

NATATION : PROPOSITIONS POUR LES ATELIERS
PISCINE AQUASUD LA SEYNE
CYCLE 2 : PERIODE 1 ET PERIODE 3

1) GENERALITES

La natation, envisagée dans le but utilitaire de garantir sa survie lors d'une traversée d'eau, a conservé la fonctionnalité des voies respiratoires (brasse) ; envisagée sous l'angle sportif (plus vite) la fonction respiratoire s'est pliée à la motricité : expiration dans l'eau, inspiration brève.

RESPIRATION (R)

1^{ère} réponse : apnée

Nage tête hors de l'eau ou quand nage tête dans l'eau, relèvement de la tête et du tronc pour inspirer, d'où ralentissement.

→ Parvenir à une expiration active, longue et complète dans l'eau, (durant la phase motrice des bras), qui permette une inspiration rapide (en fin de phase motrice des bras).

IMMERSION (I)

Elle est incluse dans le savoir nager tel qu'il est défini à la fin de l'école primaire.

→ Parvenir à s'immerger et à explorer la profondeur.

DEPLACEMENT (D)

1^{ère} réponse : essentiellement assurée par les bras.

→ Parvenir à un déplacement autonome sur tout le plan d'eau, avec une prise d'appui sur le fluide pour se propulser, amplifier la poussée en allongeant le trajet du bras, optimiser l'appui par accélération.

EQUILIBRE (Eq)

1^{ère} réponse : on reste vertical dans l'eau, en recherchant les appuis plantaires (pédalage), tête redressée pour conserver sa vision dans l'axe du déplacement.

→ Parvenir à un allongement complet, visage dans l'eau avec une vision perpendiculaire au déplacement, favoriser les déplacements dans toutes les directions (avant, arrière, latéraux, rotations ...)

2) DOCUMENTS D'APPLICATION DES PROGRAMMES

Compétences à atteindre en fin de cycle 2.

– activités de natation : être capable de

se déplacer en surface et en profondeur dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre : sauter dans l'eau, aller chercher un objet au fond (grand bain), passer dans un cerceau immergé, remonter, se laisser flotter 5 secondes et revenir au bord

QUELQUES PROPOSITIONS PERMETTANT DE DEVELOPPER CES COMPETENCES.

Dans tous les ateliers :

Equilibre

- Se déplacer en se tenant à la goulotte, face au mur, dos au mur, une fois de face, une fois de dos.
- "Saute-mouton" : passer derrière un, des camarade(s) accroché(s) à la goulotte.
- Compter sur ses doigts jusqu'à 5 en se tenant de l'autre main.
- Aller chercher des objets flottants (en se tenant d'une main seulement).
- Aller chercher un objet posé sur le bord du bassin.
- Faire l'étoile de mer sur le ventre (face immergée) en se tenant d'une seule main à la goulotte, sans se tenir.

→ même chose en utilisant la ligne d'eau comme support.

Immersion / Respiration

Accroché à la goulotte :

- Faire avancer en soufflant une balle de ping-pong placée sur l'eau.
- Immerger le visage et faire des sons.
- Immerger le visage en soufflant : "faire des bulles" le plus longtemps possible, par la bouche, par le nez. A 2 faire un concours de durée.
- A deux en se donnant une main, immerger le visage en soufflant : "faire des bulles".
- Compter le nombre de doigts montrés sous l'eau par un camarade.
- Faire l'étoile de mer sur le ventre (face immergée).
- Faire l'étoile de mer sur le ventre (face immergée) et modifier la position des membres, en se tenant d'une seule main à la goulotte, sans se tenir.
- Faire l'étoile de mer sur le dos.
- Faire l'étoile de mer sur le dos et modifier la position des membres.
- "L'allumette et la boule" : s'allonger sur le ventre en se tenant à la goulotte, visage dans l'eau si possible et revenir se mettre en boule, même chose en s'allongeant sur le côté (on se tient d'une seule main), ou sur le dos.
- Par 2 : aller toucher les genoux, les pieds d'un camarade accroché à la goulotte puis se laisser remonter.

→ même chose en utilisant la ligne d'eau comme support.

Atelier 1 : D, R / I, Eq

Traversées en tenant les lignes d'eau, en marche avant, en marche arrière, avec tour sur place (on lâche momentanément une main), passage sur ou sous les plaques (apnée ou expiration).

Complexifier : la descente d'une plaque peut se faire départ assis (pieds d'abord), départ à genoux (pieds d'abord ou tête d'abord).

Le retour peut se faire en utilisant la ligne d'eau à l'extérieur du "couloir" défini par les lignes d'eau, en tenant cette ligne d'eau, avec une frite, ... Éviter le retour par le carrelage.

Atelier 2 : le ponceau

Passages à 4 pattes ou debout en avançant, en reculant, en roulades, vitesse à moduler.

Se placer à genoux au bord du tapis les mains au bord, enrouler sa tête pour rouler dans l'eau, passer sous le tapis.

Passer d'un côté à l'autre par-dessous.

Jeu du béret (avec un objet placé à mi-parcours), ...

Revenir le long de la ligne en nageant, en se tenant, avec ou sans frite ou planche.

A la fin du module d'apprentissage on utilisera l'autre face du ponceau (bleue et glissante).

Atelier 3 : D, I, Eq, En (entrée dans l'eau)

- D'un tapis à l'autre en tenant la ligne d'eau avec les deux mains, avec une main, sans la tenir, ou en passant d'un côté à l'autre de la ligne d'eau (par dessous).

- Passage sur les tapis ou sous les tapis (on passe de la respiration aérienne à la respiration aquatique rapidement) : rentrer dans le trou (pieds d'abord, tête d'abord) et ressortir après le tapis.

- Plonger avant le bord du tapis et ressortir dans le trou,...

- Pour les tapis ayant deux trous, jouer sur le dessus-dessous, l'essentiel étant que l'enfant puisse choisir parmi les possibilités que vous lui donnez, progresser et en être conscient.

Le retour se fait de façon identique sur l'autre ligne d'eau et tapis.

Le bi-gliss :

Inutile de le proposer à un enfant qui refuse l'immersion. L'enfant peut entrer dans l'eau sans l'utiliser.

L'enfant peut prendre le bi-gliss seul ou à deux, avec une frite (à ne pas garder pour la suite de l'atelier), sans frite ; il peut recevoir la frite lors de l'entrée dans l'eau.

Atelier 4 : D, R / I, Eq, En

D'un tapis à l'autre par l'échelle, en franchissant les barreaux par dessus, puis par dessous, un barreau à la fois, deux barreaux à la fois en une seule coulée, ...

Passage sur le tapis ou sous le tapis (on passe de la respiration aérienne à la respiration aquatique rapidement).

Encourager les enfants à rejoindre le bord sans aide ou avec une frite, avec propulsion des jambes si l'allongement est convenable.

Le retour peut se faire en utilisant la ligne d'eau à l'extérieur du "couloir" défini par les lignes d'eau, en tenant cette ligne d'eau, avec une frite, ... Éviter le retour par le carrelage.

Le toboggan :

Inutile de le proposer à un enfant qui refuse l'immersion. L'enfant peut entrer dans l'eau sans l'utiliser.

Ateliers 5 et 10 : ligne d'eau - **D, R / I, Eq, En**

QUELQUES JEUX :

Les déménageurs

Deux équipes. Différents objets de valeurs différentes (pull buoys, bouchons de liège, planches, ballons, frites, bouées, ...) sont disséminés dans le couloir.

Au signal, les joueurs doivent aller chercher les objets et les ramener un par un dans leur camp respectif jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'objets dans le bassin.

L'équipe victorieuse est celle qui a le plus de points.

Les transbordeurs

Deux équipes. Un tapis flottant. Différents objets (Cf. Les Déménageurs) sur le tapis.

Une équipe placée autour du tapis, chaque enfant le tenant d'une main, est chargée de vider le tapis des objets posés dessus. L'autre équipe doit aller les chercher dans le bassin et les reposer sur le tapis. Il est interdit de monter sur le tapis.

A l'issue d'un temps défini au départ, stopper le jeu et compter la valeur des objets.

Permuter les rôles, l'équipe ayant le plus de points a gagné.

1, 2, 3, Soleil !

Un enfant est sur le bord du bassin, dos aux joueurs dans l'eau, pour mener le jeu.

Les joueurs sont debout dans l'eau de l'autre côté du bassin avec chacun une planche flottant sur l'eau tenue à deux mains.

Pendant la comptine "1, 2, 3, Soleil !" dite par le meneur, ils doivent avancer vers lui.

A la fin de la comptine, les élèves doivent mettre la tête sous leur planche avant que le meneur ne se retourne.

Ceux qui n'ont pas la tête sous l'eau doivent retourner au départ.

Les otaries

Départ d'un bord dans l'eau.

Pousser un ballon avec sa tête sans l'aide des mains jusqu'à l'autre bord

Course relais :

Deux équipes. La moitié d'une équipe d'un côté du bassin, l'autre moitié de l'autre côté.

Le premier part en poussant le ballon, dès qu'il arrive de l'autre côté, son partenaire prend le relais avec le ballon, etc.

Les remorqueurs

Les enfants se tractent chacun leur tour.

Quelles sont les différentes façons de tracter le camarade ? sur le dos, sur le ventre, tête hors de l'eau, sous l'eau, avec une planche, une corde ou un ballon, etc.

Le but du jeu est de faire avancer son camarade qui doit être en position allongée.

Avec un ballon

Se déplacer en tenant un ballon hors de l'eau à deux mains :

- de face, vers l'avant
- de dos en reculant
- de profil

Avec une planche :

Se déplacer assis sur une planche :

- de face, vers l'avant
- de dos en reculant

Concours de poussée

- par deux, face à face, se tenir par les deux mains et faire reculer l'autre.
- idem dos à dos, faire avancer l'autre.

R / I

Rester immobile le plus longtemps possible :

sur le ventre, sur le dos, avec un engin flottant dans chaque main (planche, frite, pull-boy), en éloignant le plus possible l'engin de soi, sans le lâcher, avec un seul engin, sans engin.

A deux : concours de durée.

Entrée dans l'eau : sauter (les pieds d'abord)

Sauter dans un cerceau en étant droit (comme une allumette).

Sauter et faire demi-tour avant d'atteindre l'eau.

Sauter, faire demi-tour et frapper dans ses mains avant d'atteindre l'eau, ...



Entrée dans l'eau : plonger

Départ accroupi au bord du bassin, à genoux ou debout.

Plonger dans un cerceau pour aller chercher un objet au fond, puis suivre un parcours pour ramener l'objet.



Entrée dans l'eau : plonger loin

De la position assis puis debout au bord du bassin,

plonger pour entrer dans l'eau au-delà d'une frite et glisser sous l'eau pour émerger au-delà d'une autre frite ... et nager.



Coordonner la bascule en avant avec une poussée explosive et complète des jambes et un lancer des bras en avant, tête en flexion (menton sur la poitrine) sous les 2 bras tendus. Expirer complètement par la bouche avant de ressortir en surface.

Plonger en réagissant vite au signal de départ

Plonger au signal "ALLEZ ... HOP !". Construire un rythme pour différencier les 2 actions :

- lent (ALLEZ ...) pour la bascule,
- vite (HOP !) pour la poussée sur les jambes.

Sur 3 essais, réussir la tâche au moins 2 fois.

- *Coordonner la bascule et l'impulsion en fonction du signal donné.*
- *Contrôler l'alignement du corps sur la trajectoire.*

D, R / I

La torpille : se propulser par poussée contre le mur, aller le plus loin possible.

Départ par 2, voir celui qui va le plus loin.

La torpille lancée : par 2, l'un allongé sur l'eau, l'autre, le lanceur le pousse par les pieds, on mesure la glissée. Départ 2 torpilles en même temps, voir celui qui va le plus loin.

Sur une longueur :

Traversées du bassin, avec ou sans frite, avec ou sans planches, avec ou sans pull-buoy, en ventral ou dorsal,

- seul,
- par 2 sous forme de course,
- en poussant une planche avec sa tête,
- se propulser par des "ciseaux de brasse" en immergeant sa tête pour souffler dans l'eau ; relever la tête pour inspirer en fléchissant les jambes et s'allonger et souffler complètement en poussant sur les jambes,
- se propulser par des battement de jambes en respirant sur le côté, en variant l'amplitude des battements, le rythme des battements, en alternant 2 lents - 4 rapides, ...
 - se propulser avec les bras seulement (pull-buoy) par 2 sous forme de course.

Ateliers 6 et 9 : D, R / I

Descendre le long de la perche et aller se regarder dans le miroir.

Descendre le long de la perche en la tenant, en expirant par le nez, par la bouche...

Remonter en la tenant ou se laisser remonter en la lâchant.

Par 2, remonter en même temps.

Faire le tour du rectangle en se tenant aux perches par une main, deux mains ; avec ou sans frite.

Faire le tour du rectangle en se tenant de moins en moins aux perches ou utiliser la surface délimitée comme aire de jeux (voir jeux décrits).

Descente à l'échelle possible (si frite, pas de descente !), en position verticale en descendant les pieds d'abord, ou en position inversée les mains d'abord, la tête en bas.

Ramener un objet permet de motiver la descente et de s'assurer qu'elle est effective.

Si vous invitez les élèves à ramasser des objets lestés au plus profond du bassin, pensez à la protection de leurs oreilles par la décompression AVANT que les enfants se plaignent d'une douleur : On se pince le nez et on souffle comme si on allait se moucher, narines bouchées.

Atelier 7 : D, R / I, En

Le toboggan :

Inutile de le proposer à un enfant qui refuse l'immersion. L'enfant peut entrer dans l'eau sans l'utiliser.

L'enfant peut prendre le toboggan avec une frite (à ne pas garder pour la suite de l'atelier), sans frite ; il peut recevoir la frite lors de l'entrée dans l'eau.

Faire le tour du rectangle en se tenant aux perches par une main, deux mains ; avec ou sans frite. (Si frite, pas de descente ...)

Descente à l'échelle possible, en position verticale en descendant les pieds d'abord, ou en position inversée les mains d'abord, la tête en bas. Ramener un objet permet de s'assurer que la descente est effective.

Faire le tour du rectangle, en passant sur ou sous les échelles et tapis. (On passe de la respiration aérienne à la respiration aquatique rapidement).

Rentrer dans le trou (pieds d'abord, tête d'abord) et ressortir après le tapis.

Plonger avant le bord du tapis et ressortir dans le trou ...

Encourager les enfants à rejoindre le bord sans aide ou avec une frite, avec propulsion des jambes si l'allongement est convenable.

Si vous invitez les élèves à ramasser des objets lestés au plus profond du bassin, pensez à la protection de leurs oreilles par la décompression AVANT que les enfants se plaignent d'une douleur : On se pince le nez et on souffle comme si on allait se moucher, narines bouchées.

Atelier 8 : D, R / I, En

Le toboggan :

Inutile de le proposer à un enfant qui refuse l'immersion. L'enfant peut entrer dans l'eau sans l'utiliser.

L'enfant peut prendre le toboggan avec une frite (à ne pas garder pour la suite de l'atelier), sans frite ; il peut recevoir la frite lors de l'entrée dans l'eau.

Passage sur les tapis ou sous les tapis. (On passe de la respiration aérienne à la respiration aquatique rapidement).

Rentrer dans le trou (pieds d'abord, tête d'abord) et ressortir après le tapis.

Plonger avant le bord du tapis et ressortir dans le trou, ...

Possibilité d'avoir des "objets" au fond à ramasser (algues, anneaux, bâtons).

Encourager les enfants à rejoindre le bord sans aide ou avec une frite, avec propulsion des jambes si l'allongement est convenable.

Si vous invitez les élèves à ramasser des objets lestés au plus profond du bassin, pensez à la protection de leurs oreilles par la décompression AVANT que les enfants se plaignent d'une douleur : On se pince le nez et on souffle comme si on allait se moucher, narines bouchées.