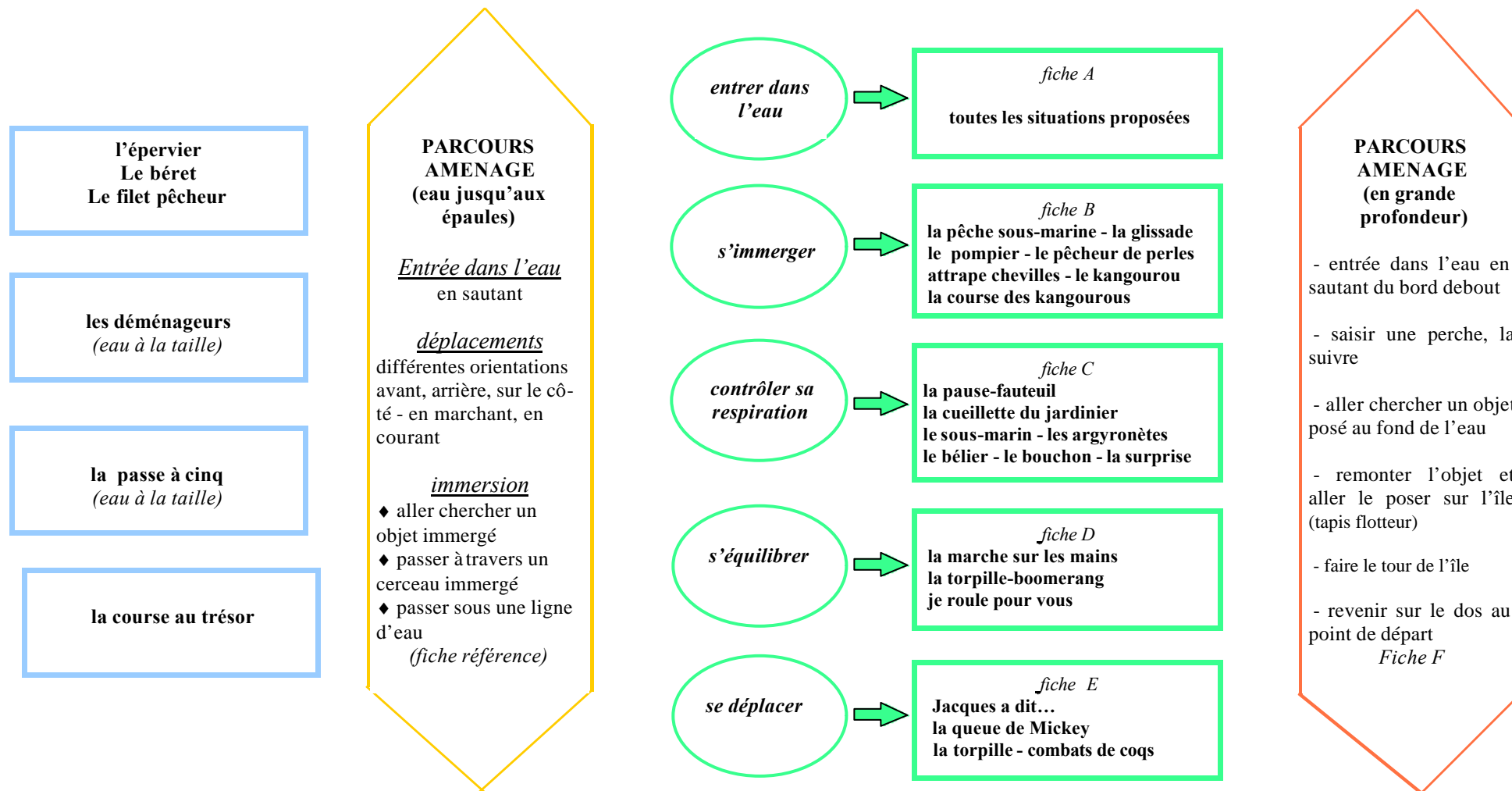
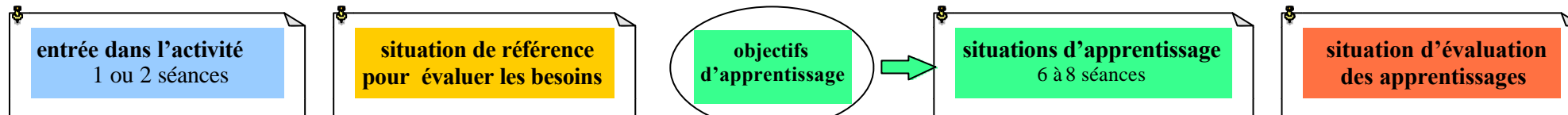


# NATATION - cycle ou niveau II - Unité d'apprentissage



**JEUX TRADITIONNELS**

**CYCLE II**

**LE FILET DU PECHEUR**

Les enfants forment 2 équipes :

L'équipe 1 sera le filet et les enfants se donneront la main pour former un cercle.

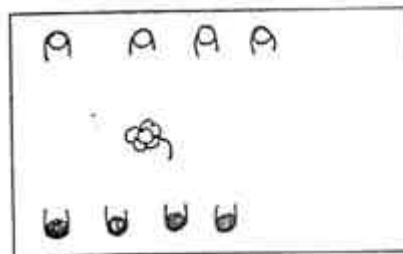
L'équipe 2 sera les poissons, les enfants seront à l'extérieur du cercle.

L'équipe 1 choisira un nombre sans le dire à l'équipe des poissons, elle énoncera les nombres de la file numérique en formant le cercle (filet), les poissons passent dans les mailles du filet et traverse celui-ci. Lorsque le nombre choisi sera énoncé, les enfants qui forment le filet se mettront accroupis pour fermer le filet.

Tous les poissons prisonniers à l'intérieur du filet auront perdu et se mettront dans le filet.

**LE BERET**

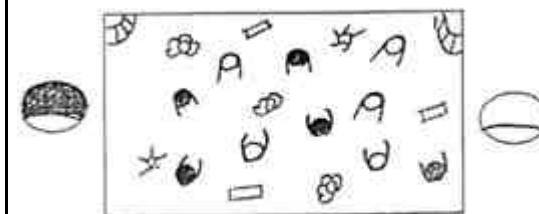
Les enfants forment 2 équipes. Dans chaque équipe ont se donne un numéro (ou un nom d'animal pour les plus petits), à l'appel de leur numéro (ou du nom de l'animal), les deux joueurs concernés s'approchent de l'objet lesté, et immergé, (ou de l'objet qui flotte dans un cerceau) et essaient de le ramener dans leur équipe sans être touchés.



**LA COURSE AUX TRESORS**

En PP, nous sommes tous ensemble dans l'eau. Quelle équipe remplira le plus vite son panier.

En GP, je choisis les objets qui sont à ma portée au pied de l'échelle, au pied de la perche, dans un seau accroché sous l'eau.

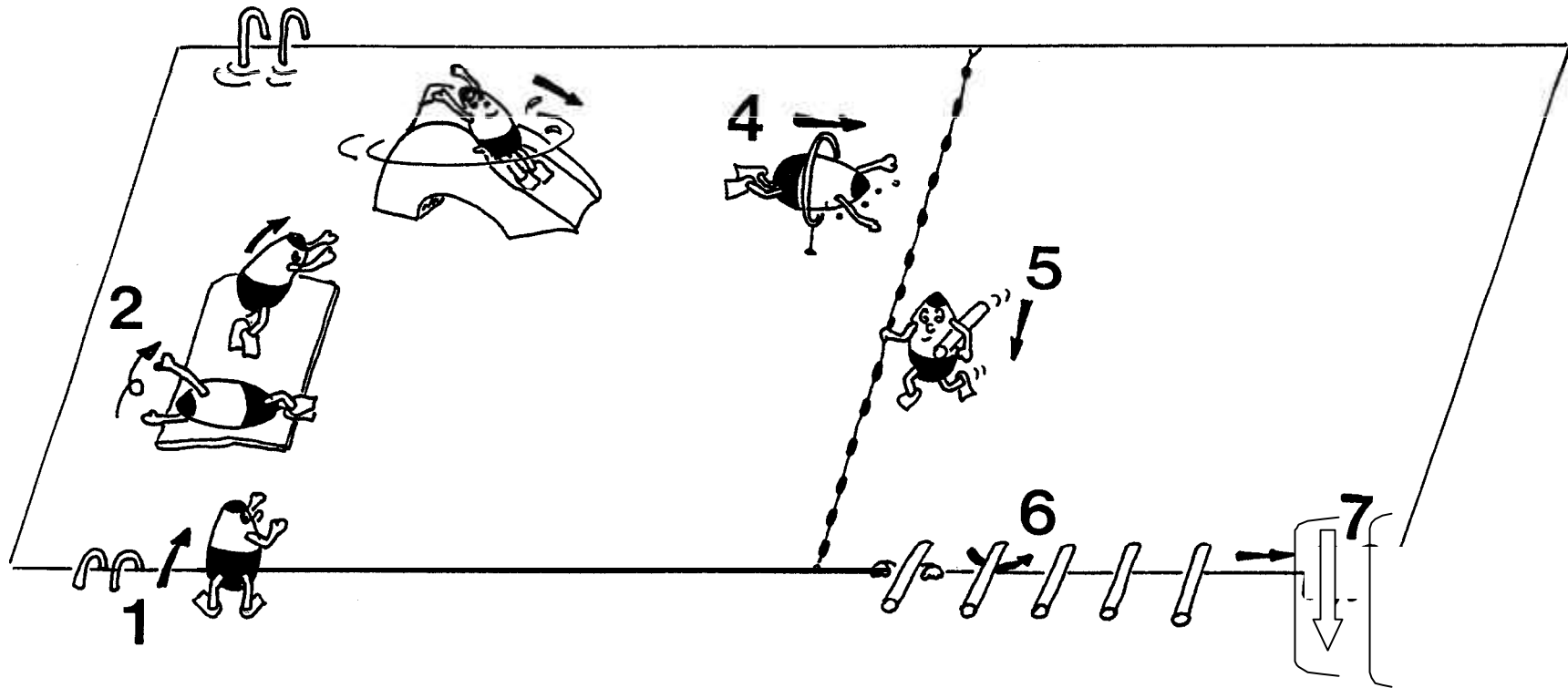


**PASSE A 5**

(Eau jusqu'à la taille)

On forme 2 équipes de 5 enfants et on se passe le ballon en marchant, en courant dans l'eau. La passe est comptée lorsque le ballon ne tombe pas dans l'eau. On marque un point pour son équipe lorsque l'on a totalisé 5 passes sans faire tomber le ballon.



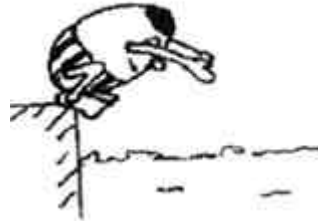


- 1 Entrer dans l'eau, avec ou sans aide, avec ou sans planche.
- 2 Monter sur le tapis. Rouler sur le côté pour le traverser (faire le tonneau). Descendre du tapis la tête en premier (avec ou sans aide).
- 3 Monter sur le toboggan et entrer dans l'eau après glissade (assis, couché à plat ventre).
- 4 Passer à travers le cerceau.
- 5 Se déplacer le long de la ligne d'eau à l'aide d'une frite, d'une planche.
- 6 Passer sous les ponts avec immersions.
- 7 Progresser le long du bassin et sortir par l'échelle en **grande profondeur**.

## ENTRER DANS L'EAU

Entrée n°1 :

Se laisser tomber dans l'eau depuis la position allongée sur le dos.

Entrée n°2 :

Se laisser tomber vers l'avant, dans l'eau, depuis une position "assis sur ses talons". Les bras sont tendus au-dessus de la tête, "coincant les oreilles".

Entrée n°3 :

Se laisser tomber vers l'avant, depuis une position

Entrée n°4 :

Sauter dans le cerceau les pieds en premier.

Entrée n°5

Sauter et taper dans ses mains avant d'entrer dans l'eau, les pieds en premiers.

Entrée n°6

Sauter et tourner en l'air avant d'entrer dans l'eau, les pieds en premier.

Entrée n°7

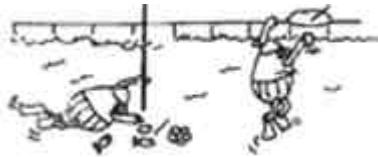
Glisser à plat ventre sur le toboggan pour entrer dans l'eau la tête en premier.

## S'IMMERGER EN MOYENNE PROFONDEUR

**La pêche sous-marine**

M.P.

Descendre le long de la perche, prendre un objet au fond et le remonter dans un cerceau (cerceau de plus en plus éloigné de la perche).

**La glissade**

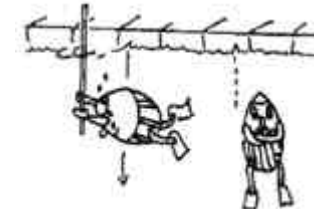
M.P.

Glisser sur un tapis, sur un toboggan, tête en avant et aller chercher un objet au fond de l'eau.

**Le pompier**

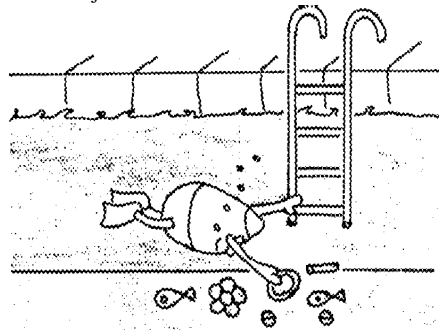
M.P.

Descendre le long de la perche et se laisser remonter le plus longtemps possible.

**Le pêcheur de perles**

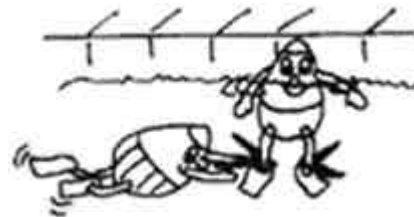
M.P.

Aller chercher un ou plusieurs objet(s) lesté(s) et le(s) déposer sur le bord. Se déplacer le long de la perche pour aller ramasser un ou plusieurs objets.

**« Attrape-cheville »**

M.P.

Des rubans sont retenus à la cheville. Un camarade va le retirer.

**Le kangourou**

M.P.

Se déplacer par bonds successifs avec prise d'appui sur le fond. Ressortir hors de l'eau pour respirer en touchant le mur.

**La course des kangourous**

M.P.

Se déplacer par bonds en ramassant ou non un objet posé au fond.



**CYCLE 2      BLOQUER SA RESPIRATION  
CONTROLLER L'APNEE**

**Fiche C**

**1. La pause-fauteuil**

**M.P.**

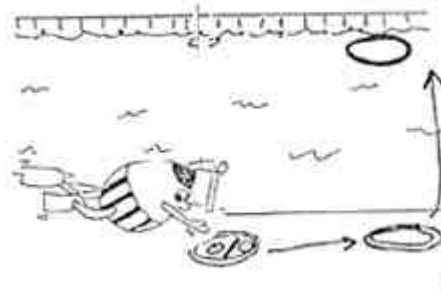
Aller s'asseoir au fond de l'eau, le plus longtemps possible.



**2. « La cueillette du jardinier »**

**M.P.**

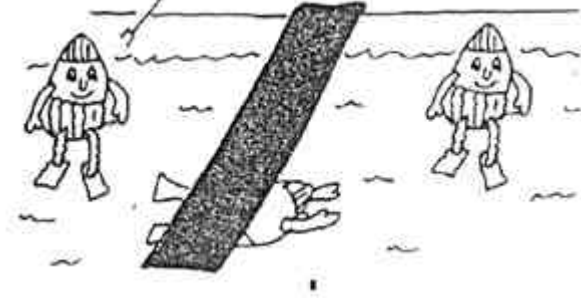
Aller chercher une fleur posée dans un cerceau et aller la poser dans un autre cerceau.



**3. Le sous marin**

**M.P.**

Passer sous des tapis ou des bouées, placés à la surface de l'eau.



**4. Les argyronètes**

**M.P.**

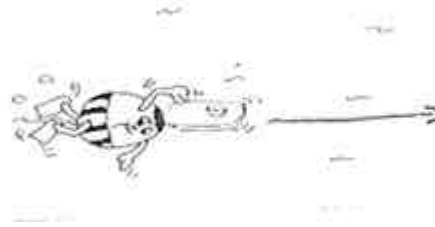
Regonfler un ballon de baudruche sous l'eau.



**5. Le bélier**

**M.P./G.P.**

Déplacer une planche avec sa tête, d'un bord à l'autre de la piscine.



**6. Le bouchon** (3 fois, 4 fois)

**M.P./G.P.**

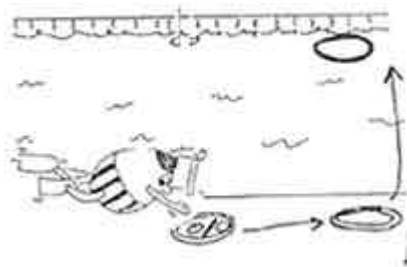
Je saute dans l'eau et je me laisse remonter sans aucun geste en position accroupie.



**7. « Surprise au pêcheur »**

**M.P./G.P.**

Par 2, un enfant offre sous l'eau divers objets de son choix que le pêcheur remonte.



**Situation finale :**

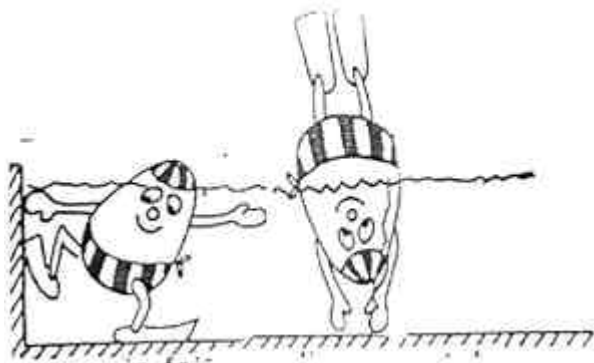
**MP/GP**

Situation 2 + Situation 7 + Situation 3

## CHANGER L'EQUILIBRE VOLONTAIREMENT AVEC OU SANS IMMERSION

**La marche sur les mains :**

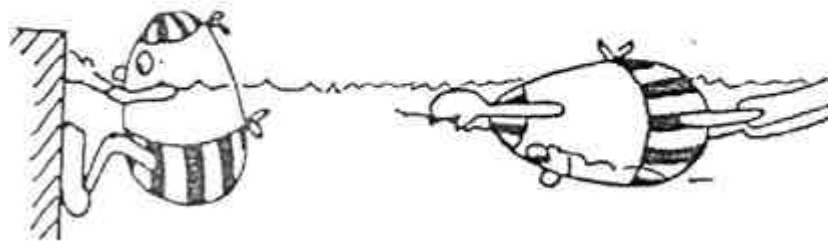
P.P.



Réaliser un équilibre renversé sur les mains. Un enfant agit, l'autre l'aide, ou l'observe, et assure la sécurité.

**La torpille-boomerang :**

M.P.

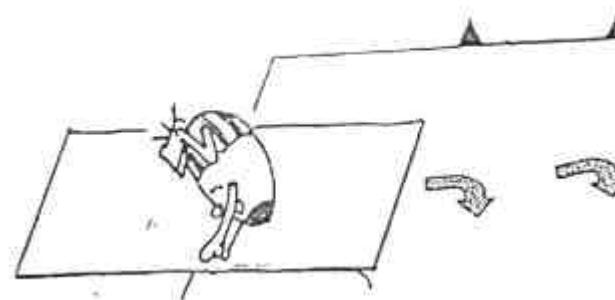


Glisser jusqu'au mur, sur le ventre, se redresser pour se placer pieds au mur pour pouvoir repartir sur le dos. Pousser avec les 2 pieds sur le mur et glisser sur le dos. La « lance-torpille » la soutienne au niveau des épaules et du bassin pour la projeter vers le bord.

**Je roule pour vous :**

M.P.

Entrer dans l'eau en roulant sur le tapis.  
Se déplacer et effectuer une roulade au niveau du 1<sup>er</sup> plot.  
Se déplacer et effectuer une roulade au niveau du 2<sup>ème</sup> plot.  
Rejoindre le bord en nageant.

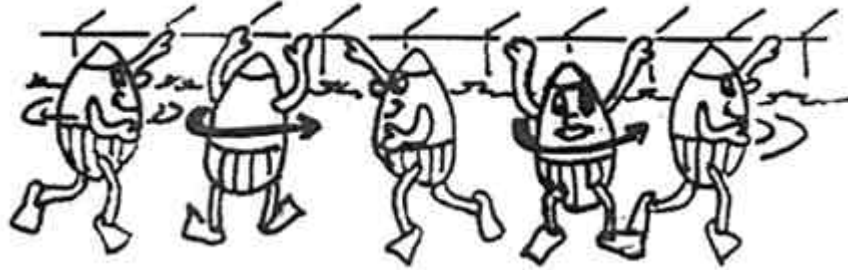


## CONSTRUIRE DES APPUIS VARIES

**Jacques a dit ....**

M.P.

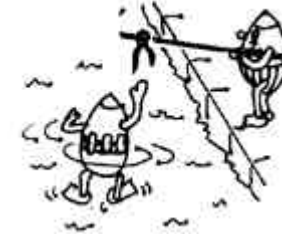
« Jacques a dit.... » aller à gauche, à droite, tourner vers la gauche, la droite, reculer, montrer un pied, montrer les deux pieds, les deux mains,...Combiner deux actions : se déplacer et montrer une partie du corps. Avance les pieds en avant.

**La queue de Mickey**

G.P. avec ceinture

Toucher le foulard.

Le foulard passe à environ 1 m au-dessus de la surface de l'eau (augmenter ou diminuer si nécessaire).

**La torpille**

P.P.

Pour la torpille : pousser avec les deux pieds sur le mur pour glisser le plus loin possible.

Pour les « supports torpille » : soutenir au niveau épaule et bassin pour lui permettre de garder la position de départ avant la poussée sur le mur.

**Combats de coqs**

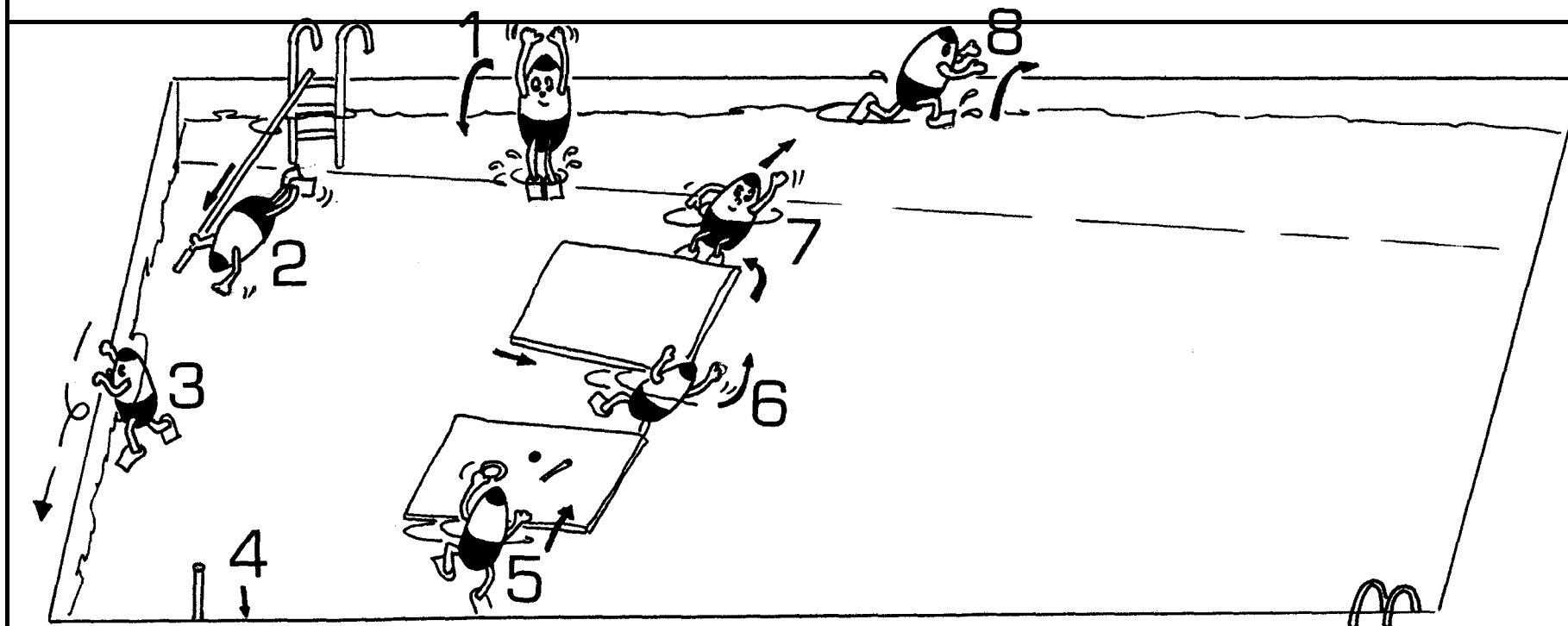
M.P.

S'équilibrer sur sa planche en position assise. Faire tomber l'autre en le poussant (sans s'accrocher), et, tenter de rester en équilibre sur sa planche. Changer 3 fois d'adversaire. Les groupes d'enfants doivent impérativement s'éloigner du bord et s'écarter les uns des autres. Dans chaque groupe, le jeu ne démarre que lorsque les 2 adversaires directs sont en équilibre sur leur planche. Durée du jeu 20 à 30 secondes.





## EVALUATION



- 1 Entrer dans l'eau en sautant du bord, départ position debout, faire quelque chose pendant qu'on se trouve en « l'air ».
- 2 Progresser jusqu'à l'échelle, se saisir de la perche à 2 mains, s'immerger pour aller vers le fond du bassin, le plus loin possible.  
Remonter à la surface.
- 3 Progresser le long du bord du bassin en « valsant ».
- 4 Jouer au pêcheur de perles (cf.. ficheB)
- 5 Poser sur le tapis l'objet ramassé en 4
- 6 Faire le tour de l'île en se tenant le moins possible au tapis.
- 7 Regagner le bord du bassin en se déplaçant sur le dos avec ou sans une frite, une planche.
- 8 Ressortir du bassin par ses propres moyens.