

## UNITE D'APPRENTISSAGE NATATION Cycle II

**Compétence spécifique : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement**

Pour ENTRER dans l'ACTIVITE		Pour APPRENDRE et PROGRESSER		Pour REINVESTIR les ACQUIS
SITUATIONS INITIALES DEPENDANTES du VECU des ELEVES	SITUATION DE REFERENCE	SITUATIONS ORGANISEES par OBJECTIFS et DETERMINEES par l'OBSERVATION des ELEVES	RETOUR à la SITUATION DE REFERENCE	SITUATION de REINVESTISSEMENT
<p><b>Objectif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Donner le plaisir de pratiquer</li> <li>- passer à la douche ( se mouiller la tête)</li> <li>- jeux à s'asperger</li> </ul> <p><u>exemples :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balles brûlantes</li> <li>- Tir aux cibles</li> <li>- Course de chars</li> <li>- Les déménageurs</li> <li>- Rondes, petit train ....</li> <li>- Voir fiches « pour entrer dans l'activité »</li> </ul>	<p><b>Objectif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appréhender le milieu aquatique</li> </ul> <p><b><u>NIVEAU :0</u></b></p> <p>Evaluation de départ à effectuer si les enfants ont un minimum de vécu en milieu aquatique</p>	<p><b>Objectifs spécifiques :</b></p> <p><u>I) Entrées dans l'eau :</u></p> <p>Situations : voir fiches de 1 à 5.</p> <p><u>II) Immersion :</u></p> <p>Situations : voir fiches de 1 à 4</p> <p><u>III) S'équilibrer :</u></p> <p>Situations : voir fiches de 1 à 5</p> <p><u>IV) Se déplacer :</u></p> <p>Situations : voir fiches de 1 à 4</p>	<p><b>Objectif :</b></p> <p><i>-Réaliser en continu un parcours aquatique</i></p> <p><b><u>NIVEAU :1</u></b></p> <p>-Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Entrer par le toboggan ou sauter</li> <li>-Faire des bulles(3s)</li> <li>-Tenir en position étoile pendant 3 secondes.</li> <li>-Passer sous la perche sans la toucher</li> <li>-Prendre une planche ou frite et se déplacer en quittant des appuis pédestres.</li> </ul>	<p><b>Objectif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- réaliser différents parcours en y incorporant une situation de chaque objectif spécifique précédemment travaillé.</li> </ul> <p>-Jeux collectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plage au but</li> <li>- la balle au capitaine</li> <li>- la passe à 5</li> <li>- ...</li> </ul> <p>Vers l'étape suivante : De la flottaison à la propulsion.</p>

--	--	--	--	--

Pour ENTRER dans l'ACTIVITE		Pour APPRENDRE et PROGRESSER		Pour REINVESTIR les ACQUIS
SITUATIONS INITIALES DEPENDANTES du VECU des ELEVES	SITUATION DE REFERENCE	SITUATIONS ORGANISEES par OBJECTIFS et DETERMINEES par l'OBSERVATION des ELEVES	RETOUR à la SITUATION DE REFERENCE	SITUATION de REINVESTISSEMENT
<p><b><u>Objectif :</u></b></p> <p>A travers divers jeux : -réorganiser son système de repères spatio-temporels</p> <p>- <u>Jeux collectifs :</u></p> <p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les déménageurs</li> <li>- Relais sur tapis</li> <li>- Balles brûlantes</li> </ul> <p>Voir fiches « pour entrer dans l'activité »</p>	<p><b><u>Objectif :</u></b> <i>Construire un nouvel équilibre en milieu aquatique</i></p> <p><b><u>NIVEAU :1</u></b> Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Entrer par le toboggan ou sauter</li> <li>-Faire des bulles (3s)</li> <li>-Tenir seul en position « étoile » pendant 3 secondes</li> <li>-Passer sous la perche sans la toucher</li> <li>-Prendre une planche ou une frite et se déplacer en quittant les appuis pedestres</li> </ul>	<p><b><u>Objectifs spécifiques :</u></b></p> <p><u>Entrées dans l'eau :</u></p> <p>Situations : voir fiches de 3 à 7</p> <p><u>Immersion :</u></p> <p>Situations : voir fiches de 3 à 7</p> <p><u>S'équilibrer :</u></p> <p>Situations : voir fiches de 1 à 5</p> <p><u>Se déplacer :</u></p> <p>Situations : voir fiches de 3 à 7</p>	<p><b><u>Objectif :</u></b></p> <p><b><u>NIVEAU :2</u></b> <i>Construire un nouvel équilibre en milieu aquatique</i></p> <p>-<u>Etre capable de :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Entrer dans l'eau par les mains</li> <li>-Recherche d'objets immergés</li> <li>-Tenir seul en position « étoile » sur le ventre et sur le dos (5 s)</li> <li>-Se déplacer 20m en variant les positions</li> </ul>	<p><b><u>Objectifs :</u></b></p> <p>Vers l'étape suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « du nageur débutant au nageur confirmé »</li> <li>- Réalisation du test nautique en vue de la pratique des activités nautiques</li> </ul>

**CYCLE II : Pour ENTRER dans l'ACTIVITE      OBJECTIF : donner le plaisir de pratiquer**

<p align="center"><b><u>Parcours « découverte » : les explorateurs</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ Bassin aménagé (maximum de matériel : lignes d'eau, structures immergées, objets flottants, etc..)</li> <li>↪ Par deux, explorer l'espace en empruntant différents chemins.</li> <li>↪ Que peut-on faire en chemin avec les objets..., les aménagements... ?</li> </ul>	<p align="center"><b><u>Les stands de la fête :</u></b></p> <p>En petits groupes de 4 ou 5 passer à tous les stands (rotation toutes les 5')</p> <p><b><u>Entrer dans l'eau</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ <i>Toboggan</i> : glisser dans toutes les positions, couchés à genoux, assis...</li> <li>↪ <i>Tapis</i> : rouler latéralement pour aller dans l'eau.</li> <li>↪ <i>Du bord (PP et MP)</i> : sauter à deux en se tenant la main.</li> <li>↪ Sauter en tenant une perche, ou l'attraper au passage.</li> </ul>
<p align="center"><b><u>Parcours à « thèmes » : des histoires à vivre :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ En petits groupes, aménager le bassin en utilisant matériel et objets existants, pour y jouer une histoire, (construite en classe ?) :</li> <li>- Le radeau et les naufragés...</li> <li>- Les trésors engloutis...</li> <li>- La sirène et les pêcheurs...</li> </ul>	<p><b><u>S'équilibrer, flotter :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ <i>La ronde tourne (PP)</i> : un sur deux s'allonge, sur le dos , le ventre , changer de rôle.</li> <li>↪ <i>A cheval</i> : tenir en équilibre 10", sur une planche, sur une frite, tourner sur place.</li> <li>↪ <i>Ballon tenu</i> : sur le ventre ou au bout des bras, rouler dans tous les sens, s'allonger sur le dos, le côté, le ventre.</li> </ul>
<p align="center"><b><u>Jeux collectifs :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ <b>Balles brûlantes (PP) :</b> Espace délimité, 2 camps, 3 manches de 20s, 2 équipes (3x3 ou 5x5). Même nombre de balles dans chaque camp. Lancer les balles dans le camp adverse. L'équipe qui a le moins de balles dans son camp en fin de partie, a gagné.</li> <li>↪ <b><u>Tir aux cibles : (hauteur d'eau aux épaules) :</u></b> Espace délimité, temps limité (30", 1', 1'30) 2 équipes (5x5), 3 ballons par équipe. 4 à 5 cibles sur le bord de chaque côté. Au signal, aller tirer sur les cibles du bord opposé. On peut utiliser les balles interceptées, ou saisies à l'adversaire. Au temps écoulé compter le nombre de cibles atteintes.</li> </ul>	<p><b><u>S'immerger :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ <b>En PP</b> : passer sous les obstacles (objets flottants)</li> <li>↪ A 2 se donner rendez-vous sous un tapis et s'y toucher la main</li> <li>↪ Ramasser les objets immergés, les déplacer.</li> <li>↪ <b>En MP</b> : à 2, descendre et remonter en semble le long de l'échelle, en s'arrêtant au 1<sup>er</sup>, 2<sup>eme</sup>, 3<sup>eme</sup> barreau ...</li> </ul> <p><b><u>Se déplacer :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ à 2, (MP) : se déplacer le long du bord, en se suivant, en se doublant, en se croisant...</li> <li>↪ <i>Torpille (PP)</i> : se repousser contre le mur pour glisser sur l'eau, corps allongé, le plus loin possible.</li> <li>↪ <i>Chenilles (PP)</i> : petits groupes de 4 ou 5. ; on se tient par les hanches, épaules immergées. Les chenilles progressent entre les objets flottants.</li> <li>↪ <i>Chars à 3 (PP)</i> : 2 chevaux épaules immergées, tirent un tapis sur lequel est allongé le « roi » qui aide en battant des jambes.</li> </ul>

<p><i>Pour Apprendre et Progresser</i> <b>CYCLE II</b></p>	<p><b>VARIER LES MODES D'ENTREE DANS L'EAU</b></p>	<p><i>Des Situations Organisées</i> <i>par Objectifs</i> <i>par Ateliers</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>TOBOGGAN</b></p> <p style="text-align: right;">PP ou MP</p> <p><u>But</u> : se laisser glisser en variant les positions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊃ De face ou dos au bassin</li> <li>⊃ - Départ : - assis, à genoux <ul style="list-style-type: none"> <li>- allongé sur le dos, pieds les premiers ;</li> <li>- allongé sur le ventre, tête la première.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Variante</u> : Ballon tenu, à lancer dans une cible avant l'entrée dans l'eau.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ACROBATE</b></p> <p style="text-align: right;">PP ou MP</p> <p><u>But</u> : rouler, tourner jusqu'à l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊃ Tapis moitié sur le bord, moitié sur l'eau. L'élève A contrôle le tapis et observe, l'élève B exécute différentes rotations. Changer de rôle.</li> <li>⊃ Départ à genoux, mains en appuis sur le tapis, effectuer une roulade avant, entrer par les pieds.</li> </ul> <p><u>Variantes</u> : -départ allongé en travers du tapis : tourner latéralement ; - départ assis, dos au bassin, roulade arrière ; - à 2 côte à côte ...</p>	
<p style="text-align: center;"><b>RESSORT</b></p> <p style="text-align: right;">MP ou GP</p> <p><u>But</u> : du bord sauter pour entrer Dans l'eau, pieds les premiers.</p> <p><u>Variantes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- départ de côté, de dos ;</li> <li>- effectuer ¼, ½ tour en l'air ;</li> <li>- sauter dans un cerceau flottant ;</li> <li>- en l'air attraper un ballon, lancé du bord ;</li> <li>- à 2, sauter ensemble en se tenant par la main ( côte à cocte, un de face, un de dos).</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ACCORDEON</b></p> <p style="text-align: right;">PP ou MP</p> <p><u>But</u> : entrer dans l'eau par les mains :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊃ Départ à genoux (assis talons), basculer en avant et passer sous le tapis corps allongé.</li> </ul> <p><u>Variantes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- assis, pieds dans la goulotte, bras dans le prolongement du buste,</li> <li>- du bord, départ accroupi, bras dans le prolongement du buste,</li> <li>- varier distance bord / tapis (1, 2, 3m).</li> </ul>	

<p><i>Pour Apprendre et Progresser</i> <b>CYCLE II</b></p>	<p><b>FLOTTER, S'ÉQUILIBRER... VARIER les POSITIONS SUR et SOUS L'EAU</b></p>	<p><i>Des Situations Organisées par Objectifs par Ateliers</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>HORIZONTALE / VERTICALE</b></p> <p style="text-align: right;"><i>PP</i></p> <p><b><u>But</u> : s'allonger, se redresser :</b>  - se laisser tirer à plat ventre, tête immergée, reprendre appui au fond, respirer, recommencer...</p> <p><b><u>Variantes</u> :</b>  - sur place, seul, alterner pieds au fond : étoile ventrale ou dorsale ;  - en poussant sur le mur : coulée ventrale et redressement ;  - en poussant sur le mur : glissée dorsale et redressement ;  - en poussant sur le mur : glissée costales et redressement .</p>	<p style="text-align: center;"><b>Les PLANCHES</b></p> <p style="text-align: right;"><i>MP ou GP</i></p> <p><b><u>But</u> : passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal :</b>  - A l'aide de 2 planches, (tenues ou mains posées) passer d'un équilibre vertical genoux fléchis, à un équilibre horizontal jambes écartées, sur le dos, puis sur le ventre</p> <p><b><u>Variante</u> :</b>  - une planche sur le ventre ou sur le dos, rester immobile bras et jambes écartés (10").</p>	
<p style="text-align: center;"><b>ROTATIONS</b></p> <p style="text-align: right;"><i>PP</i></p> <p><b><u>But</u> : tourner dans l'eau :</b>  - Autour d'une perche  Immergée tenue par deux camarades, ou d'une ligne d'eau.  - Perche tenue à 2 mains, tourner en avant, se redresser pieds au fond, puis tourner en arrière.</p> <p><b><u>Variantes</u> :</b> avec un ballon sur le ventre :  - tourner en avant, en arrière, sur le côté, dans tous sens...  - enchaîner plusieurs rotations.</p>	<p style="text-align: center;"><b>FOND / SURFACE</b></p> <p style="text-align: right;"><i>MP</i></p> <p><b><u>But</u> : s se laisser remonter en changeant de posture.</b></p> <p>- A l'aide d'une perche verticale au fond :  - s'asseoir ;  - s'allonger sur le ventre, le dos ;  - se laisser remonter en changeant de posture.</p> <p>Exemples :  - au fond : dos ; surface : étoile ventrale ;  - au fond : assis ; surface : en boule méduse ;  - au fond : ventre ; surface : étoile dorsale;</p>	



<i>Pour Apprendre et Progresser</i> <b>CYCLE II</b>	<b>SE PROPULSER en VARIANT EQUILIBRES et MODES RESPIRATOIRES</b>	<i>Des Situations Organisées</i> <i>Par Objectifs</i> <i>Par Ateliers</i>
--	--	---

<p><b>LES KANGOUROUS</b></p> <p style="text-align: right;">PP</p> <p><b><u>But :</u> par la seule action des bras se déplacer sur 10m par bonds successifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ pieds en appuis au fond, épaules immergées, bras allongés devant soi en surface.</li> <li>- Associer groupé des jambes et traction des bras.</li> <li>- Reposer pieds au fond et recommencer.</li> <li>- Franchir la distance en faisant le moins de bonds possible.</li> </ul>	<p><b>LES CORDES</b></p> <p style="text-align: right;">MP ou GP</p> <p>→ 2 Cordes tendues en surface entre les échelles, sur la largeur du bassin.</p> <p><b><u>But :</u> traverser le bassin en s'aidant des cordes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Progresser en équilibre ventral par traction des bras.</li> </ul> <p><b><u>Variantes :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planche ou pull-boy serré entre les cuisses.</li> <li>- Tête immergée aller le plus loin possible sans respirer ou en respirant tous les 2 mouvements de bras.</li> <li>- Les bras reviennent dans l'eau, hors de l'eau.</li> <li>- Traction des bras simultanée, alternative .</li> <li>- En équilibre dorsal, action des bras et battements des jambes.</li> </ul>
<p><b>MOTEUR AVANT</b></p> <p style="text-align: right;">PP</p> <p><b><u>But :</u> Progresser par la seule action des bras.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A plat ventre sur un tapis, avancer, reculer, changer de direction en utilisant les bras.</li> </ul> <p><b><u>Variantes :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- à 2 ou à 3 sur le même tapis.</li> </ul>	<p><b>MOTEUR ARRIERE</b></p> <p style="text-align: right;">PP ou MP</p> <p><b><u>But :</u> Progresser par la seule action des jambes. :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En équilibre ventral aller le plus loin possible tête immergée.</li> <li>- Une planche tenue sur la poitrine : avec mouvement simultané des jambes.</li> <li>- Une planche tenue sur la poitrine : avec mouvement alternatif des jambes.</li> </ul> <p><b><u>Variantes :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en équilibre dorsal, planche tenue sur le ventre ;</li> <li>- à 2 ou 3 sur un tapis ;</li> <li>- après une coulée ventrale (ou une glissée dorsale) sans l'aide de la planche.</li> </ul>