



Contenus d'enseignement pour les activités aquatiques

Equipe EPS 49
Commission natation
scolaire



<u>Présentation</u>				
<u>Evaluation et niveaux</u>				
<u>Niveau 1</u> Entrées dans l'eau Immersion/respiration Flottaison Propulsion	<u>Niveau 2</u> Entrées dans l'eau Immersion/respiration Flottaison Propulsion	<u>Niveau 3</u> Entrées dans l'eau Immersion/respiration Flottaison Propulsion	<u>Niveau 4</u> Entrées dans l'eau Immersion/respiration Flottaison Propulsion	<u>Niveau 5</u> Entrées dans l'eau Immersion/respiration Flottaison Propulsion

Présentation

L'objet de ce document est avant tout de donner des repères simples en ce qui concerne la pratique des activités aquatiques à l'école primaire. Il peut apporter une aide aux différents intervenants pour construire et mettre en œuvre un projet commun d'enseignement, notamment à l'enseignant qui intervient constamment et activement au sein de l'équipe pédagogique. Les situations proposées s'inscrivent dans une logique mais elles ne sont données qu'à titre d'exemples.

La démarche d'apprentissage est essentiellement basée sur une adaptation progressive au milieu aquatique. Elle tente également de mettre en valeur et d'utiliser la variété, la richesse des activités aquatiques et leur intérêt comme objet d'enseignement à l'école.

Une présentation en 5 niveaux successifs peut avoir un caractère arbitraire, cependant elle permet de bien montrer l'évolution des problèmes à résoudre.

Le 1^{er} niveau est pour l'enfant une phase de découverte des qualités, des dimensions du milieu aquatique.

Elle présente donc un caractère exploratoire, l'enfant étant confronté à des situations problèmes dont on recherchera non pas la difficulté mais la variété. Les jeux y trouvent une place importante ainsi que les situations aménagées où le matériel utilisé sécurise et permet un minimum d'autonomie.

Le problème essentiel à résoudre au 2^{ème} niveau est celui de la maîtrise de la respiration aquatique.

Elle doit conduire également à l'acquisition d'une bonne position de flottaison ventrale et dorsale qui remet en cause les réflexes habituels d'équilibre et de repérage dans l'espace.

Ce processus entraîne parfois des réactions affectives et il convient d'y être attentif et d'aider les enfants à les maîtriser.

C'est donc un niveau très important où se mettent en place les bases qui permettront aux enfants d'évoluer en confiance dans le milieu aquatique.

Le 3^{ème} niveau a pour objectif de donner à l'enfant une autonomie de déplacement.

Pour cela, on lui propose d'expérimenter une grande variété d'actions propulsives tant au niveau des membres supérieurs que des membres inférieurs. Ces situations doivent lui permettre de comprendre la relation entre les actions réalisées et les effets obtenus, c'est une phase de structuration.

Enfin à ce stade, l'enfant doit être capable de bien maîtriser l'espace aquatique dans toutes ses dimensions, notamment en profondeur.

Les acquisitions antérieures permettent d'aborder certaines nages codifiées au 4^{ème} niveau.

La démarche utilisée consiste en un apprentissage par intégration. Après avoir défini et mis en place ce qui apparaît comme prioritaire dans une nage donnée, on intégrera progressivement des éléments de complexification.

Par ailleurs, l'apprentissage simultané des nages est considéré comme un élément favorisant et non un frein.

Enfin, il faut proposer à l'enfant des situations de recherche sur l'efficacité des actions motrices en fonction du but à atteindre, par exemple : nager bien, nager vite, nager longtemps, nager en immersion.

Le 5^{ème} niveau est celui de la concrétisation de toutes les formes de pratiques aquatiques.

On recherchera l'efficacité et on abordera d'autres pratiques aquatiques de façon plus systématique. Le perfectionnement dans les nages doit être poursuivi et il est souhaitable qu'il soit soutenu par un projet propre à l'enfant.

[\[Retour page d'accueil\]](#)

Le 1^{er} NIVEAU

Le Bigorneau



Le 1^{er} niveau est pour l'enfant une phase de découverte des qualités, des dimensions du milieu aquatique.

Elle présente donc un caractère exploratoire, l'enfant étant confronté à des situations problèmes dont on recherchera non pas la difficulté mais la variété. Les jeux y trouvent une place importante ainsi que les situations aménagées où le matériel utilisé sécurise et permet un minimum d'autonomie.

Situations d'apprentissage et jeux du niveau 1

<u>Entrées dans l'eau</u>	Situations d'apprentissage	de E1 à E15
	Jeux : <i>Relais roulade, j'appelle un copain</i>	
<u>Immersion Respiration</u>	Situations d'apprentissage	de IR1 à IR12
	Jeux : <i>Les relayeurs arrosés, le filet du pêcheur, les requins, les coupeurs de tête</i>	
<u>Flottaison</u>	Situations d'apprentissage	de F1 à F11
	Jeux : <i>Les garçons de café</i>	
<u>Propulsion</u>	Situations d'apprentissage	de P1 à P13
	Jeux : <i>Les balles brûlantes, merlus / merlans, le cercle, pêcheurs / brochets / écrevisses, thons et sardines</i>	

Evaluation du niveau 1

Etre capable de :

Descendre dans l'eau du bord	Souffler par la bouche tête dans l'eau	M'allonger sur le ventre, tête dans l'eau avec une planche	Passer sous la frite ou la ligne d'eau

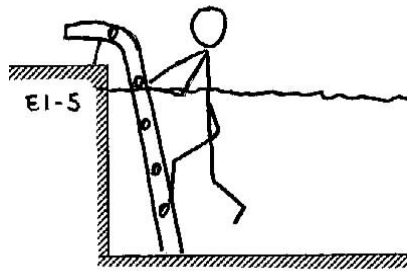
Enchaîner dans le petit bain : De la position assise au bord, sauter dans l'eau, passer sous une frite, puis prendre une planche pour s'allonger sur le ventre pendant 5s et prendre une autre position au choix.

Situations d'apprentissage

Famille **ENTREES DANS L'EAU**

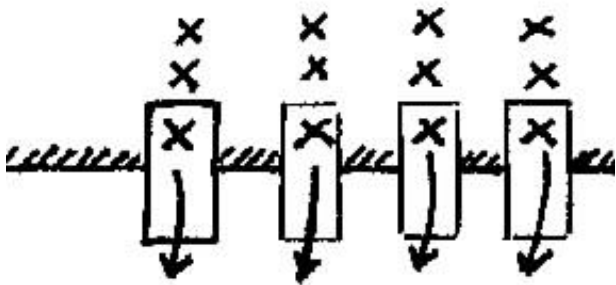
Niveau 1

Descendre dans l'eau ...

E1-1	... par les marches, assis.	
E1-2	... par les marches, debout.	
E1-3	... par les marches, à 2, à 3, en se tenant la main.	
E1-4	... par l'échelle, dos à l'eau.	
E1-5	... par l'échelle, face à l'eau.	
E1-6	... assis sur le bord, en se retournant et en se laissant glisser.	
E1-7	... assis sur le bord, en sautant dans les bras d'un adulte.	
E1-8	... assis sur le bord, en sautant les deux mains tenues par un adulte.	
E1-9	... assis sur le bord, en sautant une main tenue par un adulte.	
E1-10	... assis sur le bord, en sautant en tenant une perche.	
E1-11	... accroupi sur le bord, en sautant en tenant une perche.	

E1-12	... debout sur le bord, en sautant en tenant une perche.	
E1-13	... debout sur le bord, en sautant en attrapant une perche.	
E1-14	... en glissant sur le tapis posé sur le bord.	
E1-15	... en glissant sur le petit toboggan.	

Jeux

Famille	ENTREES DANS L'EAU	Niveau1
RELAIS - ROULADE JE1-1 Objectif : Entrer doucement dans l'eau, de plusieurs façons. Consignes : Dans mon équipe, je roule sur le tapis avant d'entrer dans l'eau quand mon camarade est revenu toucher le bord. Organisation et matériel : Equipes avec un nombre d'enfants égal, évoluant sous forme de relais. Prévoir un maximum d'équipes pour privilégier l'action. Un tapis par équipe. Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a terminé la première. Variables : ● Entrée dans l'eau par les fesses ● Entrée dans l'eau par les pieds ● Entrée dans l'eau sur le côté ● Entrée dans l'eau sur le dos ● Entrée dans l'eau en arrière, tête en avant		

J'APPELLE UN COPAIN JE1-2

Objectif : Entrer dans l'eau en réagissant à un signal

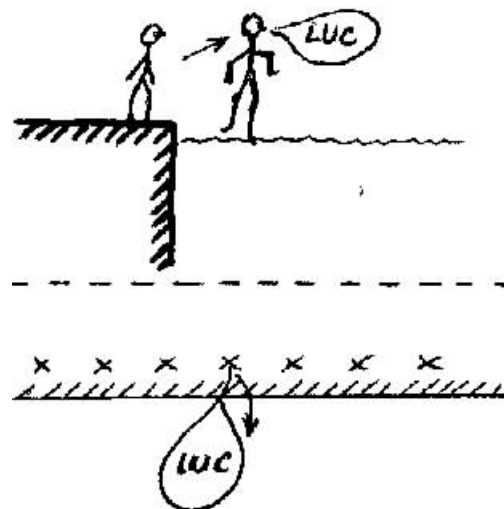
Consignes : J'entre dans l'eau comme je veux puis j'appelle un copain qui entre comme il veut et ainsi de suite.

Organisation et matériel : Prévoir des petits groupes d'élèves, en ligne au bord du bassin, de manière à éviter les longs moments d'attente .

Critères de réussite : Réagir assez vite à l'appel de son nom.

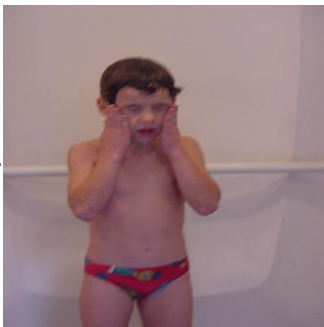
Variables:

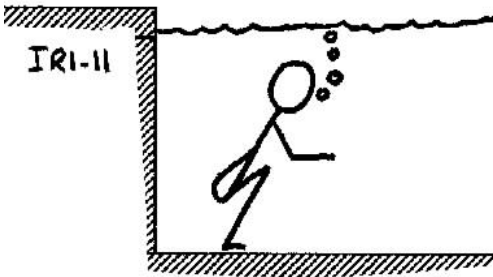
- Faire obligatoirement une entrée différente des précédentes
- Faire une entrée identique à celle du premier élève
- Remplacer le nom par un numéro
- Les élèves par 2, ont le même numéro et doivent donc entrer dans l'eau en même temps (en faisant éventuellement la même entrée, ce qui nécessite une concertation préalable).



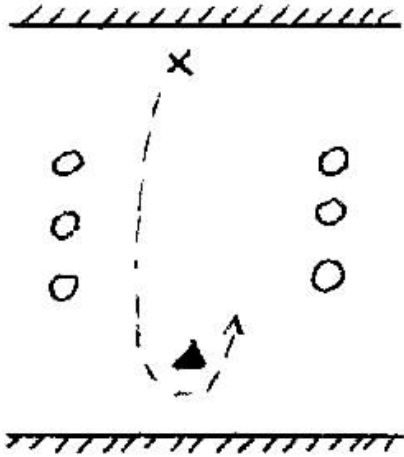
[\[Retour haut de page\]](#) [\[Retour page d'accueil\]](#)

Situations d'apprentissage

Famille IMMERSION RESPIRATION		Niveau1
IR1-1	Tête sous la douche. 	
IR1-2	S'éclabousser.	
IR1-3	Faire des vaguelettes à la surface de l'eau.	
IR1-4	Allongé sur le bord, je mets une partie de mon visage dans l'eau. 	
IR1-5	Souffler dans l'eau à l'aide d'une paille, d'un tuba.	

IR1-6	Souffler sur une balle de tennis de table pour la faire avancer.	
IR1-7	Pousser une balle ou un ballon avec différentes parties de son visage.	
IR1-8	Passer sous une perche.	
IR1-9	Passer sous une ligne d'eau.	
IR1-10	Passer sous une frite.	
IR1-11	Faire des bulles en soufflant bouche dans l'eau.	
IR1-12	Immersion totale en apnée.	

Jeux

Famille	IMMERSION RESPIRATION	Niveau1
LES RELAYEURS ARROSES J11-1 Objectif : Se déplacer rapidement dans le bassin. Consignes : Pour les relayeurs : aller toucher le bord opposé du bassin le plus rapidement possible. Pour les arroseurs : gêner la progression des relayeurs. Changer les rôles. Organisation et matériel : Equipes avec un nombre d'enfants égal, évoluant sous forme de relais. Prévoir un maximum d'équipes pour privilégier l'action. Un témoin pour passage de relais. Un chronomètre. Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a mis le moins de temps à effectuer le parcours. Variables : ● Utiliser du matériel pour arroser les relayeurs		

LE FILET DU PECHEUR J11-2

Objectif : Etre capable de s'immerger pour s'échapper.

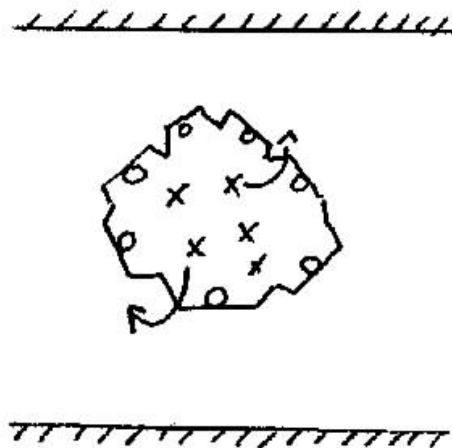
Consignes : Au signal, passer sous les bras immergés des enfants sans se faire prendre à l'intérieur ni se faire bloquer quand le filet se referme.

Organisation et matériel : 2 équipes. Un groupe de pêcheurs formant une ronde (le filet). Un groupe de poissons qui se déplacent à l'intérieur du filet.

Critères de réussite : S'échapper le plus de fois possible.

Variables :

- Varier le type de signal (auditif, visuel)
- Baisser les bras plus ou moins bas (juste au dessus de l'eau, ras de l'eau, juste sous la surface)



LES REQUINS (épervier) J11-3

Objectif : S'immerger pour se cacher.

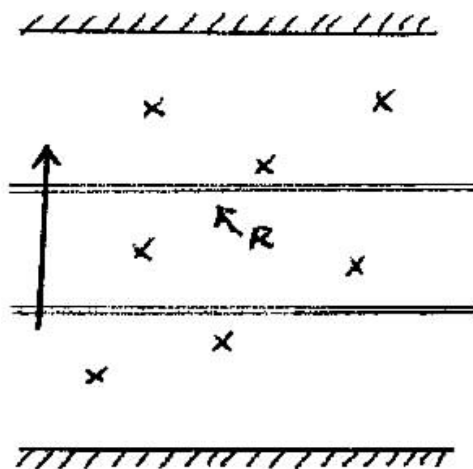
Consignes : Le requin essaie d'attraper les autres joueurs (Quand un joueur s'immerge, le requin doit chercher une autre proie). Les autres joueurs doivent traverser la zone centrale tête hors de l'eau ou en immersion. Si ils sont pris ils forment une chaîne dans la zone centrale.

Organisation et matériel : En petite profondeur, un espace avec une zone centrale délimitée.

Critères de réussite : Effectuer un maximum de traversées sans être pris.

Variables :

- Augmenter la largeur du couloir central
- Augmenter le nombre de requins



LES COUPEURS DE TETE J11-4

Objectif : S'immerger.

Consignes : Le coupeur de tête placé au centre d'un cercle tourne sur lui même avec une frite tendue à bout de bras. Les enfants placés tout autour doivent s'immerger à chaque passage de la frite.

Organisation et matériel : En petite profondeur, par cinq. Un coupeur de tête et quatre joueurs.

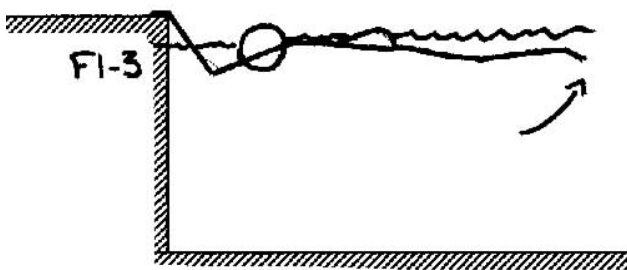
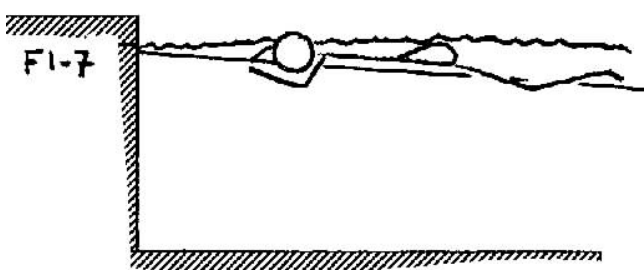
Critères de réussite : Ne pas être touché par la frite.



[\[Retour haut de page\]](#) [\[Retour page d'accueil\]](#)

Situations d'apprentissage

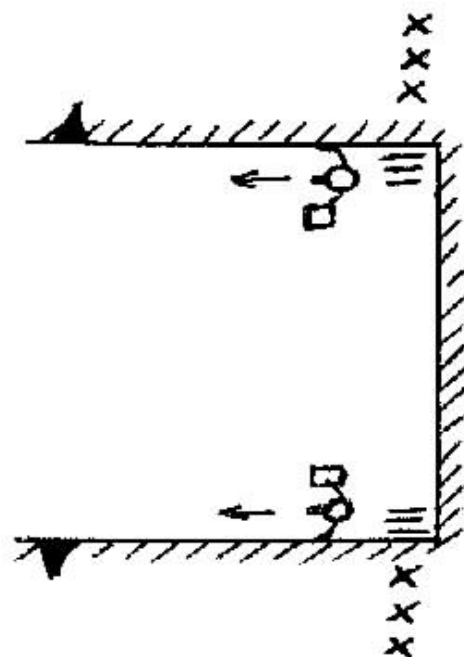
Famille	FLOTTAISON	Niveau1
Dans le petit bain :		
F1-1	Prendre appui sur une frite avec les bras et monter les genoux le plus haut possible.	

F1-2	Rester tête dans l'eau, en position allongée à la surface, avec l'aide d'un camarade.	
F1-3	Prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes remonter en surface.	
F1-4	Rester en position allongée en utilisant du matériel (frites, planches, haltères,...).	
F1-5	Faire la quille à 3. Celui du milieu se laisse déséquilibrer, pieds fixes, corps gainé, et se fait réceptionner par l'un des 2 autres.	
Dans le bain moyen :		
F1-6	Se déplacer le long du bord.	
F1-7	Se déplacer le long d'une corde (en faisant des figures, seul ou à 2).	
F1-8	Se déplacer le long de 2 cordes.	
F1-9	Se déplacer en se servant de 2 mains, d'1 main.	
F1-10	Se déplacer en variant les positions.	

Jeux

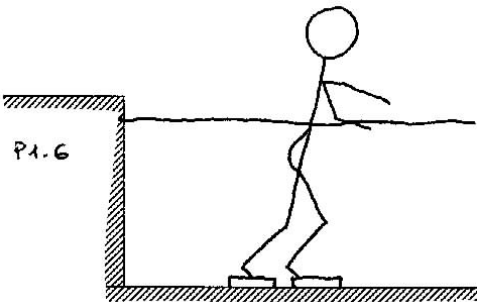
Famille	FLOTTAISON	Niveau1
LES GARÇONS DE CAFE J11-1 Objectif : Se déplacer rapidement, en équilibre contrôlé. Faire preuve d'assurance, d'amplitude dans le geste en position verticale. Consignes : Au signal, le premier membre de chaque équipe s'élance. Les enfants se déplacent une main en appui sur la goulotte, l'autre sur leur planche. Lorsqu'ils atteignent leur plot-repère, ils posent leur planche sur le bord du bassin et sortent de l'eau. C'est le signal de départ pour les élèves placés en deuxième position. Le jeu se poursuit jusqu'à l'arrivée du dernier participant. Organisation : Les élèves sont répartis en 2 équipes d'égale importance. Chaque équipe prend place à une échelle, en vis à vis, le long d'une goulotte. Chaque élève est muni d'une planche. 2 plots sont placés comme repères, à égale distance d'une échelle. Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle dont le dernier participant est arrivé avant celui de l'autre équipe. Variables : ● Augmenter la distance à parcourir, avec éventuellement une partie sans appuis plantaires ● Changer d'objet flottant ● Mettre des obstacles sur le parcours		

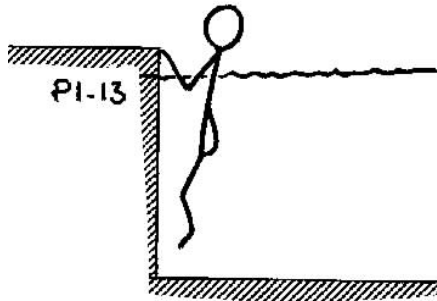
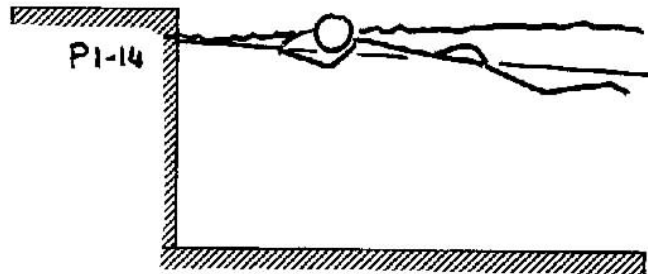
- Utiliser 2 objets flottants, sans aide du bord



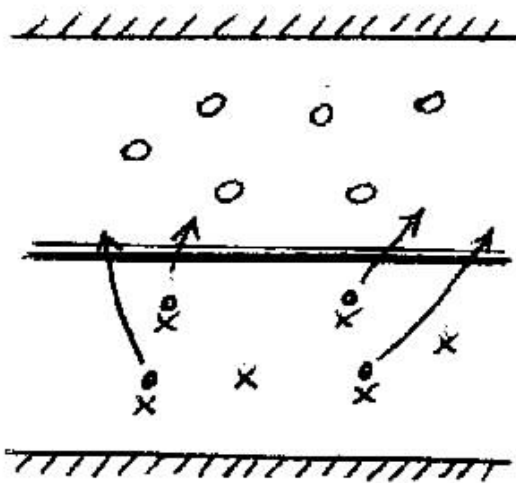
[\[Retour haut de page\]](#) [\[Retour page d'accueil\]](#)

Situations d'apprentissage

Famille PROPULSION		Niveau1
Se déplacer à l'aide d'appuis au sol :		
P1-1	seul – en avant – à reculons – en pas chassés.	
P1-2	à 2, en se tenant par 1 main – par les 2 mains.	
P1-3	en poussant un objet sans utiliser les mains (avec la tête, les épaules, le dos ...).	
P1-4	se déplacer en se laissant tirer par un camarade.	
P1-5	se déplacer en formation: chaîne, ronde, chenille...	
P1-6	se déplacer en petite profondeur en ayant chacun des 2 pieds posés sur une planche.	
Se déplacer avec appui au sol et traction des bras :		

P1-7	en avant – à reculons.	
P1-8	à grandes enjambées – à pieds joints.	
P1-9	seul, à l'aide de tapis, planches, frites...	
P1-10	en position ventrale – en position dorsale - se laisser tirer en avant – à reculons –.	
P1-11	à plusieurs sur un tapis : les tirer en avant, à reculons.	
P1-12	se déplacer en appui des mains au bord (vers la grande profondeur).	
P1-13	se déplacer en se tirant à l'aide des bras à une corde tendue entre les échelles.	

Jeux

Famille	PROPULSION	Niveau1
LES BALLES BRULANTES JP1-1 Objectif : Se déplacer rapidement. Consignes : Renvoyer le plus possible de balles dans le camp adverse. Le jeu démarre à un signal donné par le maître, à ce signal, chaque équipe envoie tous ces ballons dans le camp adverse et renvoie en même temps les ballons reçus de l'équipe adverse. ● tout ballon envoyé hors des limites est neutralisé. Organisation et matériel : Le groupe est disposé en 2 équipes qui disposent chacune de 4 ballons. Lignes d'eau pour délimiter les 2 camps. Critères de réussite : 2 possibilités : ● l'équipe gagnante est celle qui, à un moment donné, n'a plus aucun ballon dans son camp. ● l'équipe gagnante est celle qui, au bout d'un temps imposé au départ, a le moins de ballons dans son camp. Variables: ● Diminuer ou agrandir l'espace de jeu ● Diminuer ou augmenter le nombre de ballons ● Diminuer ou augmenter le nombre de joueurs ● Allonger ou raccourcir la durée		

MERLUS – MERLANS JP1-2

Objectif : Réagir vite.

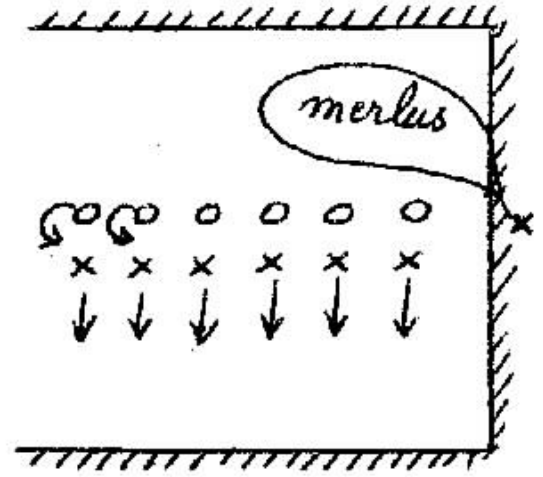
Consignes : Les merlans essaient de regagner leur camp, au mot «merlan» donné par le maître (ou un élève). Les merlus essaient de les poursuivre et de les attraper (situation inverse au mot : «merlus»).

Organisation et matériel : 2 équipes égales sont placées au départ, en 2 lignes proches l'une de l'autre.

Critères de réussite : Rejoindre son camp sans se faire attraper.

Variables :

- Par 2 : au départ, les enfants se promènent dans l'espace et au mot «merlan», celui-ci se sauve pour ne pas se faire attraper par le merlu dans un temps limité. Situation inverse au mot «merlu».
- Varier les positions de départ: 2 lignes face à face, dos à dos, bras levés...
- Varier les modes de déplacement : sur un pied, en reculant, à pieds joints...
- Le signal auditif est remplacé par un signal visuel (permet de développer les capacités d'attention et de réaction des élèves).



LE CERCLE (L'HORLOGE) JP1-3

Objectif : Se déplacer rapidement en relais

Consignes : A un signal, l'équipe A tente de réaliser un maximum de passes pendant que chaque joueur de l'équipe B contourne le cercle en marchant le plus rapidement possible, l'un après l'autre.

Deuxième phase = permutation des rôles.

Organisation et matériel : 2 équipes de 5 à 6 joueurs en petite profondeur. 1 ballon.

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a fait le plus grand nombre de passes après la permutation des rôles.

Variables:

- Augmenter la difficulté en agrandissant le cercle pour allonger les distances de propulsion
- Varier le mode de déplacement: en reculant , sur le côté...



PECHEUR, BROCHET, ECRESSISSE JP1-4

Objectif : Poursuivre et éviter

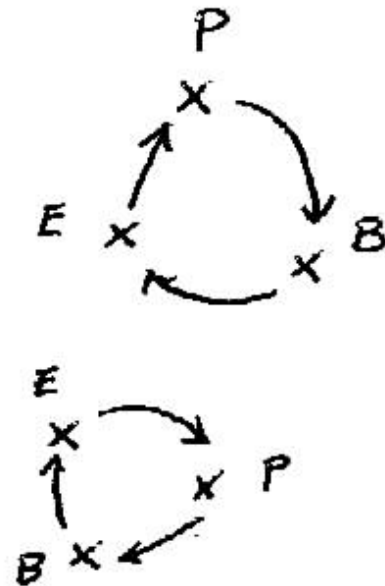
Consignes : Les pêcheurs poursuivent les brochets mais doivent éviter les écrevisses. Les brochets poursuivent les écrevisses mais doivent éviter les pêcheurs. Les écrevisses poursuivent les pêcheurs mais doivent éviter les brochets. La victime peut être délivrée par un de ses partenaires.

Organisation et matériel : 3 équipes différenciées avec une maison pour chaque équipe (zone en bordure du bassin) où celle-ci peut se réfugier et y neutraliser ses victimes. Espace suffisamment important.

Critères de réussite : Au bout d'un temps défini au départ, l'équipe gagnante est celle qui a le moins de victimes.

Variables:

- Faire varier la zone d'évolution
- La maison est utilisée comme prison et non plus comme refuge.
- Imposer une durée, ex: 2 à 3 mn
- Imposer la partie du corps à toucher.(exemple: tête, genou, cheville...)
- Changer les rôles



THONS ET SARDINES JP1-5

Objectif : Se déplacer en groupe

Consignes : Au signal donné par le maître, les bancs de sardines (élèves placés les uns derrière les autres en se tenant par les épaules) doivent se déplacer en veillant à ne pas rompre leur chaîne. Les thons (élèves dispersés dans l'espace) doivent tenter de s'accrocher à la queue d'un banc de sardines.

Le joueur placé en tête du banc de sardines devient alors un thon.

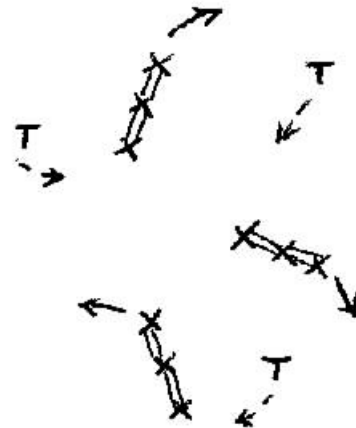
Organisation et matériel : Les sardines sont par équipes de 3 joueurs. Les thons doivent être en nombre inférieur aux sardines.

Critères de réussite :

Au bout d'un temps défini au départ, le banc de sardines vainqueur est celui auquel se sont accrochés le moins de thons.

Variables :

- Mettre 4, voire 5 joueurs par banc de sardines.
- Agrandir ou diminuer l'espace de jeu.
- Changer le mode de tenue des sardines : par la taille, par une main...



[\[Retour haut de page\]](#) [\[Retour page d'accueil\]](#)

Le 2^{ème} NIVEAU

L'étoile de mer



Le problème essentiel à résoudre au 2^{ème} niveau est celui de la maîtrise de la respiration aquatique.

Elle doit conduire également à l'acquisition d'une bonne position de flottaison ventrale et dorsale qui remet en cause les réflexes habituels d'équilibre et de repérage dans l'espace.

Ce processus entraîne parfois des réactions affectives et il convient d'y être attentif et d'aider les enfants à les maîtriser.

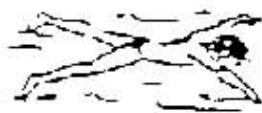
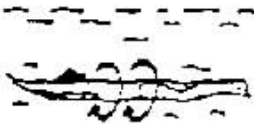
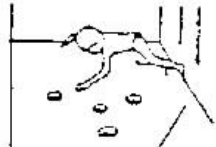
C'est donc un niveau très important où se mettent en place les bases qui permettront aux enfants d'évoluer en confiance dans le milieu aquatique.

Situations d'apprentissage et jeux du niveau 2

Entrées dans l'eau	Situations d'apprentissage	de E2.1 à E2.9
	Jeux : Les douze coups, l'entrée rapide, les pêcheurs de colliers	
Immersion Respiration	Situations d'apprentissage	de IR2.1 à IR2.10
	Jeux : Le tunnel, les pêcheurs de perles, les requins, les trous dans la banquise	
Flottaison	Situations d'apprentissage	de F2.1 à F2.14
	Jeux : La ronde aquatique, la traversée des chariots	
Propulsion	Situations d'apprentissage	de P2.1 à P2.8
	Jeux : Les épaves flottantes, les poissons béliers, les torpilles, la course au fil	

Evaluation du niveau 2

Etre capable de :

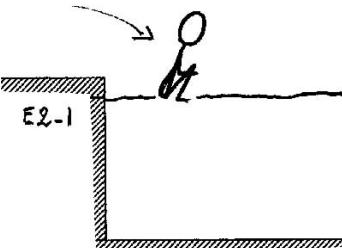
				
Sauter dans l'eau	Se rééquilibrer sur le ventre	Passer d'une flottaison ventrale à une flottaison dorsale	Se déplacer sur le ventre, 10m, avec matériel	Aller chercher un anneau en se mettant entièrement sous l'eau

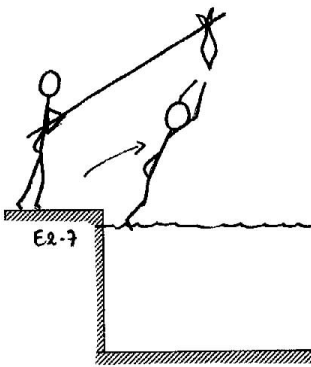
Enchaîner dans le petit bain : sauter dans l'eau à partir du bord, aller chercher un anneau, s'équilibrer sur le ventre puis sur le dos, reprendre appui et parcourir 10m sur le ventre avec matériel.

Situations d'apprentissage

Famille	ENTREES DANS L'EAU	Niveau2
---------	---------------------------	---------

Entrer dans l'eau ...

E2-1	...en sautant dans l'eau d'une position groupée (bombe).	
------	--	--

E2-2	...en sautant dans l'eau en position verticale.	
E2-3	...en sautant sur une planche, dans un cerceau.	
E2-4	...en glissant du toboggan.	
E2-5	...en glissant le plus loin possible.	
E2-6	...en glissant sur le tapis (ventre).	
E2-7	...en sautant en touchant le foulard.	
E2-8	...en sautant à deux, sans se tenir, dans la même position.	
E2-9	...en sautant à deux, en se tenant par la main.	

Jeux

Famille	ENTREES DANS L'EAU	Niveau2
---------	---------------------------	---------

LES DOUZE COUPS JE2-1

Objectif : S'enfoncer dans l'eau.

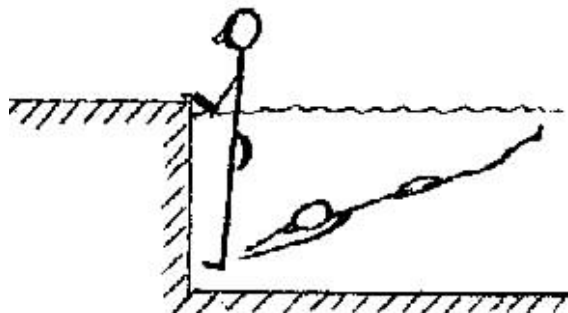
Consignes : Un élève se tient bien droit contre la paroi, épaules immergées. L'autre, en prenant appui sur ce premier, essaie de s'enfoncer dans l'eau en équilibre horizontal, de manière à toucher de la main les pieds de son camarade (il dispose de 12 secondes maximum). Il se laisse ensuite remonter à la surface, sans mouvement.

Organisation et matériel : Enfants par deux, équipes constituées de plusieurs duos d'enfants. L'élève qui est debout contre la paroi doit être prêt à tendre la main à son camarade en cas de besoin. Inverser les rôles. 1 chronomètre pour l'enseignant.

Critères de réussite : L'équipe qui a le plus de réussite à chaque manche, l'emporte.

Variables :

- Faire une descente pieds vers le bas.
- Faire une descente tête la première.



L'ENTREE RAPIDE JE2-2

Objectif: Réagir très vite à un signal

Consignes : J'entends mon numéro, j'entre dans l'eau le plus vite possible. Le premier entré donne 1 point à son équipe.

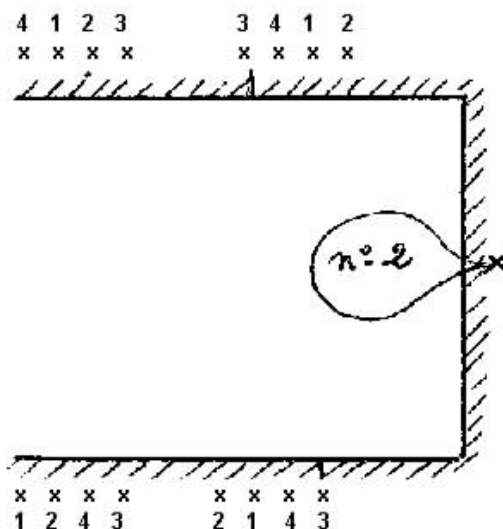
Organisation et matériel : 4 équipes sur les bords opposés du bassin (multiplier les équipes pour favoriser l'action).

Chaque enfant de chaque équipe se voit attribuer un numéro, de 1 à x. Changer les numéros quand la série est épuisée.

Critères de réussite : L'équipe qui le plus de points à la fin du jeu, l'emporte.

Variables:

- L'enseignant ou un enfant propose une entrée.
- Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout....



LES PECHEURS DE COLLIERS JE2-3

Objectif: S'enfoncer au fond du bassin

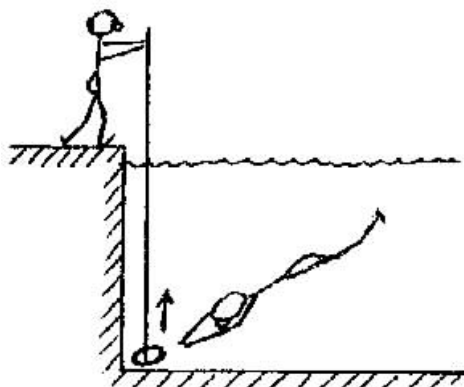
Consignes : Au signal, le premier joueur saute à l'eau et s'enfonce pour aller chercher un anneau qu'il doit remonter à la surface, le long de la perche. Il sort de l'eau et se met debout, au bord du bassin; le deuxième joueur touche alors l'anneau pour avoir le droit de s'élancer à son tour (cette disposition est nécessaire pour assurer la sécurité: un seul élève dans l'eau, à la fois) puis le troisième...

Organisation et matériel : Les équipes réalisent l'épreuve les unes après les autres, les temps sont chronométrés et comparés. La perche est tenue verticalement par l'adulte. Les anneaux sont enfilés dans la perche et reposent au fond de l'eau.

Critères de réussite : L'équipe qui a remonté la première tous les anneaux, l'emporte.

Variables :

- L'enseignant ou un enfant propose une entrée
- Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout....
- Augmenter la profondeur des anneaux

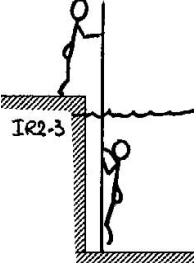
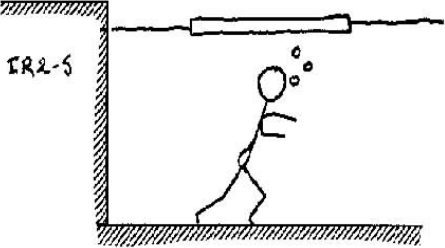
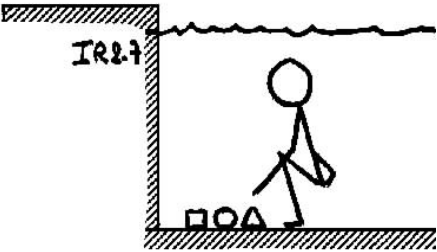
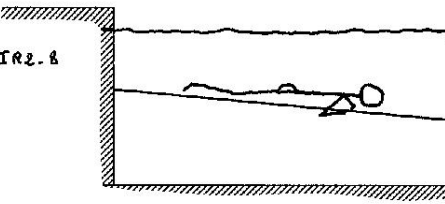


[\[Retour haut de page\]](#) [\[Retour page d'accueil\]](#)

Situations d'apprentissage

Famille **IMMERSION RESPIRATION** Niveau2

IR2-1 Immersion complète de la tête en restant accroché au mur : souffler dans l'eau.

IR2-2	Descendre le long de l'échelle.	
IR2-3	Descendre le long d'une perche.	
IR2-4	En soufflant dans l'eau, passer sous une frite, une planche.	
IR2-5	En soufflant dans l'eau, passer sous un tapis.	
IR2-6	Descendre à deux le long de l'échelle et compter les doigts montrés par un camarade.	
IR2-7	Aller chercher des objets précis (pincettes à linge de couleur, etc.)	
IR2-8	Suivre une corde immergée.	
IR2-9	Descendre le long du corps d'un camarade accroché au bord.	
IR2-10	Parcours divers (cage).	

Jeux

Famille	IMMERSION RESPIRATION	Niveau2
---------	------------------------------	---------

LE TUNNEL J12-1

Objectif : S'immerger longuement en se déplaçant

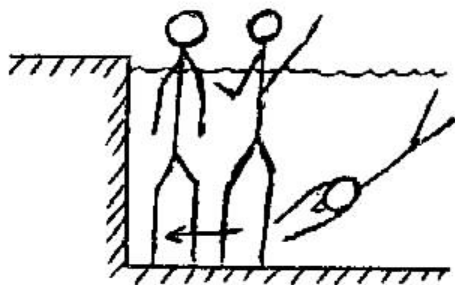
Consignes : Passer entre les jambes de plusieurs camarades placés debout les uns derrière les autres en moyenne profondeur. Possibilité ou non de toucher, pour s'aider, les jambes des camarades debout.

Organisation et matériel : Plusieurs groupes d'enfants qui peuvent "faire une course".

Critères de réussite : Se propulser sous le tunnel le plus loin possible.

Variables :

- Varier le nombre d'enfants



LES PECHEURS DE PERLES J12-2

Objectif : S'immerger en choisissant son trajet et en s'organisant.

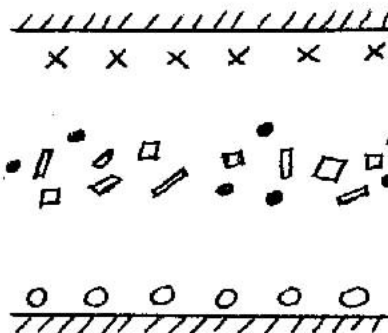
Consignes : Rapporter un à un sur le bord de la piscine le plus d'objets immergés. Au signal chaque équipe entre dans l'eau et doit rapporter dans son camp, en un temps donné, le plus d'objets immergés

Organisation et matériel : 2 équipes.

Critères de réussite : Ramener le plus d'objets pour son équipe.

Variables :

- Jouer sur l'éloignement et la profondeur des objets
- Rapporter deux objets à la fois
- Varier les départs
- Augmenter le nombre d'équipes



LES REQUINS J12-3

But : S'immerger pour s'échapper.

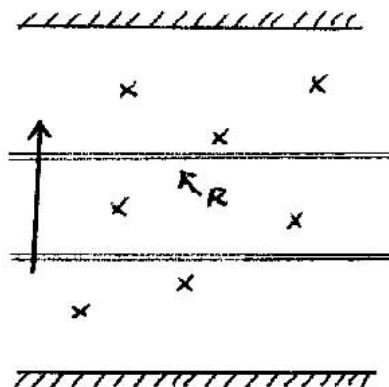
Consignes : Le requin essaie d'attraper les autres joueurs (Quand un joueur s'immerge, le requin doit chercher une autre proie). Les autres joueurs doivent traverser la zone centrale tête hors de l'eau ou en immersion. S'ils sont pris ils forment une chaîne dans la zone centrale.

Organisation et matériel : En moyenne profondeur, un espace avec une zone centrale délimitée.

Critères de réussite : Effectuer un maximum de traversées sans être pris.

Variables :

- Augmenter la largeur du couloir central
- Augmenter le nombre de requins
- Varier les départs (dans ou hors de l'eau)



LES TROUS DANS LA BANQUISE J12-4

But : se déplacer en immersion avec des temps de respiration.

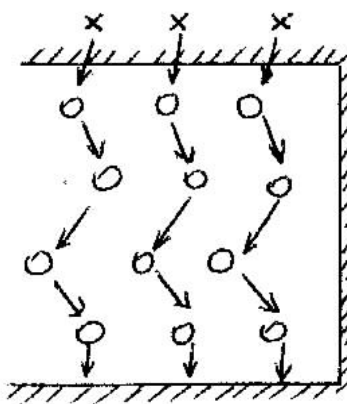
Consignes : Traverser un espace (largeur du bassin par ex.) en immersion et ne reprendre sa respiration que dans les cerceaux flottants.

Organisation et matériel : En petite profondeur, des cerceaux dispersés dans le bassin.

Critères de réussite : Réussir la traversée du bassin.

Variables :

- Diminuer le nombre de cerceaux
- Augmenter la distance



[\[Retour haut de page\]](#) [\[Retour page d'accueil\]](#)

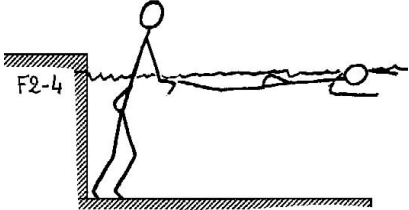
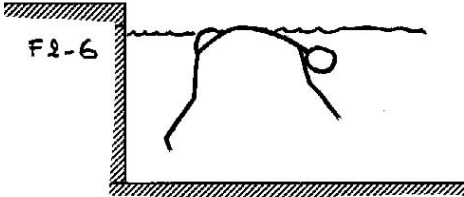
Situations d'apprentissage

Famille

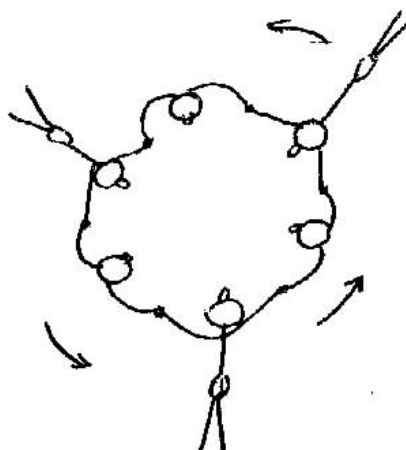
FLOTTAISON

Niveau2

Dans le petit bain :

F2-1	S'allonger dans l'eau et se redresser (grouper des jambes, tête fléchie), par 2, en prenant appui sur les mains d'un camarade.	
F2-2	Idem, seul, avec une planche.	
F2-3	Idem, seul, sans matériel.	
F2-4	Variation des situations à 2 L'un est en équilibre horizontal ventral ou dorsal L'autre tire ou pousse par les mains, par les pieds, par les omoplates.	
F2-5	Chercher des équilibres différents avec du matériel.	
F2-6	Faire la méduse.	
F2-7	Faire l'étoile de mer (départ dans l'eau).	
F2-8	Prendre la position du X, du Y, du T.	
F2-9	Se laisser déséquilibrer et se rééquilibrer en position horizontale avant de redresser.	
F2-10	Enchaîner au signal: méduse / étoile de mer.	
Dans le grand bain :		
F2-11	S'accrocher au bord, le lâcher quelques secondes et s'y raccrocher.	
F2-12	Tenir le bord, le lâcher, faire 1 tour sur soi et se raccrocher.	
F2-13	Lâcher le bord, s'accrocher à un objet flottant situé à 1,5m et revenir au bord.	
F2-14	Echanger son objet flottant avec celui d'un camarade.	

Jeux

Famille	FLOTTAISON	Niveau2
LA RONDE AQUATIQUE J12-1		
Objectif : Trouver un équilibre horizontal, en mouvement. Consignes : Au signal, 1 enfant sur 2 se met en équilibre horizontal. Les autres, gardant leurs appuis plantaires, font tourner la ronde dans un sens ou dans l'autre. Inverser les rôles. Organisation : Constituer des rondes de 6, 8 ou 10 enfants. Critères de réussite : La ronde réussit à tourner longtemps dans la position imposée. Si plusieurs rondes : tourner plus longtemps que les autres. Variables : - Augmenter le nombre d'enfants - Augmenter la vitesse de rotation de la ronde - Variation des positions des enfants en équilibre : sur le dos ou sur le ventre, tête vers l'extérieur ou l'intérieur de la ronde		
		

LA TRAVERSEE DES CHARIOTS J12-2

Objectif : Se déplacer rapidement.

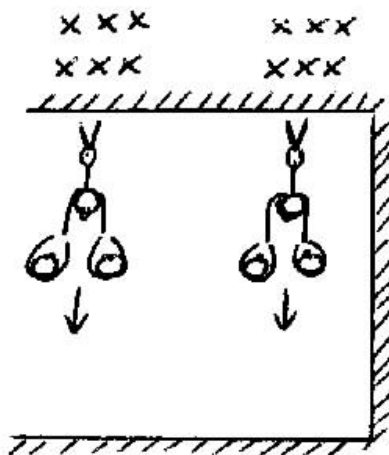
Consignes : Au signal, par 3, se déplacer rapidement. L'un est le chariot : il est équipé d'objets flottants. Les 2 autres tirent ou poussent le chariot.

Organisation : Les élèves sont répartis par équipes de 3. 2 des élèves équipent le chariot d'objets flottants : l'équipement ne concerne que les membres. On change de rôles à l'issue de chaque traversée.

Critères de réussite : Arriver avant les autres, sans que le chariot ne pose le pied au sol.

Variables :

- Varier la qualité et la forme des objets flottants
- Réduire le nombre d'objets flottants à disposition
- Augmenter la distance à parcourir



[\[Retour haut de page\]](#) [\[Retour page d'accueil\]](#)

Situations d'apprentissage

Famille PROPULSION		Niveau2
Se déplacer en position allongée sur le ventre (avec aide de planche ou frite) :		
P2-1	En battant des pieds – en alterné – en simultané.	
P2-2	En variant les cadences de battements : lent / accéléré...	
P2-3	En essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds.	
Se déplacer en position allongée sur le dos		
P2-4	En battant des pieds – en alterné – en simultané.	
P2-5	En variant les cadences de battements: lent / accéléré....	
P2-6	En essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds.	
P2-7	En essayant de passer dans un cerceau à demi immergé.	
P2-8	Se déplacer en position allongée sur le ventre et sur le dos, sans aide.	

Jeux

Famille	PROPULSION	Niveau2
---------	-------------------	---------

LES EPAVES FLOTTANTES JP2-1

Objectif : Se déplacer rapidement et s'organiser.

Consignes : A un signal donné, chaque équipe doit ramener le plus d'épaves flottantes à son port.

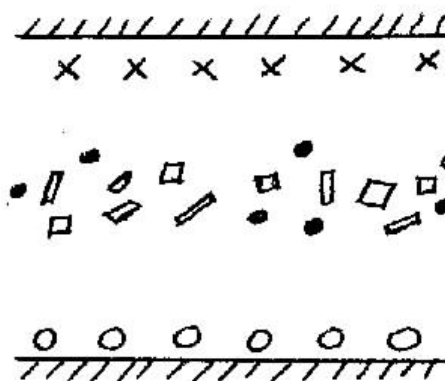
Organisation et matériel : Constituer 2 équipes égales, réparties sur les bords opposés du bassin.

Le jeu s'arrête quand toutes les épaves ont été ramenées. Objets flottants nombreux.

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a ramené le plus d'épaves flottantes.

Variables :

- Jouer dans une profondeur d'eau plus importante.
- Augmenter l'espace de jeu
- Ramener 2 objets à la fois
- Limiter en temps
- Se déplacer: en position ventrale, dorsale
- Varier les signaux de départ: auditifs, visuels
- Présence d'un ou plusieurs requins qui vont gêner la récupération des épaves



LES POISSONS BELIERS JP2-2

Objectif : Rechercher le battement de pieds le plus efficace.

Consignes : A un signal donné, chacun essaie de repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau, en utilisant les battements de pieds.

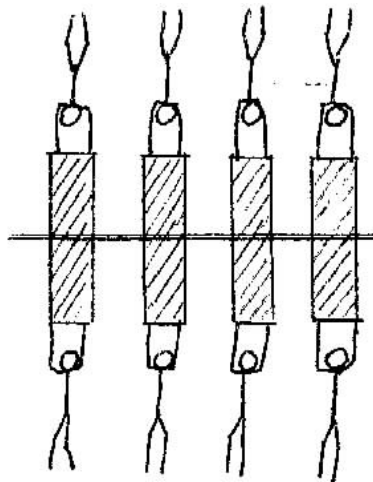
Organisation et matériel : Les tapis sont rangés sous une ligne d'eau qui les partage en deux.

Les élèves s'accrochent face à face sur les côtés des tapis en position ventrale.

Critères de réussite : Le gagnant est celui qui a réussi à repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau ou au bout du temps imparti (10, 20, 30s), a une partie moins importante du tapis de son côté.

Variables:

- Jouer deux contre deux.
- Essayer de repousser le tapis jusqu'au bord opposé du bassin.
- Changer le type de tapis.



LES POISSONS TORPILLES JP2-3

Objectif : Assurer une qualité de l'attitude hydrodynamique.

Consignes : A un signal donné, le lanceur de chaque équipe pousse alternativement chacune des torpilles (la poussée s'exerce sur les pieds des torpilles).

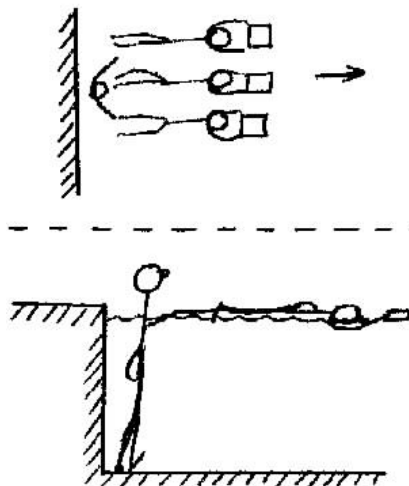
Organisation et matériel : Les élèves se groupent par 4. Trois d'entre eux, munis de planches sont les torpilles. Le quatrième est le lanceur.

Les équipes s'installent le long du bord du bassin.

Critères de réussite : L'équipe dont toutes les torpilles ont atteint l'autre bord, gagne la manche.

Variables :

- Allonger la distance de déplacement.
- Remplacer la planche par une frite.



COURSE AU FIL JP2-4

Objectif : Associer amplitude et accélération..

Consignes : A un signal donné, les élèves en position ventrale, disposant chacun d'une planche tenue bras tendus, dans le prolongement du corps, partent en direction de la ligne d'eau qui constitue la ligne d'arrivée.

Organisation et matériel : 2 groupes sont constitués. Chaque joueur choisit un adversaire de même niveau dans l'autre groupe.

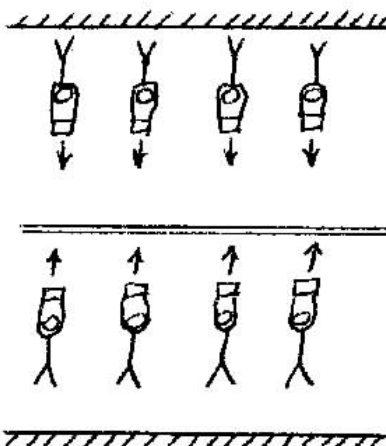
Les 2 groupes se placent sur les bords opposés, adversaires face à face, légèrement décalés.

Une ligne d'eau partage le bassin en 2 parties égales sur la largeur. 1 planche par élève.

Critères de réussite : Le premier arrivé à la ligne d'eau dans chaque duo marque un point.

Variables :

- Allonger la distance de déplacement
- Remplacer la planche par une frite



Le 3^{ème} NIVEAU	La Sardine	
----------------------------------	-------------------	---

Le 3^{ème} niveau a pour objectif de donner à l'enfant une autonomie de déplacement.

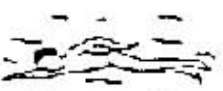
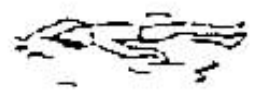
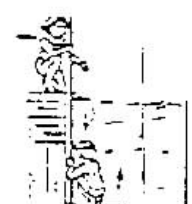
Pour cela, on lui propose d'expérimenter une grande variété d'actions propulsives tant au niveau des membres supérieurs que des membres inférieurs. Ces situations doivent lui permettre de comprendre la relation entre les actions réalisées et les effets obtenus, c'est une phase de structuration. Enfin à ce stade, l'enfant doit être capable de bien maîtriser l'espace aquatique dans toutes ses dimensions, notamment en profondeur.

Situations d'apprentissage et jeux du niveau 3

Entrées dans l'eau	Situations d'apprentissage	de E3.1 à E3.11
	Jeux : Le relais du canard pêcheur, le bout du quai	
Immersion Respiration	Situations d'apprentissage	de IR3.1 à IR3.12
	Jeux : Les pêcheurs de colliers, les déménageurs en immersion	
Flottaison	Situations d'apprentissage	de F3.1 à F3.7
	Jeux : Les marsouins, l'otarie ballon, le ballet nautique	
Propulsion	Situations d'apprentissage	de P3.1 à P3.10
	Jeux : Le poisson géant, le cargo, le tire-frite, l'assaut du phare	

Evaluation du niveau 3

Etre capable de :

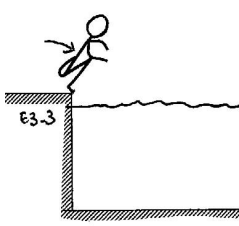
				
Plonger à genoux et effectuer une coulée ventrale	Sauter et se rééquilibrer sur le dos	Progresser 10m sur le ventre avec la respiration	Progresser 10m sur le dos	Descendre le long d'une perche et remonter en poussant au fond

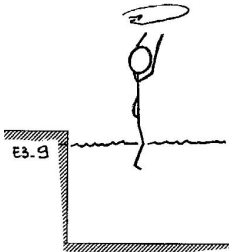
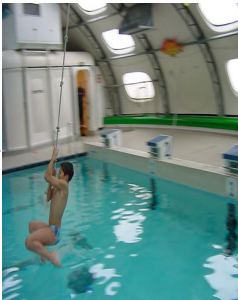
Enchaîner dans une hauteur d'eau de 1m à 1m20 : plonger du bord, réaliser une coulée ventrale sur 2m et nager 10m. Revenir sur le dos jusqu'à l'échelle et descendre s'asseoir au fond du bassin.

Situations d'apprentissage

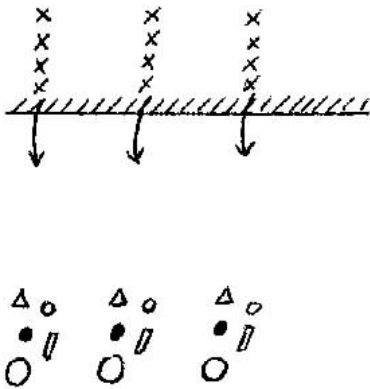
Famille	ENTREES DANS L'EAU	Niveau3
---------	---------------------------	---------

Entrer dans l'eau ...

E3-1	...en sautant dans l'eau en position verticale après un ou deux pas d'élan.	
E3-2	...en sautant dans l'eau en position verticale après une impulsion à deux pieds.	
E3-3	...en position accroupie, au bord, en se laissant basculer dans l'eau en avant, en arrière, sur le côté.	
E3-4	...en sautant pour toucher le fond avec ses pieds.	

E3-5	...en faisant une roulade en s'aidant d'une planche.	
E3-6	...en sautant en arrière.	
E3-7	...en sautant sur le côté.	
E3-8	...en sautant avec une volte.	
E3-9	... en sautant avec différentes positions des bras.	
E3-10	... en se balançant (corde, trapèze) puis en sautant.	
E3-11	... en sautant dans un cerceau sans le toucher.	

Jeux

Famille	ENTREES DANS L'EAU	Niveau3
LE RELAIS DU CANARD PECHEUR JE3-1 Objectif : Entrer dans l'eau sans appui. Consignes : Au signal, le premier joueur saute à l'eau et se déplace jusqu'à l'endroit où se situent les objets immergés. Il essaie en une immersion de prendre un objet et de le ramener sur le bord. A ce moment, le deuxième joueur s'élance.... Organisation et matériel : Mettre en place plusieurs équipes de 4 ou 5 élèves chacune. Prévoir de nombreux objets immergés (les mêmes, à la même place pour chaque équipe). Critères de réussite : L'équipe qui est allée la plus vite, l'emporte. Variables : ● Possibilité de ramener 2 ou plusieurs objets à la fois, en une seule immersion ● Augmenter la profondeur des objets immergés		
		

LE BOUT DU QUAI JE3-2

Objectif : Entrer dans l'eau dans des positions différentes

Consignes : Tour à tour, les élèves doivent pénétrer dans l'eau après passage sur le tapis où il faut imiter la démarche, l'allure d'un animal ou d'un personnage pour entrer enfin dans l'eau dans différentes positions

Organisation et matériel : Les enfants présentent les uns après les autres leur trouvaille.

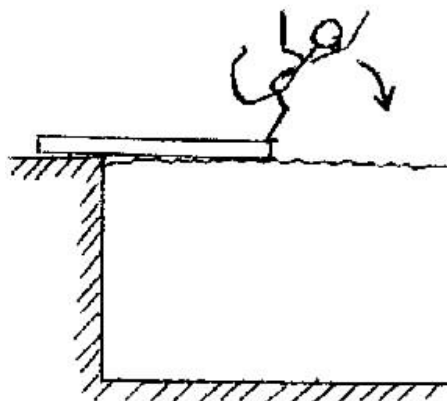
Le maintien du tapis est assuré par des ventouses ou par des élèves au bord du bassin.

La sécurité est garantie par le responsable du groupe, soit dans l'eau, soit sur le bord, à l'aide d'une perche.

Critères de réussite : Proposer une imitation suffisamment riche

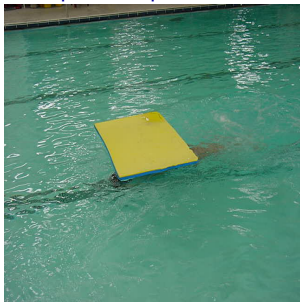
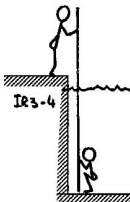
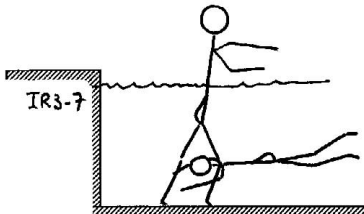
Variables :

- Effectuer la même imitation que celle proposée par un élève
- Entrer en duo (ce qui nécessite une concertation préalable), sur 2 tapis

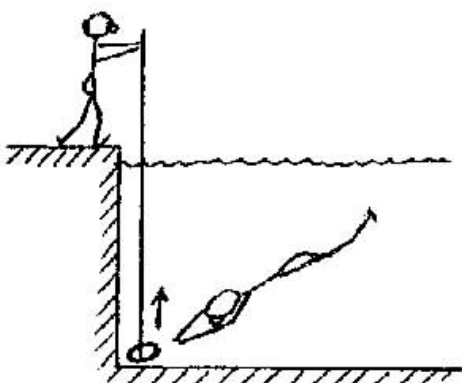
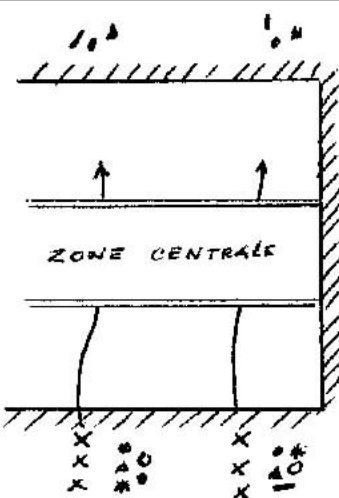


[\[Retour haut de page\]](#) [\[Retour page d'accueil\]](#)

Situations d'apprentissage

Famille IMMERSION RESPIRATION		Niveau3
IR3-1	Accroché au mur, effectuer 10 mouvements respiratoires avec expiration aquatique.	
IR3-2	Se déplacer en immersion. Ne sortir la tête que pour inspirer.	
IR3-3	Se déplacer et passer sous des obstacles de plus en plus larges. 	
IR3-4	Aller s'asseoir au fond en s'aidant d'une perche.	
IR3-5	Passer dans un cerceau lesté.	
IR36	Aller chercher des objets au fond (hauteur d'eau = taille des enfants).	
IR3-7	Passer entre les jambes d'un camarade.	
IR3-8	Attrapper l'anneau coincé sous le pied d'un camarade.	
IR3-9	Faire un équilibre en immersion avec l'aide d'un camarade.	
IR3-10	Aller chercher des objets précis au fond du bassin.	
IR3-11	Aller le plus loin possible en immersion.	
IR3-12	Parcours divers (cage).	

Jeux

Famille		IMMERSION RESPIRATION	Niveau3
LES PECHEURS DE COLLIERS JI3-1 Objectif : S'enfoncer au fond du bassin Consignes : Au signal, le premier joueur saute à l'eau et s'enfonce pour aller chercher un anneau qu'il doit remonter à la surface, le long de la perche. Il sort de l'eau et se met debout, au bord du bassin; le deuxième joueur touche alors l'anneau pour avoir le droit de s'élancer à son tour (cette disposition est nécessaire pour assurer la sécurité : un seul élève dans l'eau, à la fois.) puis le troisième... Organisation et matériel : Les équipes réalisent l'épreuve les unes après les autres, les temps sont chronométrés et comparés. La perche est tenue verticalement par l'adulte. Les anneaux sont enfilés dans la perche et reposent au fond de l'eau. Critères de réussite : L'équipe qui a remonté la première tous les anneaux, l'emporte. Variables: • L'enseignant ou un enfant propose une entrée • Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout.... • Augmenter la profondeur des anneaux • Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout....			
LES DEMENAGEURS EN IMMERSION JI3-2 But : S'immerger dans une zone précise. Consignes : Transporter des objets d'un camp à l'autre en passant dans la zone centrale en immersion. Au signal les joueurs de chaque équipe doivent transporter des objets d'un côté à l'autre en s'immergeant lorsqu'ils franchissent une zone délimitée par deux lignes d'eau. L'équipe gagnante est celle qui a le plus d'objets dans son camp à l'issue de la partie (2 mn par exemple). Organisation et matériel : 2 équipes, une zone centrale délimitée par deux lignes d'eau, un arbitre qui vérifie le passage dans la zone d'immersion. Critères de réussite : Franchir la zone centrale en immersion. Transporter un maximum d'objets. Variables : • Faire varier la largeur de la zone centrale • Accepter que les enfants "émergent" une fois dans la zone centrale			

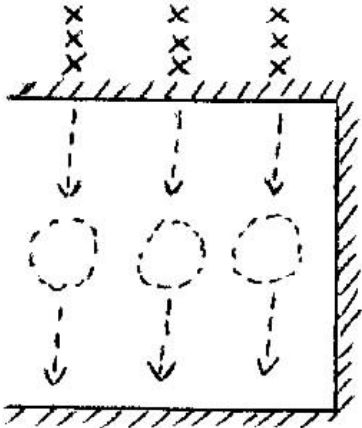
[\[Retour haut de page\]](#) [\[Retour page d'accueil\]](#)

Situations d'apprentissage

Famille FLOTTAISON		Niveau3
F3-1	Après une impulsion des pieds au fond ou au mur, aller le plus loin possible sans changer de position.	
F3-2	Sur une glissée, passer de la position ventrale à la position dorsale. Retrouver une position hydrodynamique.	
F3-3	Idem. Passer d'une position dorsale à une position ventrale, bras le long du corps.	
F3-4	Passer d'un équilibre à un autre, avec ou sans matériel.	
F3-5	Aller au fond avec l'échelle ou le long d'une perche, ou après un saut, ou après un plongeon et se laisser remonter en étant de plus en plus passif.	
F3-6	Chercher des positions d'équilibre avec et sans matériel en tenant 3, 4, 5 secondes.	
F3-7	Réaliser des figures imposées (X, Y, T) en position dorsale.	

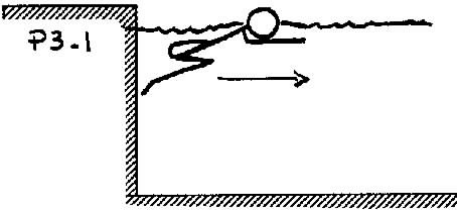
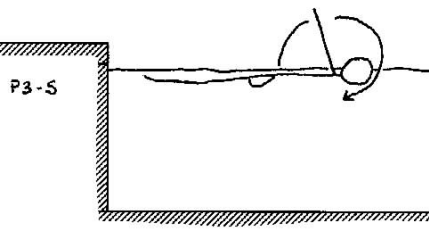
Jeux

Famille FLOTTAISON		Niveau3
---------------------------	--	---------

LES MARSOUINS JF3-1 Objectif : Se repérer en équilibre ventral. Passer d'une façon maîtrisée de l'équilibre horizontal à la position verticale. Consignes : Après une glissée ventrale, se redresser en plaçant ses pieds dans un cerceau lesté pré-installé pour prendre une impulsion et repartir. Recommencer plus loin si réussite et traverser ainsi le bassin. Organisation : Les élèves sont répartis en duos. Ils sont tour à tour exécutants puis chargés d'installer le cerceau lesté et d'assurer la sécurité. Il y a permutation des rôles si échec. Critères de réussite : Le redressement dans le cerceau doit être équilibré. Le gagnant est celui qui traverse le bassin après le moins de "pauses". Variables : - Augmenter la profondeur. - Augmenter la vitesse d'exécution : aller plus vite que les autres duos	
L'OTARIE BALLON JF3-2 Objectif : Apprécier ses possibilités. Se repérer en équilibre ventral. Consignes : A partir du bord, effectuer une glissée ventrale, ballon tenu dans les mains. Se redresser et lancer le ballon au partenaire sur le bord qui doit l'attraper. Il s'agit de réussir la passe la plus longue possible. Organisation : Les élèves sont répartis par 2, l'un dans l'eau, au bord du bassin, l'autre à l'extérieur du bassin. 1 ballon pour 2. Critères de réussite : Le ballon doit être bloqué par le partenaire. Réaliser la passe la plus longue. Variables : Augmenter la profondeur	
LE BALLET NAUTIQUE JF3-3 But : Imaginer, travailler et présenter une évolution collective en enchaînant divers déplacements et équilibres. Consignes : A 2, 3 ou 4 élèves, enchaîner sur une traversée : un déplacement ventral, un équilibre et un déplacement dorsal. Organisation : Les élèves sont répartis par groupes de 2, 3 ou 4. Prévoir un temps de préparation en classe et d'expérimentation à la piscine. Ils peuvent utiliser ou non du matériel. Critères de réussite : Evolution enchaînée sans temps d'arrêt imprévus. Appréciation du public. Variables : - Variation du nombre d'enfants - Intégrer d'autres éléments pour complexifier la situation : entrée dans l'eau,... - Imposer l'utilisation de matériel.	

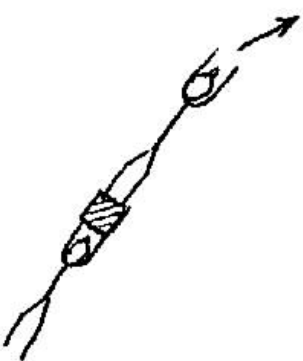
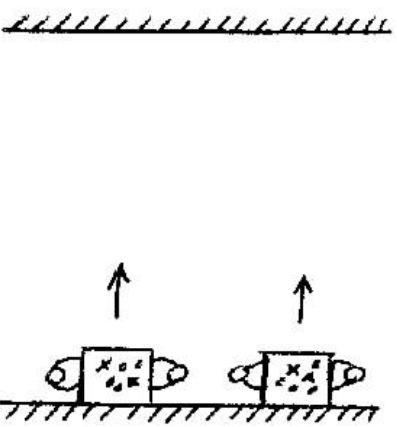
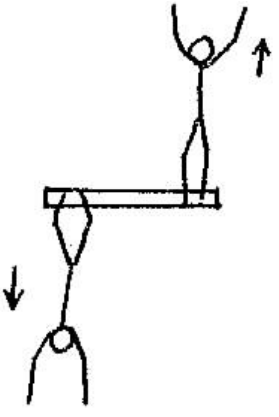
[\[Retour haut de page\]](#) [\[Retour page d'accueil\]](#)

Situations d'apprentissage

Famille	Niveau3
PROPULSION	
Se déplacer en position ventrale :	
P3-1 Effectuer des coulées ventrales après impulsion au mur.	
P3-2 Par 2 et par la seule action des bras, traverser le bassin en s'aidant d'un tapis flottant.	
P3-3 Tête demi immergée, par la seule action simultanée des bras, sans engin de flottaison: sur une courte distance – avec mouvements très rapides - avec mouvements très lents.	
P3-4 Avec mouvements alternés des bras.	
Se déplacer en position dorsale :	
P3-5 En utilisant seulement l'action des bras : bras dans le prolongement du corps, ramener vivement les bras le long du corps et se laisser glisser.	

P3-6	Effectuer un circuit sinueux imposant d'utiliser les 2 bras ou 1 seul.
P3-7	Flottaison: sur une courte distance – avec mouvements très rapides – avec mouvements très lents.
P3-8	Avec mouvements alternés des bras.
Association : pieds / bras :	
P3-9	Associer la poussée des pieds au mouvement des bras (position dorsale puis ventrale).
P3-10	Associer le battement des pieds au mouvements des bras (position dorsale puis ventrale).

Jeux

Famille	PROPULSION	Niveau3
LE POISSON GEANT JP3-1 Objectif : Coopérer. Consignes : Se déplacer à 2 en étant relié par une frite ou une planche comme un poisson géant. L'enfant qui constitue la tête du poisson se propulse avec les bras et celui qui constitue la queue du poisson se propulse avec les jambes. Inverser les rôles. Organisation et matériel : Mettre les enfants par 2, varier les partenaires assez souvent. 1 frite ou 1 planche par duo. Critères de réussite : Réaliser le déplacement en étant toujours relié à son partenaire. Variables : • Jouer sous forme de relais par équipes. • Faire des courses à plusieurs poissons géants. • Se déplacer sur un parcours précis. • En position ventrale puis en position dorsale. • L'un en position ventrale, l'autre en position dorsale. • Se mettre par 3, celui du milieu se laissant glisser.		
		
LE CARGO JP3-2 Objectif : Créer une entente entre les partenaires Consignes : Chaque duo disposant d'un tapis choisit parmi les objets mis à sa disposition, ceux qu'il disposera sur le tapis en guise de cargaison. Cette cargaison devra traverser le bassin sans que les objets ne tombent à l'eau. Organisation et matériel : Les élèves sont placés par deux avec un tapis. Nombreux objets. Critères de réussite : Le duo gagnant est celui qui a conduit sa cargaison à bon port en perdant le moins d'objets. Variables : • En position ventrale puis en position dorsale • Allonger le parcours • Possibilité de faire des courses entre plusieurs duos		
		
LA TIRE - FRITE JP3-3 Objectif : Créer l'appui moteur le plus performant. Consignes : A un signal, chaque élève essaie, exclusivement par des mouvements de bras, de faire lâcher prise à son camarade. Organisation et matériel : Constituer des duos avec des élèves de même niveau ; les 2 partenaires s'installent en position dorsale, face à face de chaque côté de leur frite, tenue serrée par les pieds. Varier souvent les duos. Critères de réussite : Celui faisant lâcher prise à son camarade a gagné. Variables: • Possibilité de jouer par équipes (le vainqueur de chaque duo rapporte 1 point à son équipe)		
		

L'ASSAUT DU PHARE (le béret) JP3-4

Objectif : Rendre le déplacement aquatique intentionnel.

Consignes : Le meneur annonce un numéro, aussitôt, les 2 joueurs désignés s'élancent pour s'emparer du ballon qu'ils doivent lancer sur le meneur pour le toucher.

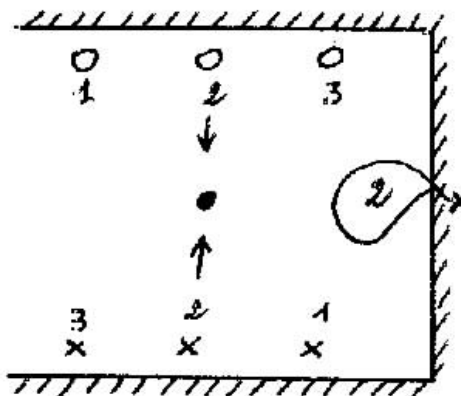
Organisation et matériel : Les élèves sont répartis en 2 équipes égales disposées à l'opposé sur un bord du bassin. Chaque membre de l'équipe s'attribue un nombre de 1 à n.

Le ballon est placé au centre de l'aire de jeu. Prévoir des jeux avec des équipes réduites afin d'assurer l'action des enfants.

Critères de réussite : L'équipe ayant le plus de points après x manches, l'emporte.

Variables :

- Possibilité d'appeler un autre numéro si le jeu est bloqué
- Allonger les distances de déplacements



[\[Retour haut de page\]](#) [\[Retour page d'accueil\]](#)

Le 4^{ème} NIVEAU

Le dauphin



Les acquisitions antérieures permettent d'aborder certaines nages codifiées au 4^{ème} niveau.

La démarche utilisée consiste en un apprentissage par intégration. Après avoir défini et mis en place ce qui apparaît comme prioritaire dans une nage donnée, on intégrera progressivement des éléments de complexification.

Par ailleurs, l'apprentissage simultané des nages est considéré comme un élément favorisant et non un frein.

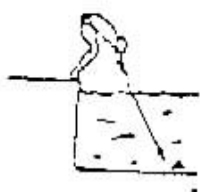
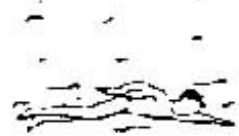
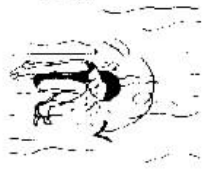
Enfin, il faut proposer à l'enfant des situations de recherche sur l'efficacité des actions motrices en fonction du but à atteindre, par exemple : nager vite, nager longtemps, nager en immersion.

Situations d'apprentissage et jeux du niveau 4

Entrées dans l'eau	Situations d'apprentissage	de E4.1 à E4.9
	Jeux : Les marelles mouillées, les pêcheurs d'oursins, le tir aux canards	
Immersion respiration	Situations d'apprentissage	de IR4.1 à IR4.9
	Jeux : Les hydres, les trous dans la banquise, aquagolf	
Flottaison	Situations d'apprentissage	de F4.1 à F4.3
	Jeux : Le volley mouillé, les radeaux de bois	
Propulsion	Situations d'apprentissage	de P4.1 à P4.6
	Jeux : Le passe ballon, la chasse aux canards, le relais marin	

Evaluation du niveau 4

Etre capable de :

				
Plonger et aller chercher un anneau immergé à 2m	Nager le crawl en grand bain sur 10m	Nager le dos crawlé en grand bain sur 10m	Nager la brasse en grand bain sur 10m	Effectuer une culbute avant

Enchaîner dans le grand bain : Plonger du bord pour aller chercher un anneau immergé à 2m puis réaliser 3 fois 10m en utilisant les 3 nages (crawl, dos et brasse) et en incluant à un moment donné une culbute avant.

Situations d'apprentissage

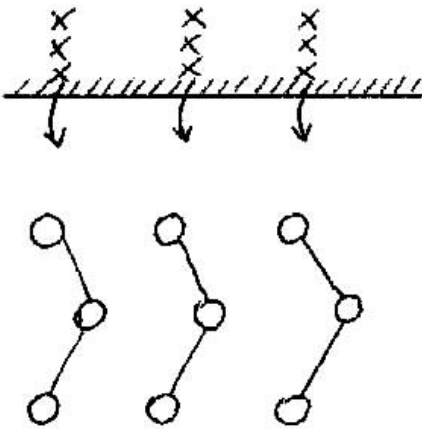
Famille	ENTREES DANS L'EAU	Niveau 4
---------	---------------------------	----------

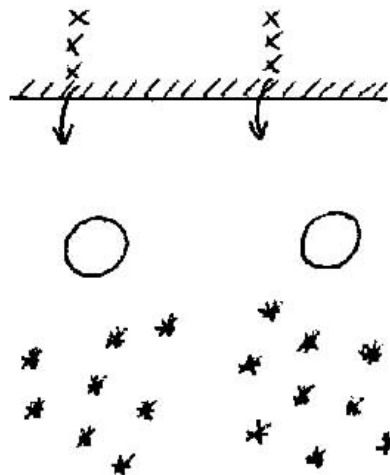
Entrer dans l'eau ...

E4-1	...en plongeant sans élan.
E4-2	...en plongeant après impulsion de deux pieds.
E4-3	... en plongeant après impulsion d'un pied.
E4-4	... en plongeant pour aller au fond.

E4-5	... en plongeant au delà d'une frite, d'un tapis.	
E4-6	... en plongeant à travers un cerceau tenu verticalement.	
E4-7	... après une roue, une rondade.	
E4-8	... par un saut carapé.	
E4-9	... en plongeant en canard.	

Jeux

Famille	ENTREES DANS L'EAU	Niveau 4
LES MARELLES MOUILLEES JE4-1 Objectif : Entrer dans l'eau pour aller vers le fond. Consignes : Au signal du meneur de jeu, le premier de chaque équipe plonge et dépose son objet lesté dans le premier anneau. Le second plonge à son tour quand son équipier remonté à la surface, lui touche le pied ; il déplace l'objet lesté du premier vers le deuxième anneau. Idem pour le troisième.... Organisation et matériel : Chaque équipe est constituée de 4 ou 5 élèves. Les chapelets (3 anneaux lestés, placés à 1m d'intervalle et reliés entre eux par une corde), sont disposés en parallèle à 2m du bord du bassin. Les équipes prennent place au bord du bassin, chacune face à un chapelet, avec un objet lesté en mains. Critères de réussite : L'équipe ayant terminé la première, l'emporte. Variables: ● Ajouter des anneaux. ● Augmenter la distance entre chaque anneau. ● Eloigner les anneaux du bord.		
LES PECHEURS D'OURSINS JE4-2 Objectif : Entrer dans l'eau pour aller vers le fond. Consignes : Au signal du meneur de jeu, un joueur plonge pour s'emparer d'oursins (objets lestés), qu'il dépose dans le cerceau de son équipe. Le joueur suivant peut plonger lorsque son prédécesseur lui a tapé la main en fin d'immersion. Les joueurs peuvent soit continuer à remplir le cerceau de leur équipe, soit vider le cerceau de l'équipe adverse, les oursins ainsi volés devant être éparpillés au fond de l'eau. Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées et prennent place au bord du bassin. Un cerceau est attribué à chaque équipe. Les oursins sont éparpillés au fond de l'eau. Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a le plus grand nombre d'oursins dans son cerceau, au bout du temps imparti (ou quand tous les joueurs sont passés une fois). Variables: ● Travailler en profondeur plus importante ● Obliger une entrée dans l'eau bien spécifique ● Jouer à 3 équipes		



LE TIR AUX CANARDS JE4-3

Objectif : Plonger rapidement.

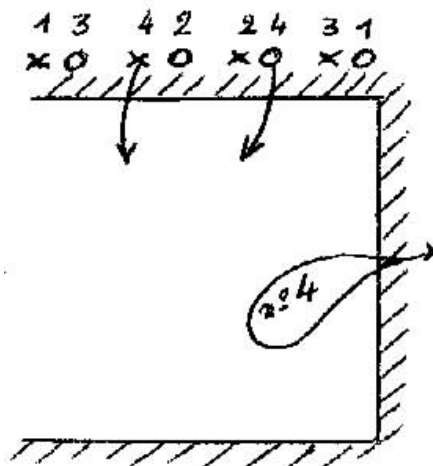
Consignes : Le meneur de jeu montre soudainement avec ses doigts un numéro (de 1 à 10). Les 2 élèves concernés doivent plonger. L'élève qui plonge le premier marque 1 point pour son équipe (les plongeons sont comptabilisés à l'entrée dans l'eau).

Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées d'un nombre égal de joueurs se voyant attribués un numéro confidentiel. Les joueurs sont placés en alternance (1 joueur de l'équipe A, 1 joueur de l'équipe B..) sur le bord du bassin.

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui aura marqué le plus de points.

Variables:

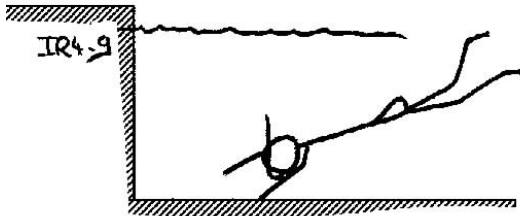
- Travailler en profondeur plus importante
- Obliger une entrée dans l'eau bien spécifique



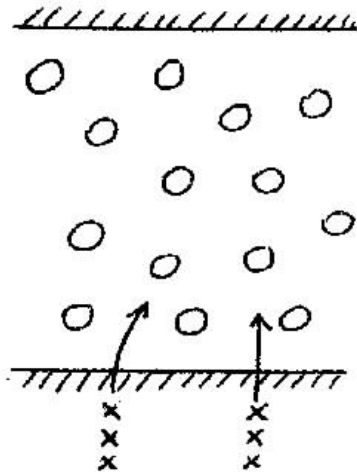
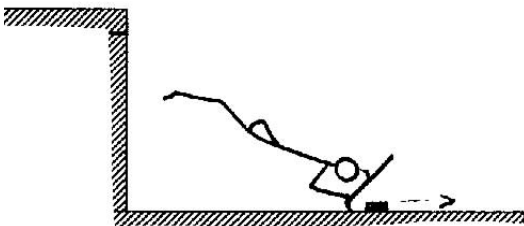
[\[Retour haut de page\]](#) [\[Retour page d'accueil\]](#)

Situations d'apprentissage

Famille IMMERSION RESPIRATION PROPULSION		Niveau 4
IR4-1	Aller s'allonger au fond.	
IR4-2	Essayer de rester au fond.	
IR4-3	Déplacement en battement de jambes avec une planche. Ne relever la tête que pour inspirer.	
IR4-4	Déplacement, bras seuls.	
IR4-5	Déplacement, bras seuls, accroître le nombre d'actions sur une seule inspiration.	
IR4-6	Traverser le bassin en conservant un nombre constant de passages de bras (pair ou impair).	
IR4-7	Equilibre seul.	
IR4-8	Parcours divers.	

IR4-9	Parcours avec tuba.	
-------	---------------------	--

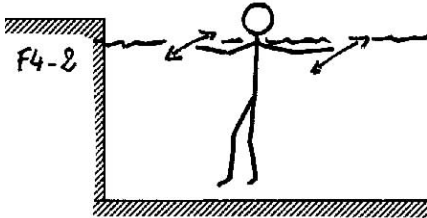
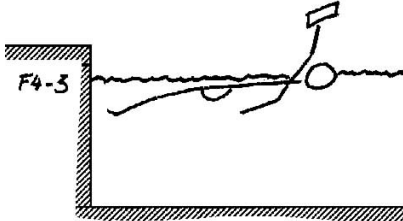
Jeux

Famille		IMMERSION RESPIRATION	Niveau 4
LES HYDRES JI4-1			
Objectif : Plonger en canard par 2. Consignes : Au signal donné, les premiers duos de chaque équipe plongent simultanément en canard, s'emparent d'un anneau et remontent ensemble, liés par l'anneau tenu à la main. Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées et, dans chaque équipe, les joueurs s'organisent en duos. Le départ s'effectue dans l'eau depuis le bord du bassin. 1 anneau placé au fond du bassin pour 2 joueurs Critères de réussite : Le duo gagnant est celui qui fait surface en premier. L'équipe gagnante est celle qui totalise le plus de points. Variables : ● Travailler en profondeur plus importante. ● Remonter en se tenant les 2 mains.			
LES TROUS DANS LA BANQUISE JI4-2			
Objectif : Se déplacer longtemps en immersion. Gérer le temps d'immersion. Consignes : Traverser un espace (largeur du bassin par ex.) en immersion et ne reprendre sa respiration que dans les cerceaux flottants. Organisation et matériel : Des cerceaux disséminés dans le bassin. Critères de réussite : Reprise de la respiration uniquement dans les cerceaux. Variables : ● Diminuer le nombre de cerceaux			
AQUAGOLF JI4-3			
Objectif : Se déplacer longtemps en immersion en transportant du matériel. Consignes : Pousser un palet au fond de l'eau d'un cerceau à l'autre à l'aide d'une crosse. Organisation et matériel : 1 palet et une crosse (ou tout autre objet qui peut faire office) par élève. Des cerceaux posés au fond de l'eau. Critères de réussite : Le temps mis à passer le palet dans tous les cerceaux.			

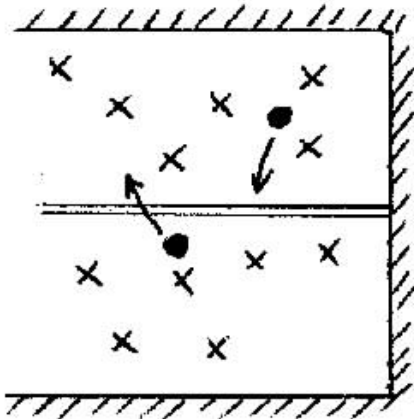
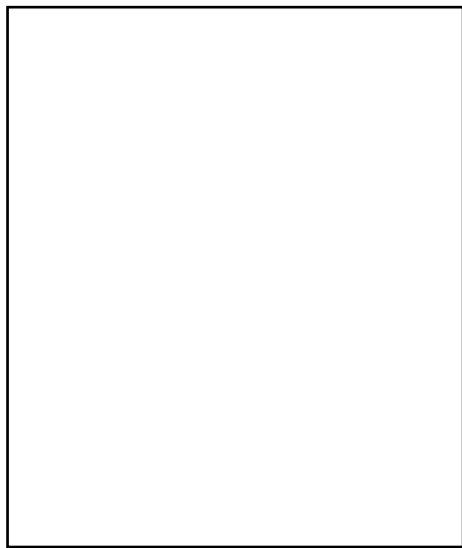
[\[Retour haut de page\]](#) [\[Retour page d'accueil\]](#)

Situations d'apprentissage

Famille		FLOTTAISON	Niveau 4
F4-1	Enchaîner : glissée ventrale, culbute avant et reprise d'une position ventrale équilibrée.		

F4-2	Rester en position verticale par la seule action des mains.	
F4-3	Se déplacer en transportant un objet, sans le mouiller.	

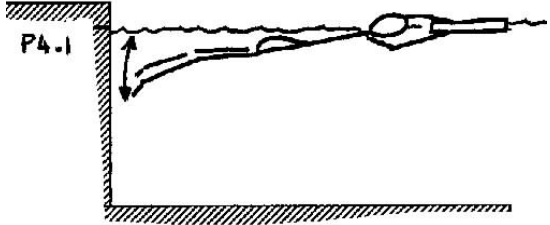
Jeux

Famille FLOTTAISON		Niveau 4
LE VOLLEY MOUILLE JF4-1 Objectif : S'équilibrer et se déplacer rapidement en moyenne profondeur. Consignes : Renvoyer un ballon de baudruche dans le camp adverse avant qu'il ne touche la surface de l'eau (règles du volley). Organisation : Les élèves sont répartis en 2 équipes, situées de part et d'autre d'une corde ou d'une ligne d'eau. Prévoir plusieurs ballons de baudruche. Critères de réussite : L'équipe marque 1 point si le ballon touche l'eau à l'intérieur du camp adverse ou à l'extérieur de son propre camp après franchissement de la limite entre les 2 camps. Variables : ● Varier le nombre de joueurs ● Augmenter les dimensions du terrain ● Jouer avec plusieurs ballons ● Jouer en grande profondeur		
LES RADEAUX DE BOIS JF4-2 Objectif : S'équilibrer durablement avec matériel. S'organiser à plusieurs pour se déplacer. Consignes : 2 élèves se harnachent de manière à flotter durablement en position dorsale. Un 3 ^{ème} fait office de tracteur ou de propulseur lors de la traversée du bassin. Organisation : Les élèves sont groupés par 3. Chaque groupe doit effectuer 3 traversées en permutant les rôles à chaque traversée. Les "radeaux" peuvent utiliser toutes sortes d'engins flottants, sauf les ceintures. Critères de réussite : Le groupe vainqueur est celui qui arrive en tête au terme de la 3 ^{ème} traversée. Si l'un des "radeaux" met pied au sol, le groupe s'arrête et ne repart qu'une fois le "radeau" reconstitué. Variables : ● Limiter le matériel mis à disposition ● Imposer un équilibre ventral des "radeaux"		

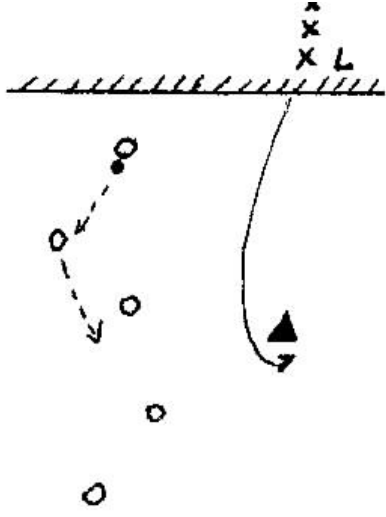
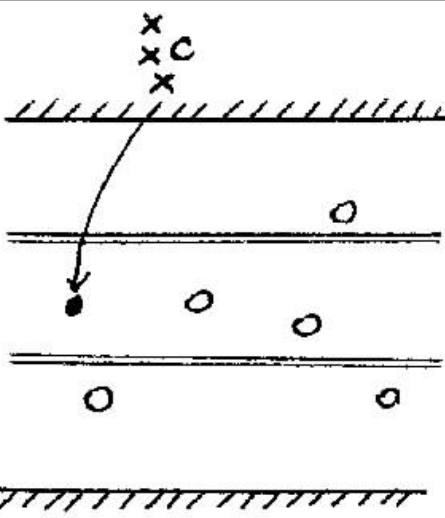
[\[Retour haut de page\]](#) [\[Retour page d'accueil\]](#)

Situations d'apprentissage

Famille	PROPULSION	Niveau 4
---------	-------------------	----------

P4-1	Battements avec planche en traversée, ne relever la tête que pour inspirer.	
P4-2	Déplacements bras seuls, accroître progressivement le nombre d'actions de bras sur une seule expiration.	
P4-3	Conserver un nombre constant (pair ou impair) de passages des bras sur une expiration.	
P4-4	Prendre conscience du trajet et de l'action motrice des bras dans les 3 nages (crawl, dos et brasse). Cf. Doc. sur les 4 nages.	
P4-5	Prendre conscience de l'action équilibratrice et motrice des jambes dans les 3 nages (crawl, dos et brasse). Cf. Doc. sur les 4 nages.	
P4-6	Coordination de l'action des bras et des jambes dans les 3 nages (crawl, dos et brasse).	

Jeux

Famille	PROPULSION	Niveau 4
LE PASSE BALLON (la thèque) JP4-1 Objectif : Se déplacer rapidement. Consignes : Au signal du meneur, le premier des lanceurs envoie le ballon sur l'aire de jeu; aussitôt, les passeurs plongent et doivent faire transiter le ballon d'un bord à l'autre par des passes. Tous doivent participer. Pendant ce temps, chaque lanceur effectue à son tour un aller retour en contournant la balise. A l'arrivée du dernier lanceur, on dénombre les traversées du ballon. Inverser les rôles. Organisation et matériel : Les élèves sont répartis en 2 équipes égales: les lanceurs et les passeurs qui se tiennent sur le même bord du bassin. 1 ballon. La bouée servant de balise est placée à 5 m environ du bord. Critères de réussite : L'équipe ayant fait le plus de traversées du ballon, l'emporte. Variables : • Allonger les distances de déplacements des lanceurs • Compliquer le parcours à effectuer • Déplacement ventral puis dorsal		
		
LA CHASSE AUX CANARDS JP4-2 Objectif : Se déplacer rapidement. Consignes : Au signal du meneur, le canard n°1 lance la balle sur l'aire de jeu. Il plonge pour traverser celle-ci; les chasseurs s'emparent de la balle et tentent de toucher le canard; celui-ci devient intouchable s'il s'accroche à une ligne d'eau. Un deuxième canard doit alors s'élancer; les chasseurs ont le choix de toucher l'un ou l'autre canard (seuls 2 canards à la fois sont en jeu). Le canard marque 1 point pour son équipe s'il atteint le bord opposé au bord de départ sans être touché. On inverse ensuite les rôles. Organisation et matériel : Les élèves sont répartis en 2 équipes égales : les chasseurs dotés chacun d'une ceinture se tiennent sur l'aire de jeu, partagée en 3 parties égales par 2 lignes d'eau et les canards, sur le bord ont établi un ordre de passage. 1 balle. Prévoir plusieurs jeux parallèles. Critères de réussite : L'équipe ayant marqué le plus de points, l'emporte. Variables: • Ne plus mettre qu'une ligne d'eau • Faire partir 2 canards en même temps • Mettre une 2^{ème} balle en jeu		
		

LE RELAIS MARIN JP4-3

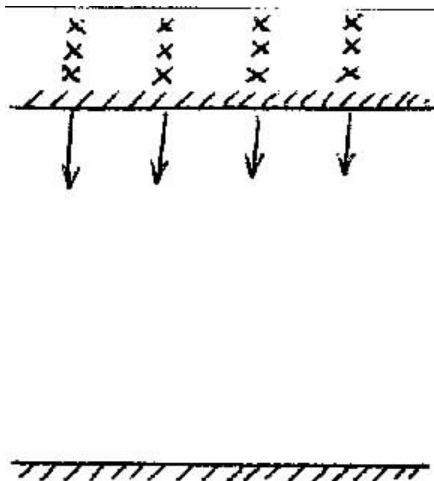
Objectif : Se déplacer rapidement en enchaînant plusieurs formes de nage.
Consignes : Mettre en place un relais. Il s'agit d'enchaîner plusieurs formes de nage.

Organisation et matériel : Constituer des équipes réduites: 3 à 4 élèves, pour diminuer le temps d'attente.

Critères de réussite : L'équipe ayant terminé la première, l'emporte.

Variables :

- Augmenter les distances
- Introduire des obstacles sur le parcours
- Varier le nombre d'équipes
- Les nages sont choisies par chaque partenaire de l'équipe



[\[Retour haut de page\]](#) [\[Retour page d'accueil\]](#)

Le 5^{ème} NIVEAU

Le Squal



Le 5^{ème} niveau est celui de la concrétisation de toutes les formes de pratiques aquatiques.

Les acquisitions antérieures doivent trouver leur expression dans l'approche d'activités comme le plongeon, le sauvetage, le water-polo, la natation synchronisée...

Cependant, le perfectionnement dans les nages doit être poursuivi et il est souhaitable qu'il soit soutenu par un projet propre à l'enfant.

Situations d'apprentissage et jeux du niveau 5

Entrées dans l'eau	Situations d'apprentissage	de E5.1 à E5.4
	Jeux : Les hydres, la marguerite, les manchots	
Immersion Respiration	Situations d'apprentissage	de IR5.1 à IR5.5
	Jeux : Le relais sous-marin, les scaphandriers	
Flottaison	Situations d'apprentissage	de F5.1 à F5.6
	Jeux : Le joueur but, la passe à cinq	
Propulsion	Situations d'apprentissage	de P5.1 à P5.9
	Jeux : L'orque, l'équilibriste de l'eau	

Evaluation du niveau 5

Etre capable de :

Plonger dans le grand bain	Nager les 4 nages	Remonter puis transporter sur 8m le mannequin	Nager 10m avec un ballon et le lancer sur une cible	Effectuer une culbute arrière

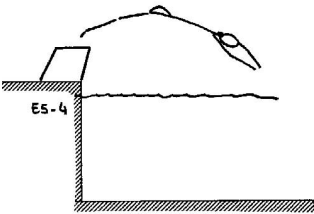
Enchaîner dans le grand bain : Plonger dans le grand bain, parcourir 50m en utilisant les 4 nages et en faisant au moins 5m dans chacune d'elle et en incluant à un moment donné une culbute arrière.

Situations d'apprentissage

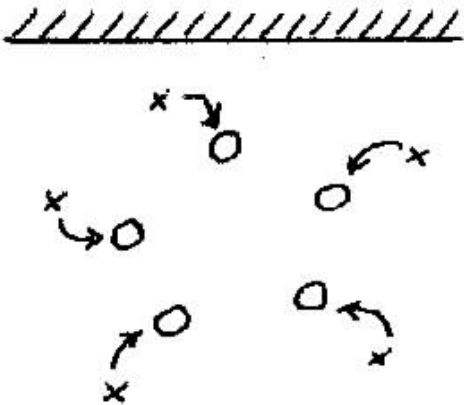
Famille	ENTREES DANS L'EAU	Niveau 5
---------	---------------------------	----------

Entrer dans l'eau ...

E5-1	...en plongeant d'un plot de départ.	
E5-2	...en plongeant en arrière.	

E5-3	...en plongeant du plongoir.	
E5-4	...après un saut périlleux.	

Jeux

Famille	ENTREES DANS L'EAU	Niveau 5
LES HYDRES JE5-1 Objectif : Plonger en canard, à 2. Consignes : Au signal donné, les premiers duos de chaque équipe plongent simultanément en canard, s'emparent d'un anneau et remontent ensemble, liés par l'anneau tenu à la main. Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées et, dans chaque équipe, les joueurs s'organisent en duos. Le départ s'effectue dans l'eau depuis le bord du bassin. 1 anneau placé au fond du bassin pour 2 joueurs Critères de réussite : Le duo gagnant est celui qui fait surface en premier. L'équipe gagnante est celle qui totalise le plus de points. Variables : ● Travailler en profondeur plus importante. ● Remonter en se tenant les 2 mains.		
LA MARGUERITE JE5-2 Objectif : Plonger en canard et communiquer avec les autres. Consignes : Au signal convenu, ensemble, les élèves exécutent un plongeon canard en immersion complète vers les anneaux ; chacun saisit son anneau ; ils doivent réapparaître, ensemble, dans l'une de ces positions : soit debout avec les anneaux entre les mains, soit bras tendus au-dessus de la tête. La deuxième équipe fait la marguerite à son tour. Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées et s'exécutent tour à tour. Les élèves se disposent en ronde. Les anneaux sont disposés au fond du bassin en cercle, chaque élève trouvant devant lui un anneau, à quelques mètres, en direction du centre. Critères de réussite : L'équipe ayant le mieux exécuté son évolution, l'emporte. Variables: ● Travailler en profondeur plus importante ● Modifier les positions de sortie de l'eau ● Modifier la figure en modifiant la place des anneaux		

LES MANCHOTS JE5-3

Objectif : Prévoir et réaliser la bonne trajectoire lors d'un plongeon.

Consignes : Le meneur de jeu jette les 2 cerceaux réunis sur l'eau. À son signal, les 2 élèves concernés plongent. Ils doivent, bras le long du corps, remonter à la surface le plus rapidement possible en traversant le cerceau qu'ils ont choisi au départ.

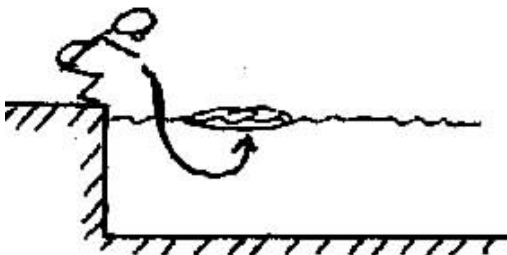
Organisation et matériel : Les élèves se groupent par 2 et chacun choisit la couleur de son cerceau. Les 2 cerceaux sont réunis par un lien. Les duos se présentent tour à tour au bord du bassin munis de leurs cerceaux.

Changer les duos à chaque manche.

Critères de réussite : Le gagnant est celui qui réapparaît le premier.

Variables :

- Travailler en profondeur plus importante
- Travailler à 3 ou 4



[\[Retour haut de page\]](#) [\[Retour page d'accueil\]](#)

Situations d'apprentissage

Famille IMMERSION RESPIRATION PROPULSION		Niveau 5
IR5-1	Se déplacer à l'aide des bras avec une amplitude maxi, respirer en dehors des actions motrices.	
IR5-2	Se déplacer en respirant alternativement à droite puis à gauche.	
IR5-3	Effectuer la distance la plus longue en restant au fond.	
IR5-4	Effectuer un parcours avec masque et tuba.	
IR5-5	Effectuer des parcours divers.	

Jeux

Famille IMMERSION RESPIRATION		Niveau 5
RELAIS SOUS MARIN JI5-1		
Objectif : Se déplacer rapidement avec un passage en immersion. Consignes : Au signal, le premier de chaque équipe plonge et nage jusqu'à la zone délimitée par deux lignes d'eau. Il doit franchir l'espace séparant les deux lignes d'eau sous l'eau. Il touche le bord opposé et revient de la même façon. Organisation et matériel : Plusieurs équipes. Critères de réussite : Franchir la zone sous l'eau. Se déplacer rapidement. Variables : ● Faire varier la largeur de la zone. ● Imposer une nage. ● Obliger les nageurs à aller toucher le fond. ● Imposer une nage différentes dans chaque zone.		

LES SCAPHANDRIERS JI5-2

Objectif : S'immerger longtemps en déplaçant un objet.

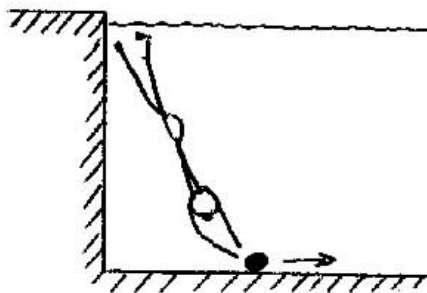
Consignes : Pousser, à tour de rôle, un objet posé au fond de la piscine d'une ligne à une autre.

Organisation et matériel : Plusieurs équipes de deux enfants. Prévoir des objets reconnaissables pour chaque équipe.

Critères de réussite : Atteindre la grande profondeur. Arriver les premiers à la ligne d'arrivée

Variables :

- Proposer un aller retour
- Jouer à 3 ou 4
- Proposer un objet plus lourd nécessitant de l'entraide
- Chronomètre
- Pousser l'objet à l'aide d'un autre objet



[\[Retour haut de page\]](#) [\[Retour page d'accueil\]](#)

Situations d'apprentissage

Famille FLOTTAISON		Niveau 5
F5-1	Se maintenir à la surface par la seule action des mains. Varier les positions.	
F5-2	Rester en position verticale par la seule action des jambes.	
F5-3	A plusieurs, réaliser des actions en même temps : faire la chandelle, faire l'étoile de mer, s'immerger, nager à la même allure, ...	
F5-4	Tenir en équilibre, un ballon dans une main.	
F5-5	Lancer des objets avec précision à un camarade, dans une caisse, sur une cible,...	
F5-6	Enchaîner : glissée dorsale, culbute arrière et reprise d'une position dorsale équilibrée.	

Jeux

Famille FLOTTAISON		Niveau 5
LE JOUEUR BUT JF5-1 Objectif : Jouer collectivement en milieu aquatique. Utiliser rationnellement l'espace et se déplacer rapidement en grande profondeur. Se maintenir en position verticale. Consignes : Faire parvenir le ballon à son "capitaine" situé dans un couloir, le long du bord opposé. Organisation : On constitue 2 équipes de 4 ou 5 joueurs différenciés par des bonnets de 2 couleurs. Au signal de début, il y a interpénétration possible des camps. Il est interdit de toucher le porteur du ballon. Utiliser la partie de bassin de grande profondeur dans sa largeur. Permuter régulièrement les "capitaines". Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui, la première, réussit à donner le ballon à son "capitaine". Variables : • Au préalable, on peut jouer en moyenne profondeur • Réduire la longueur du couloir du "capitaine" • Remplacer le "capitaine" par une cible (caisse, mini-but,...) • Varier le nombre de joueurs		

LA PASSE A 5 JF5-2

Objectif : Jouer collectivement en milieu aquatique. En grande profondeur, se maintenir en position verticale, se déplacer rapidement et utiliser rationnellement l'espace.

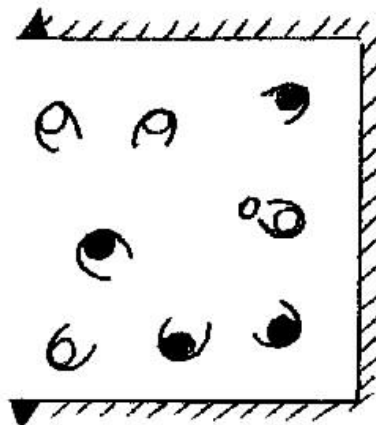
Consignes : Réaliser 5 passes consécutives sans interception de l'équipe adverse.

Organisation : Constituer 2 équipes de 4 ou 5 joueurs, en dispersion dans une partie délimitée du bassin. Différencier les joueurs à l'aide de bonnets de couleur.

Critères de réussite : L'équipe ayant réalisé 5 passes consécutives sans interception de l'équipe adverse marque 1 point.

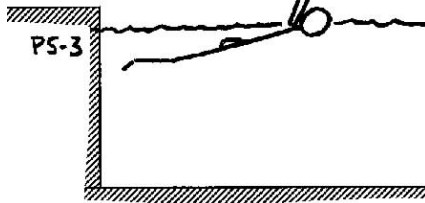
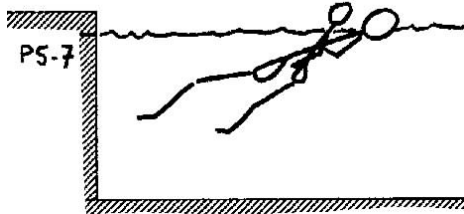
Variables :

- Augmenter les dimensions du terrain
- Jouer en plus ou moins grande profondeur.



[\[Retour haut de page\]](#) [\[Retour page d'accueil\]](#)

Situations d'apprentissage

Famille PROPULSION		Niveau 5
P5-1	Se déplacer à l'aide des membres supérieurs avec l'amplitude maximale et en respirant en dehors des actions motrices.	
P5-2	Se déplacer à l'aide des membres supérieurs en inspirant à droite, à gauche, en alternance.	
P5-3	Se déplacer en nage papillon.	
P5-4	Rechercher l'efficacité dans les actions motrices des 4 nages.	
P5-5	Trouver un rythme et un relâchement permettant de nager longtemps.	
P5-6	Transporter des objets (augmenter le poids).	
P5-7	Transporter un camarade (prise) ou un mannequin (le camarade ou le mannequin peut avoir un flotteur).	
P5-8	Nager avec palmes.	
P5-9	Se déplacer à plusieurs (vers la natation synchronisée).	

Jeux

Famille PROPULSION	Niveau 5
---------------------------	----------

L'ORQUEJP5-1

Objectif : Se déplacer rapidement en évitant les obstacles

Consignes : L'orque (un élève muni de 2 ceintures de flottaison de façon à flotter sans peine), prend place dans l'aire de jeu. Les manchots plongent et essaient de traverser le bassin sans être touché par l'orque. Les manchots touchés font écran aux autres manchots lors de leur traversée retour.

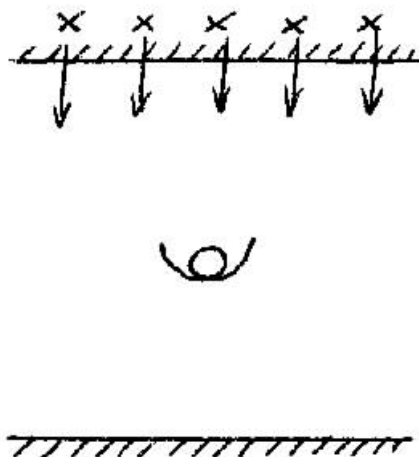
Changer souvent l'élève jouant le rôle de l'orque.

Organisationet matériel : Prévoir plusieurs jeux parallèles si nécessaire. 2 ceintures de flottaison.

Critères de réussite : L'orque ayant touché le plus de manchots, l'emporte.

Variables :

- Mettre 2 orques à chaque partie.
- Introduire des obstacles sur l'aire de jeu
- Allonger la distance de traversée



L'EQUILIBRISTE DE L'EAU JP5-2

Objectif : Se déplacer rapidement en utilisant plusieurs nages

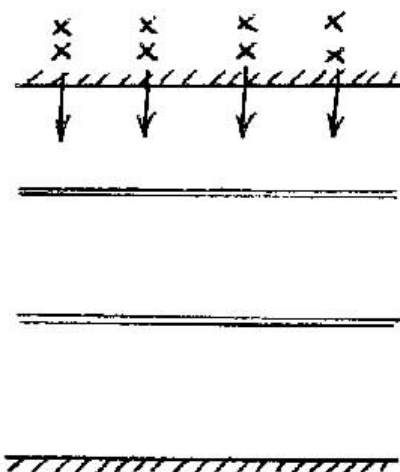
Consignes : Traverser le bassin en alternant nage ventrale et nage dorsale au passage sous la ligne d'eau.

Organisation et matériel : 2 lignes d'eau sont mises en place. Jouer sous forme de relais avec des équipes réduites pour éviter les temps d'attente.

Critères de réussite : L'équipe ayant traversé le bassin la première, l'emporte.

Variables :

- Allonger la distance de traversée
- Mettre des obstacles à éviter sur le parcours
- Varier le nombre de lignes d'eau
- Demander un aller et retour



Evaluations et niveaux

Les **situations d'évaluation** proposées sont à intégrer successivement dans les séances, elles doivent permettre aux enfants de mesurer leurs progrès et de les identifier sur leur livret de natation.

On considérera qu'un niveau est franchi pour un enfant lorsqu'il est capable de réaliser ces différentes tâches en les enchaînant dans un parcours mis en place par l'enseignant.

Ces situations permettent de déterminer 5 niveaux

Niveau 1	Le Bigorneau		Situations d'apprentissage et jeux du niveau 1
Niveau 2	L'Etoile de mer		Situations d'apprentissage et jeux du niveau 2
Niveau 3	La Sardine		Situations d'apprentissage et jeux du niveau 3
Niveau 4	Le Dauphin		Situations d'apprentissage et jeux du niveau 4
Niveau 5	Le Squal		Situations d'apprentissage et jeux du niveau 5

Niveau 1 LE BIGORNEAU

Compétence spécifique visée

- Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

Compétences générales et connaissances

- *Être capable, dans diverses situations, de :*
 - s'engager lucidement dans l'action ;

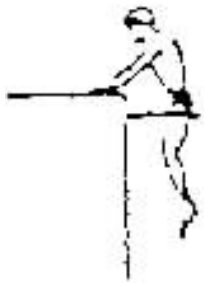
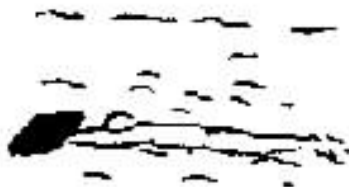
- **Avoir compris et retenu :**

- que l'on peut acquérir des connaissances spécifiques dans l'activité physique et sportive (sensations, émotions, savoirs sur les techniques de réalisation d'actions spécifiques...);
- des savoirs précis sur les différentes activités physiques et sportives rencontrées.

Savoirs et connaissances à acquérir

- Découvrir le milieu aquatique. Prise de conscience de la poussée d'Archimède.
- Supprimer les appuis plantaires.
- Explorer le milieu aquatique dans ses différentes dimensions.
- Utiliser le milieu aquatique.

Etre capable de :

			
Descendre dans l'eau du bord.	Souffler par la bouche, tête dans l'eau.	S'allonger sur le ventre, tête dans l'eau avec une planche.	Passer sous la frite ou la ligne d'eau.

Enchaîner dans le petit bain : de la position assise au bord, sauter dans l'eau, passer sous une frite, puis prendre une planche pour s'allonger sur le ventre pendant 5 s et prendre une autre position au choix.

Niveau 2

L' ETOILE DE MER

Compétence spécifique visée

- Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

Compétences générales et connaissances

- **Être capable, dans diverses situations, de :**
 - s'engager lucidement dans l'action ;
 - mesurer et apprécier les effets de l'activité.

- **Avoir compris et retenu :**

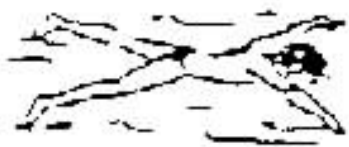
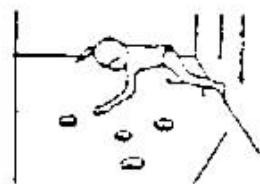
- que l'on peut acquérir des connaissances spécifiques dans l'activité physique et sportive (sensations, émotions, savoirs sur les techniques de réalisation d'actions spécifiques...);

- des savoirs précis sur les différentes activités physiques et sportives rencontrées.

Savoirs et connaissances à acquérir

- **Accepter un déséquilibre**
- **Passer d'un équilibre à un autre**
- **Gérer le compromis : se déplacer et respirer**
- **Explorer la profondeur**

Etre capable de :

				
Sauter dans l'eau.	Se rééquilibrer sur le ventre.	Passer d'une flottaison ventrale à une flottaison dorsale.	Se déplacer sur le ventre, 10m, avec matériel.	Aller chercher un anneau en se mettant entièrement sous l'eau.

Enchaîner dans le petit bain : Sauter dans l'eau à partir du bord, aller chercher un anneau, s'équilibrer sur le ventre puis sur le dos, reprendre appui et parcourir 10m sur le ventre avec matériel.

Niveau 3

La SARDINE

Compétence spécifique visée

- **Réaliser une performance mesurée**

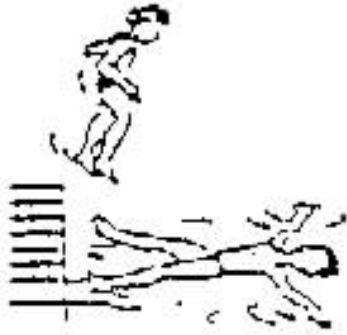
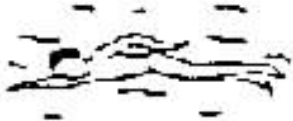
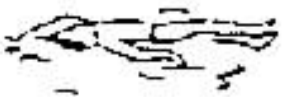
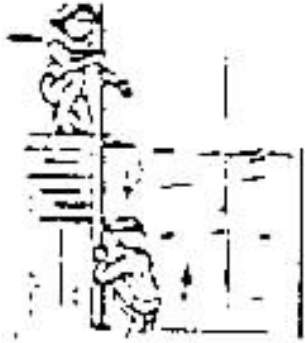
Compétences générales et connaissances

- **Être capable, dans diverses situations, de :**
 - construire un projet d'action ;
 - mesurer et apprécier les effets de l'activité.
- **Avoir compris et retenu :**
 - que l'on peut acquérir des connaissances spécifiques dans l'activité physique et sportive (sensations, émotions, savoirs sur les techniques de réalisation d'actions spécifiques...) ;
 - des savoirs précis sur les différentes activités physiques et sportives rencontrées.

Savoirs et connaissances à acquérir

- Evoluer en eau profonde
- Trouver des modes de propulsion avec les bras et les jambes
- Coordonner les actions des bras et des jambes
- Approcher les nages codifiées

Etre capable de :

				
Plonger à genoux et effectuer une coulée ventrale.	Sauter et se rééquilibrer sur le dos.	Progresser 10m sur le ventre avec la respiration.	Progresser 10m sur le dos.	Descendre le long d'une perche et remonter en poussant au fond.

Enchaîner dans une hauteur d'eau de 1m à 1m20 : Plonger du bord, réaliser une coulée ventrale sur 2m et nager 10m. Revenir sur le dos jusqu'à l'échelle et descendre s'asseoir au fond du bassin.

Niveau 4

Le DAUPHIN

Compétence spécifique visée

- Réaliser une performance mesurée

Compétences générales et connaissances

- *Être capable, dans diverses situations, de :*

- construire un projet d'action ;
- mesurer et apprécier les effets de l'activité.

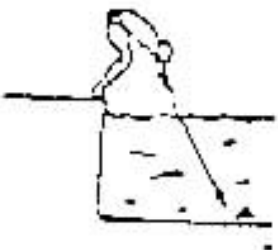
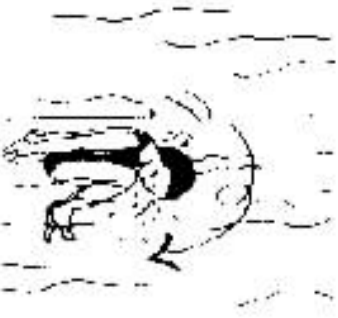
- *Avoir compris et retenu :*

- que l'on peut acquérir des connaissances spécifiques dans l'activité physique et sportive (sensations, émotions, savoirs sur les techniques de réalisation d'actions spécifiques...) ;
- des savoirs précis sur les différentes activités physiques et sportives rencontrées.

Savoirs et connaissances à acquérir

- Aborder simultanément 3 nages codifiées
- Explorer la grande profondeur

Etre capable de :

				
Plonger et aller chercher un anneau immergé à 2m.	Nager le crawl en grand bain sur 10m.	Nager le dos crawlé en grand bain sur 10m.	Nager la brasse en grand bain sur 10m.	Effectuer une culbute avant.

Enchaîner dans le grand bain : Plonger du bord pour aller chercher un anneau immergé à 2m puis réaliser 3 fois 10m en utilisant les 3 nages (crawl, dos et brasse) et en incluant à un moment donné une culbute avant.

Niveau 5 Le SQUALE

Compétence spécifique visée

- Réaliser une performance mesurée

Compétences générales et connaissances

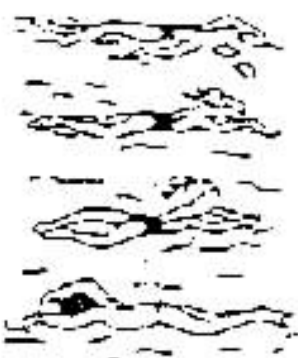
- **Être capable, dans diverses situations, de :**
 - s'engager lucidement dans l'action ;
 - construire un projet d'action ;
 - mesurer et apprécier les effets de l'activité ;
 - appliquer et construire des principes de vie collective.
- **Avoir compris et retenu :**
 - que l'on peut acquérir des connaissances spécifiques dans l'activité physique et sportive (sensations, émotions, savoirs sur les techniques de réalisation d'actions spécifiques...) ;
 - des savoirs précis sur les différentes activités physiques et sportives rencontrées.

Savoirs et connaissances à acquérir

- Aborder simultanément les 4 nages codifiées
- Découvrir les différentes formes de pratique aquatique

- Rechercher l'efficacité
- Gérer son effort pour nager longtemps
- Apprendre à secourir un camarade en difficulté

Etre capable de :

				
Plonger dans le grand bain.	Nager les 4 nages.	Remonter puis transporter sur 8m un mannequin.	Nager 10m avec un ballon et le lancer sur une cible.	Effectuer une culbute arrière.

Enchaîner dans le grand bain : Plonger dans le grand bain, parcourir 50m en utilisant les 4 nages et en faisant au moins 5m dans chacune d'elle et en incluant à un moment donné une culbute arrière.

[\[Retour page d'accueil\]](#)