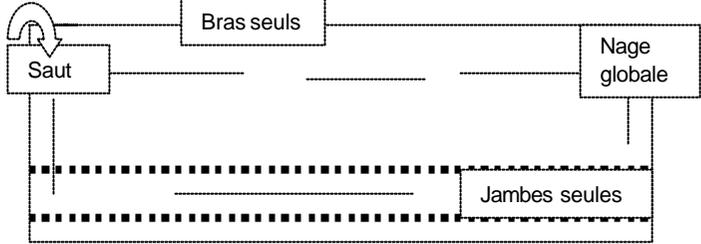
SOUFFLER, FAIRE DES BULLES, INSPIRER, CRIER, CHANTER, REPETER, ENCHAINER.....

Séance N° 1	Entrées dans l'eau	Immersion / Flottaison	Déplacement
Situations proposées	<ul style="list-style-type: none"> •<u>Au petit bain</u> -descendre par l'échelle: en avant, en arrière -entrer par l'échelle sortir par la bord -entrer par le bord -entrer d'un côté du bassin, sortir de l'autre -Sauter dans l'eau : <ul style="list-style-type: none"> ·accueil par l'adulte, ·avec une perche, ·dans un cerceau, ·tout seul. 	<ul style="list-style-type: none"> •Se mouiller entièrement sous la douche (tête, visage, yeux) •<u>Au petit bain</u> -se mouiller jusqu'au menton, jusqu'au nez, yeux... -s'arroser avec un seau, un arrosoir : tête, yeux, nez, bouche -mettre de l'eau dans sa bouche, la rejeter (faire la baleine) -souffler dans l'eau avec un tube, un tuyau -mettre la bouche sous l'eau, faire des bulles en soufflant -mettre le visage en entier dans l'eau 	<ul style="list-style-type: none"> •<u>Au petit bain</u>: -marcher épaules dans l'eau en avant, en arrière, sur le côté, seul, à deux à plusieurs -relais : aller toucher le bord opposé, revenir toucher la main de son coéquipier -course : traverser le petit bain le plus vite possible -jeu des déménageurs : transporter des objets (flotteurs, planches balles...) d'un bord à l'autre •<u>Au grand bain</u> -se déplacer en tenant le bord -idem épaules dans l'eau, menton dans l'eau - faire une longueur et revenir - croiser un camarade qui vient en sens inverse, doubler un camarade -s'éloigner du mur en contournant une perche tenue verticalement à 20cm du bord, en contournant un tapis -faire une "valse" (tourner sur soi-même en progressant le long du mur
Indicateurs de transformation	L'élève est autonome pour entrer et sortir de l'eau	Le visage est maintenu dans l'eau pendant 3 secondes au moins	<ul style="list-style-type: none"> -Les jambes qui recherchaient le contact du mur dans un premier temps, se mettent en mouvement (pédalage) pour contourner les obstacles, puis pour se déplacer. -Le corps s'éloigne du mur -Le corps passe de la position verticale à la position oblique

Séance N° 2	Entrées dans l'eau	Immersion / Flottaison	Déplacement
Situations proposées	<ul style="list-style-type: none"> •<u>Au petit bain</u> -Entrer et sortir par le bord tout seul (plusieurs fois) -jeu : compter 30 secondes "combien d'entées ai-je fait?" -Sauter dans l'eau tout seul : <ul style="list-style-type: none"> ·en avant ·en arrière, ·dans un cerceau, ·pour attraper une corde, une ligne, un ballon... • Au moyen bain (1,20m) -sauter avec un adulte qui assure la réception -sauter avec une perche, -sauter seul - glisser d'un toboggan, sans freiner, sans aide... 	<ul style="list-style-type: none"> •<u>Au petit bain</u> -Accroché à un support solide ou à un adulte, mettre la tête sous l'eau - disparaître complètement, augmenter la durée - jeu : "coupe tête" : une perche rase la surface, il faut s'immerger pour garder la vie sauve! -souffler dans l'eau à chaque fois que l'on s'immerge -Jeu de la "pompe" : par 2 face à face, se donner les mains, s'immerger alternativement en soufflant sous l'eau. Accélérer la fréquence -par 2, tenir longtemps sous l'eau (N°1 compte, N°2 s'immerge) -passer sous des obstacles; ligne, perche, cerceau, planche - jeu du "hérisson": se mettre sous l'eau pour ne pas se faire pendre par le chat -toucher le fond avec la main -ramasser un ou plusieurs objets -Jeu "pêche au trésor" : collectivement, en 30 secondes repêcher le plus grand nombre d'objets immergés. Faire plusieurs essais. Battre son record •<u>Grand bain:</u> tous les déplacements peuvent s'agrémenter de passage sous des obstacles divers. Laisser le choix 	<ul style="list-style-type: none"> •<u>Au grand bain</u> -se déplacer en tenant le bord, sans toucher le mur avec les pieds - faire une "valse" (tourner sur soi-même en progressant le long du mur - tenir le bord à 2 mains, lâcher 1 ou 2 secondes, se raccrocher plus loin ("bond de lapin") - avancer le long du bord en se tenant toujours avec le même bras -Contourner une perche horizontale, un grand tapis -Se déplacer sur une perche placée en coin, ou sur une barre de la cage, en avant, en arrière, en tournant -Se déplacer sur les "rails" : 2 perches //, ou 2 lignes //, en avant en arrière, de plus en plus vite...
Indicateurs de transformation	<ul style="list-style-type: none"> -L'élève agit seul -La profondeur de l'espace de réception augmente -La distance entre le bord et le point d'entrée est plus grande. -La vitesse d'exécution est plus grande (moins d'hésitation) -L'élève assure sa propre sécurité en entrant dans l'eau quand l'espace est libre 	<ul style="list-style-type: none"> -Acceptation de l'immersion -Augmentation de la durée d'immersion -Ouverture des yeux -A la sortie, non essuyage des yeux ou du visage 	<ul style="list-style-type: none"> -Eloignement du mur -Mobilité des jambes -Corps immergé jusqu'au menton -Corps de plus en plus souvent oblique -Acceptation de quitter des supports solides (mur, perche) pour utiliser des supports plus souples (lignes, tapis.)

Séances N°3 et 4	Entrées dans l'eau	Immersion / Flottaison	Déplacement
Situations proposées	<ul style="list-style-type: none"> •<u>Au grand bain</u> -Entrer dans l'eau en utilisant l'échelle - sans utiliser l'échelle, -sortir à n'importe quel endroit • <u>Au moyen bain (1.20m)</u> -sauter avec une perche dans les mains -sauter en attrapant la perche au vol -sauter seul et récupérer la perche à la fin de la remontée -sauter dans un cerceau de plus en plus loin -sauter seul, loin, profond, revenir avec aide, sans aide - glisser d'un toboggan, ou d'un tapis assis, couché, en avant en arrière 	<ul style="list-style-type: none"> •<u>Au petit bain</u> -Idem séance 2 •<u>Grand bain:</u> -se déplacer le long du bord, passer sous le bras d'un camarade qui tient la goulotte. Changer de rôle -Descendre le long de la perche verticale, ou du montant de la cage. Atteindre des repères de couleur (étalonnage du moins profond au plus profond) -Descendre à l'aide d'une perche et toucher le fond avec le pied, les fesses, les mains... -jeu: " concours de durée" à partir d'un top de départ, compter les secondes. Repérer son temps. •<u>Au petit bain</u> -ramasser des objets de couleurs différentes 	<ul style="list-style-type: none"> •<u>Au grand bain</u> Faire un circuit  <ul style="list-style-type: none"> -se déplacer le long du bord, passer sous la perche, traverser dans l'angle, se déplacer en s'accrochant à la ligne d'eau, avancer à plat ventre entre les "rails" -Réaliser le circuit plusieurs fois, plus vite, en avant en arrière... ⇒ Encourager la mobilisation des jambes pour se rééquilibrer (sur les supports souples notamment)
Indicateurs de transformation	<ul style="list-style-type: none"> -Autonomie pour entrer et sortir -L'élève a plaisir à répéter les actions -La distance entre le bord et le point d'entrée est plus grande. - L'élève accepte de disparaître sous l'eau -La durée de la remontée est plus grande que la durée du saut -Intervention moindre de l'adulte (pour stimuler, pour assurer la sécurité) 	<ul style="list-style-type: none"> -Augmentation de la profondeur de l'immersion (prise de risque, maîtrise de l'émotion) -Augmentation de la durée d'immersion -Ouverture des yeux -A la sortie, non essuyage des yeux ou du visage. -Visage détendu 	<ul style="list-style-type: none"> -Déplacements importants en quantité -Mobilité des jambes -Acceptation de quitter des supports solides pour utiliser des supports plus souples. -Corps immergé proche de l'horizontale dans les "rails" -Continuité des actions

Séances N° 7et 8	Entrées dans l'eau	Immersion / Flottaison	Déplacement
Situations proposées	<p>•<u>Au petit bain</u> -Inventer 3 sauts différents (Avant, arrière, côté, en boule, à genoux, en frappant dans les mains -Rouler sur un tapis : en avant en arrière, sur le côté. Se laisser tomber passivement -Glisser sur un tapis ou sur un toboggan, assis, couché sur le dos</p> <p>• <u>Au grand bain (1.80m)</u> -sauter avec une perche, une frite -sauter seul et se récupérer seul - Sauter loin en avant, en arrière, revenir seul -Sauter en tournant -Sauter en faisant quelque chose avec les bras -Rouler, glisser d'un tapis, rester immobile 5 secondes -Entrer en faisant une roulade avant ou arrière sur un tapis, se laisser équilibrer par l'eau -Choisir une posture, se laisser tomber sans déformer le corps (la statue)</p>	<p>•<u>Au petit bain</u> -"L'étoile de mer " debout dans l'eau, se laisser tomber à plat ventre, visage dans l'eau, immobile pendant 5 secondes (les pieds remontent vers la surface) - Idem sur le dos -Essayer la "glissée", en se poussant du mur avec les pieds -La "méduse": se mettre en boule, bras autour des jambes groupées, rester immobile pendant 5 secondes. Le corps s'équilibre. -Idem avec expiration complète pour sentir la descente au fond.</p> <p>•<u>Grand bain:</u> -Essayer les flottaisons travaillées dans le petit bain: par 2, N°1 réalise, N°2 surveille et récupère -Descendre le long d'une perche ou de la cage pour toucher le fond avec les pieds, les genoux, les fesses, les mains. <u>Se laisser remonter</u> en lâchant les appuis. -Descendre à un montant de cage, traverser la cage, se laisser remonter <u>passivement</u> -Remonter un objet posé à proximité de la cage</p>	<p>•<u>Au grand bain</u> -Faire un circuit plusieurs fois</p>  <p>- Se déplacer le long du bord avec une planche dans une main → propulsion jambes - Entrer dans les 2 lignes parallèles se tracter avec les bras → propulsion bras</p> <p><u>Variantes :</u> -Entrer par l'échelle, en sautant, en roulant... -Le long du bord, se déplacer avec les 2 mains sur la planche -Entre les 2 lignes, se tracter avec la tête le plus souvent dans l'eau ; avancer en s'accrochant le moins possible (compter) -Faire le circuit en position dorsale.... (Voir fiche précédente)</p> <p>•<u>Au petit bain</u> -Repérage des bras: à partir d'une flottaison ventrale, déplacer les 2 bras dans un plan horizontal (Av → Ar, Ar → Av) -Idem dans un plan vertical -Idem à plat ventre sur une planche</p>
Indicateurs de transformation	<p>-Les entrées ne se font plus uniquement en position de terrien (vertical). On voit des rotations mettant en jeu l'équilibre -La remontée est de plus en plus passive (abandon des réflexes de survie) -Acceptation des chutes</p>	<p>-Flottaison immobile acceptée même en grand bain -Immobilité du corps lors de la remontée - Augmentation de la durée -La durée de la remontée est plus grande que celle de la descente -L'exploration sous-marine se réalise à des profondeurs plus grandes - maîtrise de la respiration (blocage, ou bien expiration sous-marine)</p>	<p>-Les actions des jambes deviennent propulsives -Le travail des bras produit un déplacement -Le corps est alternativement oblique ou horizontal selon le placement de la tête</p>

Séances N° 9 et 10	Entrées dans l'eau	Immersion / Flottaison	Déplacement
Situations proposées	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Au grand bain (1,80m)</u> -Inventer des "plongeurs" amusants -Entrer dans l'eau par 2, par 3 -Sauter le plus grand nombre de fois en 1 minute (comptabiliser) -Faire des chutes en avant, en arrière, sur le côté, en boule, en carpé, en prenant une pose..."la statue" -Entrer en rotation: roulade avant, arrière, sur un tapis -Enter tête en avant: glissade sur une planche, sur un toboggan - faire une entrée en basculant vers la tête. 	<ul style="list-style-type: none"> •<u>Au petit bain</u> -"L'étoile de mer " : passer de la position ventrale à la position dorsale (avec planche / sans planche) -La "vrille" passer de la flottaison ventrale à la flottaison dorsale en tournant autour de son axe longitudinal -Ramasser des objets au fond -Passer sous les jambes de 2ou 3 partenaires -Faire un circuit sous-marin : traverser des cerceaux, toucher des cônes, transporter des objets lestés d'une boîte à une autre.... •<u>Grand bain:</u> -Essayer les flottaisons travaillées dans le petit bain: par 2, N°1 réalise, N°2 surveille et récupère. -Faire un circuit sous – marin qui présente des changements de directions, des changements de niveaux : slalom entre des cerceaux, ou entre les barreaux de la cage, ramasser des objets, déposer des pinces à linge sur une corde tendue entre le fond et la surface, explorer un "tunnel sous-marin"(série de cerceaux alignés).... -Remonter un objet posé à proximité de la cage -Sauter, toucher le fond, ramasser un objet, remonter et déposer l'objet sur un tapis 	<ul style="list-style-type: none"> •<u>Au petit bain</u> -Repérage du placement et du trajet des bras (voir 7et 8) - A plat ventre sur une planche:avancer avec les bras seuls, (bras dans un plan horizontal, bras dans un plan vertical), tourner, reculer. -Idem sans planche et sans déformer le corps •<u>Au grand bain</u> -Circuit avec des portions à réaliser : bras seuls /tête dans l'eau (avec ou sans planche), jambes seules, position ventrale, dorsale, en nage globale  <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser le circuit plusieurs fois -Diminuer le nombre d'arrêts -Diminuer le nombre d'appuis - Augmenter les distances parcourues sans appuis -Augmenter la vitesse de déplacement en 5minutes combien de tours?) -Réaliser à 2 (défi)
Indicateurs de transformation	<ul style="list-style-type: none"> -Les entrées ne se font plus uniquement en position de terrien (vertical). On voit des rotations mettant en jeu l'équilibre -La remontée est de plus en plus passive (abandon des réflexes de survie) -Acceptation des chutes 	<ul style="list-style-type: none"> -Vers l'horizontalité du corps (les talons affleurent la surface en flottaison ventrale, la chevelure est totalement immergée lors de la flottaison dorsale) - Augmentation de la durée de la flottaison -Acceptation de l'équilibre donné par l'eau -Augmentation du nombre d'actions en immersion - Maîtrise de la respiration (blocage, ou bien expiration sous-marine) 	<ul style="list-style-type: none"> -Les actions des bras et des jambes deviennent propulsives -Quantité d'action importante (distance parcourue, n. de tours) -Le corps est de plus en plus souvent proche de la position horizontale ("corps flottant") -La tête est souvent immergée -Maîtrise de l'apnée