

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES ATTENDUES

- **A l'école**, la natation trouve sa place dans un **projet d'ensemble** qui concerne **les cycles 2 et 3** de l'école primaire (sans exclure lorsque les conditions s'y prêtent l'école maternelle et plus spécialement la grande section).
- Les **enseignements** seront **organisés en modules** et en **fin d'école élémentaire**, les élèves devront avoir acquis les savoir-faire correspondant aux compétences définies dans les programmes (parcourir environ **15 mètres en eau profonde, sans brassière et sans appui**).
- Si les conditions locales permettent d'aller **au-delà**, on visera pour les élèves ayant atteint ces compétences du cycle 3, **le niveau d'autonomie caractérisant le savoir-nager** défini dans les programmes du collège (1 plongeon, 50 m en grande profondeur, 10 mètres au moins en position dorsale, 10 en position ventrale, maintien sur place de 10 secondes, recherche d'un objet immergé à 2 m environ de profondeur).

DURÉE ET NOMBRE DE SÉANCES

- Il convient de prévoir aux cycles 2 et 3, **24 à 30 séances en 2 ou 3 modules** (si les conditions le permettent 1 module supplémentaire de 12 séances au cycle 3 pour conforter les apprentissages).
- La fréquence et la durée des séances sont des éléments déterminants pour assurer la qualité des apprentissages.
1 séance hebdomadaire = 1 minima.
- Chaque séance devra permettre une pratique effective de **30 à 35 min dans l'eau**.

ENCADREMENT

- Assuré par:
 - **l'enseignant** de la classe
 - **des professionnels** : éducateurs sportifs titulaires d'un diplôme d'état de MNS ou d'un BEESAN, fonctionnaires territoriaux des APS.
 - **des bénévoles** dans le cadre d'un agrément délivré par l'Inspecteur d'Académie
- A l'école maternelle, les **ATSEM** peuvent **uniquement** participer aux **activités d'accompagnement** (transports, vestiaires, douches, toilettes). Ils ne sont pas soumis à l'agrément de l'IA mais leur participation doit faire l'objet d'une autorisation préalable du Maire.

- Taux d'encadrement:

- **en maternelle** : **3 adultes** qualifiés pour une classe,
- **en élémentaire** : **2 adultes** qualifiés pour une classe
- **dans les classes multicours** qui comprennent des élèves de **GS**, il y aura lieu d'appliquer le taux de la maternelle. Si l'effectif total de la classe multicours est **inférieur à 20 élèves**, l'encadrement sera limité à 2 adultes qualifiés.

- Règles spécifiques "Rural"

Regroupements de classes

En Lozère (en référence à la circulaire N° 2004-173 du 15-10-2004, paragraphe II B) le taux d'encadrement pour les classes à faibles effectifs définis le plus souvent par le seuil de 12 élèves est le suivant :

Une classe maternelle ou classe multicours avec GS, effectif < ou = 12 ⇒ **2 adultes** (dont l'enseignant)

Une classe élémentaire, effectif < ou = 12 ⇒ **2 adultes** (dont l'enseignant)

Un groupe composé de plusieurs classes élémentaires, effectif < ou = 24 ⇒ **3 adultes** (dont les enseignants)

CONDITIONS MATÉRIELLES

- **Température de l'eau** : 27 °, **température de l'air** : de 24 à 27°
- **Surface utile** : 5 m2 de plan d'eau par élève présent dans l'eau. Dès que le niveau d'autonomie correspondant au savoir-nager est atteint : 7 m2 par élève (5 m2 minimum).
- **Matériel pédagogique** : l'utilisation d'un matériel adapté permettra de diversifier les situations pédagogiques et d'améliorer l'efficacité des apprentissages. (tapis, cerceaux, cages...)

SÉCURITÉ

- Une surveillance est obligatoire pendant toute la durée de la présence des classes. Elle est assurée par un **maître-nageur sauveteur** ou par un personnel territorial des APS, **exclusivement affecté à cette tâche**, et qui, par conséquent ne peut simultanément remplir une mission d'enseignement.
 - jusqu'à 3 classes : 1 maître-nageur
 - au delà de 3 classes : 2 maîtres-nageurs
- Les séances organisées dans un bassin ouvert en même temps au **public** ne peuvent être autorisées. La fréquentation simultanée du bassin par des élèves de cycle 1 et 2 et des **élèves de collège et de lycées** sera évitée dans la mesure du possible.
- Chaque membre de l'équipe pédagogique veillera à mettre en place des procédures de travail propres à limiter les risques et à en faire prendre conscience aux élèves, notamment à travers :
 - **les modalités de travail**, associant le plus souvent 2 élèves afin que chacun porte attention à son partenaire ;
 - **le balisage des espaces de travail** de chaque groupe,
 - **les entrées et les sorties** ordonnées du bassin,
 - **le déplacement** sur les plages et dans les espaces de circulation.
- La **vigilance** sera **renforcée** lors des modifications de tâche qui constituent un facteur potentiel d'accident (activités de réinvestissement/ex).
- Le **comptage régulier** des élèves ainsi que les **signes éventuel de fatigue** feront l'objet d'une attention toute particulière.

RESPONSABILITÉS

La mission de l'enseignant est de concilier organisation pédagogique et sécurité des élèves.
L'enseignant a la **responsabilité des élèves placés sous sa surveillance**.

- **Morale**: c'est la responsabilité de l'individu face à sa propre conscience.
 - **Civile**: c'est la responsabilité face à un individu. On peut souscrire une assurance de RC personnelle, ou collective par l'intermédiaire du Directeur (MAE...).
- La RC du personnel non enseignant peut être engagée si celui-ci commet une faute. Elle conduit à une réparation en dommages et intérêts versés à la victime. . En cas de problème, la victime devra prouver que tout n'a pas été fait pour sa protection. Il faut donc savoir dire « Stop! on arrête ». Se couvrir aussi en « Individuelle accident ».
- En cas de recours devant les tribunaux, la substitution de la responsabilité de l'État se fera au profit des personnels de surveillance, dans les mêmes conditions que pour les membres de l'enseignement public.**
- **Pénale**: c'est la responsabilité face à la société entière. On ne peut s'assurer.
 - Il en résulte qu'au plan pénal, toute faute commise par un enseignant dans l'exercice de ses fonctions qui serait à l'origine d'un dommage causé ou subi par un élève peut susciter une action devant les tribunaux.
 - **Au même titre que l'enseignant, la responsabilité pénale des maîtres-nageurs et des intervenants extérieurs peut être engagée.**

Extraits de la circulaire n° 20046139 du 13 juillet 2004

Conseils pour l'organisation d'une séance:

Avant:	Pendant:	Après:
<ul style="list-style-type: none">• Faire une liste nominative des enfants• Signaler les absents• Passer sous la douche lorsque le groupe est complet• Prendre le matériel avec son groupe complet	<ul style="list-style-type: none">• Confier les enfants (toilettes, froid... en main propre, à un adulte « aide matérielle »• Garder toujours son groupe au complet• Interdire les courses sur le bord	<ul style="list-style-type: none">• Ranger le matériel avec le enfants• Passer sous la douche lorsque le groupe est complet• Récupérer son groupe à la sortie des vestiaires, avant de rejoindre la classe complète.

Exemples de compétences à atteindre à l'école en natation

		Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
Compétences spécifiques	1. Réaliser une performance mesurée		Propuls: 3 modes Entrées: sauter, toboggan Respir: souffler ds tuyau 5 sec Equil: vertical bouchon, horiz étoile Dépl: diff allures; vite, longtemps, sur 15 mètres sans support Se déplacer sur une quinzaine de mètres	En fin de cycle 3: « Parcourir environ 15 mètres en eau profonde, sans brassière et sans appui. On visera le niveau d'autonomie du savoir nager: Plongeon suivi d'un 50 m en GP en ventral et dorsal, et un maintien en surface 10 secondes avant la recherche d'un objet immergé à 2 m de profondeur. Se déplacer sur une trentaine de mètres
	2. Adapter ses déplacements à différents types d'environnements	Se déplacer sur qq mètres ds gd bain avec ou sans support (frite ou planche) en GS mini 10 séances	Sauter ds l'eau, chercher objets au fond gd bassin, passer ds cerceau immergé, flotter 5 sec.. RIDEE S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter	Sauter ds l'eau, chercher objets au fond gd bassin, passer ds cerceau immergé, flotter 5 sec. Plonger, s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter
	3. Conduire un affrontement. Individuel / collectif			water-polo Attaquant: Porteur: dribbler, progresser, passe en mouvement, tirer. Non porteur: gêner, s'interposer Passer du rôle d'attaquant à défenseur
	4. Concevoir et réaliser des actions artistiques, esthétiques, et/ou expressives			Natation synchronisée. Réaliser des enchaînements de 3 avec un début et une fin Réaliser une phrase enchaînant 5 mouvements différents
Compétences Transversales	1. S'engager lucidement dans la pratique de l'activité	- Oser s'engager - accepter de rouler, sauter	Identifier position du corps/ horizontale Infos/ eau: poussée archim, résistance, trublidité Se fixer un contrat Jouer en GP ds milieu aménagé Réaliser un parcours Accepter d'aller au fond, se laisser remonter	
	2. Construire un projet d'action A formuler, à mettre en œuvre individuellement ou collectivement	- obtenir un brevet de nageur - objectifs sur 1 séance	- Choisir un parcours avec diff modes de déplacements. - Mieux connaître les activ aquat. - Se déplacer en autonomie, être en sécurité	
	3. Mesurer et apprécier les effets de l'activité		- Distances ds les dim du milieu aquatique - Durée de l'immersion - Rapport dist Durée d'un parcours - manières pour rester au fond - je sais contrôler ma respir pour rester au fond - Tenir un livret d'éval à colorier - apprivoiser l'eau : milieu étranger	- Assurer une parade, aider à sauter en GP
	4. Appliquer les règles de vie collective	- ne pas se disputer le matériel - Ne pas sauter près d'un enfant qui nage - On se douche avant d'entrer ds l'eau, après aussi	- Règles de sécu à l'eau - Hygiène - Être autonome (s'habiller, ne paas courir..) - Aider en consultant - Coopérer en jeu d'équipe - Couples acteurs/ observateurs	

Repères didactiques en natation et conséquences pédagogiques*

1. Définition de l'activité / Fondamentaux.

Qu'est-ce que nager?

« C'est résoudre en toute circonstance, qualitativement et quantitativement, le triple problème posé en permanence du meilleur équilibre, de la meilleure propulsion, et de la meilleure respiration... »

C'est résoudre dans ces trois fondamentaux les différences entre le terrien et l'homme aquatique. C'est aussi « s'informer pour diriger ses actions » Nathalie Gal, « Savoir nager », 1993, « mobiliser la tête et les différents segments par rapport au grand axe du corps, dans un volume d'eau donné ».

L'enfant débutant

La maîtrise de l'équilibre sera l'objectif n° 1 des enfants débutants « Toute perte momentanée de l'équilibre entraîne une incapacité physique et mentale » (Wallon), qui à priori chercheront à retrouver un équilibre de terrien: « tête en arrière tendant à rétablir la verticalité, pédalage à la recherche d'un appui solide, tête dressée libérant la vue et les voies respiratoires » Maury et Coudrier « natation pour les 6/12 ans », 2000. Il est donc illusoire de croire que l'on peut proposer une situation sans avoir permis à l'enfant de se construire un équilibre.

Nos options pédagogiques

Notre premier souci sera donc de construire un équilibre aquatique sans bouée ni brassards, qui conduisent à un équilibre de terrien dans l'eau! De même, « l'utilisation massive d'accessoires (ceintures et planches) tend à contourner les difficultés, à masquer la réalité de problèmes... » Raymond Catteau, « devenir meilleur nageur à l'école », 2000.

Pour cela, enfant sera amené à agir sous l'eau, de plus en plus longtemps, en construisant « le corps flottant » avant d'apprendre à se déplacer à la surface et « d'intégrer des solutions ventilatoires pour nager plus loin et plus vite » R. Catteau,

Enfin, concernant la propulsion, on privilégiera davantage la recherche de sensations pour être efficace que la reproduction d'un geste, d'une nage codifiée.

Contenu des séances:

Respiration + Immersion+ Déplacement +Équilibre +Entrées dans l'eau + Prise d'informations : R.I.D.É.E.P. !

L'apprentissage de la natation procède par paliers « A chaque palier, les comportements de nage sont organisés en système, en ensemble d'éléments en interaction dynamique dans lequel la transformation d'un élément provoque un basculement du système vers le palier suivant » C Martinez, « nager avec l'eau », 2000.

Les jeux seront d'abord élaborés de façon à privilégier un des fondamentaux, puis l'enfant devra les résoudre simultanément.

Nous proposons les « sept idées- forces » de l' Equipe EPS du tarn, « Album à nager », 2008, pour orienter les apprentissages dès le Cycle 2:

1. *L'apnée est une étape fondamentale*, la recherche d'une expiration forcée n'est pas la priorité au cycle 2. De plus, elle implique des complications dans la recherche de l'équilibre.

2. *L'enfant doit apprendre à rechercher une succession d'apnées*, la gestion des solutions respiratoires viendra plus tard, on recherche d'abord un déplacement le plus loin possible, même si en conséquence, l'expiration va être puissante pour pouvoir inspirer brièvement.

3. *L'immersion totale* (de la verticale vers l'horizontale) permet de se penser comme « un corps flottant », en se relâchant le plus possible. De plus, ce travail permettra d'éliminer certaines peurs comme « se remplir d'eau ou couler comme une pierre »

4. *La position de la tête est déterminante*, elle doit permettre de rééquilibrer le corps vers l'avant, dans l'eau (avec lunettes si nécessaire!)

5. *L'enfant doit vivre l'expérience d'une remontée passive*, découvrant qu'il est très difficile de « tomber vers le fond » (Cf peurs)

6. *La coulée ventrale représente une acquisition essentielle* : équilibre et hydrodynamisme vers un déplacement efficace en propulsion.

7. *Construire au plus tôt un « moteur à l'avant »*: L'action des bras doit être prépondérante par rapport à celle des jambes. De plus, la main constitue un organe sensitif, nécessaire à la prise d'informations, ainsi l'enfant « écoute ce que lui dit sa main » J-C Bos 1998...

.... Encore faut-il qu'elle soit libre...!

2. Conséquences pratiques sur l'organisation des séances. :

L'aménagement du bassin:

Il doit permettre des mises en situation les plus variées possibles, en surface et en profondeur (surtout pour les débutants) qui inciteront l'enfant à agir, expérimenter, échanger puis à ajuster et affiner ses réponses motrices, afin de ne conserver que les conduites les mieux adaptées.

Constitution des groupes

Les groupes pourront être constitués en plusieurs étapes, pendant les séances « entrée dans l'activité », et à l'issue de la « situation de référence » (voir Unité d'apprentissage).

Organisation des séances :

Les séances doivent être organisées en « Unité d'apprentissage » (voir exemples)

Dans chaque séance, il convient d'assurer un double équilibre:

- Équilibre entre des phases actives pendant lesquelles on joue, on compte les points, on perd, on gagne, on dépense de l'énergie, et des moments plus calmes parce qu'on doit récupérer des efforts fournis ou parce que des raisons de sécurité l'imposent (évolution en grande profondeur avec des non-nageurs)

- Équilibre entre les différentes composantes de la natation R.I.D.É.E. Plus le niveau de l'élève va augmenter, plus il devra gérer « le triple problème Équilibre Respiration Propulsion » de façon simultanée, au service d'un Déplacement plus efficace (voir plus haut).

L'évaluation : Voir parcours aménagés, grilles d'évaluation « à monter soi-même », cahier, dauphins, compétences exigibles à l'école.

50 Jeux par composante de l'activité

Voir les situations proposées dans le manuel et les fiches

Se déplacer:

Niveau A

- Pas une goutte à perdre, la promenade du bonhomme légo, en PP F1
- Rondes et jeux chantés et dansés F1
- Course de tapis: Par 2, allongés sur le tapis, un devant, un derrière F2
- Les kangourous en PP, l'eau résiste en PP F2
- Les sorciers, le loup glacé, L'épervier en PP F3

Niveau B

- Vider la caisse en PP F4
- Minuit dans la bergerie en MP avec une planche F4
- Le filet du pêcheur en PP F5
- Les déménageurs en MP F5

Niveau C

- Les dépollueurs en MP avec ceintures, tapis F6
- Relais en MP avec une planche, des frites F6
- Le béret, les balles brûlantes en PP avec planches F7
- L'île aux trésors: déménager une île, en MP F9
- La course aux trésors en MP F10

Entrer dans l'eau:

Niveau A

- En PP, puis en MP, sauter dans l'eau avec diff. Positions de départ: assis, debout, avec/sans la main, la perche, sans déséquilibre F1, 2, 3

Niveau B

- Grâce à différents objets, support aidant à trouver un équilibre à la réception: à l'aide d'un tapis, une planche, une frite. F4
- En bascule latérale ou arrière F4
- Avec déséquilibre 1: partir d'un toboggan, d'un tapis mou. Avec élan F5

Niveau C

- A l'abordage (sauter d'un tapis) en MP avec ceinture F6
- De différentes façons, avec déséquilibre 2: en roulade avant, arrière, de côté F7, 8
- Les deux chemins F8
- En MP puis GP toucher le fond avec les pieds, les bras le long du corps (le piquet) F9

S'équilibrer:

Niveau A

- Le permis de conduire, je double (MP) F2
- Par groupe, s'appuyer sur un tapis, sur la goulotte et s'allonger F2, 3
- Au signal, sauter à plat ventre sur le tapis (bateau) , puis avancer avec les bras F2
- 1,2,3 soleil avec des équilibres sans appuis plantaires F3
- S'allonger en tenant les mains de l'adulte qui nous promène F3

Niveau B

- Varier les équilibres avec deux planches F4
- Porter les foulards (avec 2 cordes) entre 2 cordes fixées aux échelles en PP F5

Niveau C

- S'allonger dans l'eau et réaliser une coulée F6
- Se laisser haler en tenant: son partenaire par les épaules, une frite, une planche F6
- S'équilibrer en MP avec la ligne d'eau et une frite sous le bras F7
- Aller et retour avec une ligne d'eau, course en relais en GP avec une frite F8
- Les torpilles: Passer dans un cerceau immergé en PP ou MP F7
- Réaliser une coulée entre 2 points précis, le plus loin possible, avec sans la planche F7, 8
- Cheminer sur le dos en PP puis MP avec une frite sur le ventre F9
- Le long d'une corde tendue sous l'eau, faire le parcours le plus long possible. F9

Contrôler sa respiration / S'immerger

Niveau A

- Sous la douche; s'arroser avec des arrosoirs.. F1
- Les bulles, souffle balle, course au souffle en PP F1, 2
- Passer sous les ponts, ponts inondés, les nénuphars en PP F3
- Un, deux, trois plouf!, adaptation de 1,2,3 soleil en s'immergeant F3
- Passer sous la planche pour se protéger des balles (lapins, l'orque) F3

Niveau B

- Le kangourou, la course des kangourous F4
- Le marché sous-marin en PP, F4
- Le bouchon F4
- L'ascenseur avec l'échelle en PP F5
- Descendre le long de l'échelle et remonter dans un cerceau choisi. F5

Niveau C

- En MP, jeux du pêcheur de perles, du jardinier avec une perche, l'échelle, la main. F6
- La course aux vêtements F6
- La pêche sous-marine, le long de l'échelle F7
- Sous le tunnel + cerceaux verticaux + ou - immergés. F7, 8
- Le pompier, la cueillette du jardinier, le pêcheur de perles F8, 9
- La pause-fauteuil, le sous-marin F10

50 Jeux par composante de l'activité au Cycle 3

Voir les situations proposées dans le manuel et les fiches

S'équilibrer:

-(MP) F2
-F2, 3
-bras F2
-F3

A COMPLETER

Matériel	Fiche n° 1	Profondeur	Objectif(s)
différents récipients :go belets, arrosoirs, seaux, bouteilles.	<p>Remplir et vider: Jeux de familiarisation</p> <p>Les enfants doivent remplir d'eau un récipient commun (1 pour 4 élèves).</p> <p>Deux équipes peuvent s'opposer, l'équipe déclarée vainqueur est celle qui a rempli le récipient la première.</p> <p>Variantes:</p> <p>On peut aussi envisager une action inverse : vider le récipient.</p> <p>On peut imposer un déplacement entre le lieu où l'on prend l'eau et le récipient commun.</p>	GP MP <u>PP</u>	Se familiariser avec l'eau
différents récipients :go belets, arrosoirs, seaux, bouteilles.	<p>Sous la douche; Rondes et jeux dansés</p> <p>Le enfant ont appris à l'école une chanson qui met en scène un enfant qui fait sa toilette. L'éléphant se douche...</p> <p>... seuls ou à deux (l'un douche l'autre)</p>	GP MP <u>PP</u>	Entrer dans l'eau <u>S'immerger</u> Respirer Se déplacer S'équilibrer
Une planche par enfant Un bonhomme (type légo) Divers petits objets	<p>Les bateaux (ou le barman)</p> <p>On peut aussi jouer à « Pas une goutte à perdre »</p> <p>Les planches sont des bateaux.</p> <p>Sur chaque planche un bonhomme « légo » est assis.</p> <ol style="list-style-type: none"> Chaque enfant fait visiter la piscine à son « légo ». Au fil de son voyage, monsieur « Légo » doit passer par différents ports où il charge sur son bateau divers petits objets (afin d'obliger l'enfant à se déplacer) On peut envisager de faire la course entre les bateaux <p>Au cours de ce jeu, le bonhomme tombera fréquemment du bateau, cela posera le problème de l'immersion pour le récupérer.</p>	GP MP <u>PP</u>	Entrer dans l'eau S'immerger Respirer <u>Se déplacer</u> S'équilibrer
Tapis toboggan	<p>Entrer dans l'eau de différentes manières</p> <ol style="list-style-type: none"> En partant de la position assis, en sautant sur le tapis avec le toboggan, avec une frite à la main <p>avec l'aide de l'adulte pour les plus craintifs</p>	GP MP <u>PP</u>	<u>Entrer dans l'eau</u> <u>S'immerger</u> Respirer Se déplacer S'équilibrer
tubes de sections différentes, tubes, pailles	<p>Les bulles</p> <p>Les enfants sont invités à souffler dans l'eau en utilisant différents objets.</p> <p>Comparer les bulles réalisées en fonction des objets utilisés ainsi que la difficulté à souffler.</p>	GP MP <u>PP</u>	Entrer dans l'eau S'immerger <u>Respirer</u> Se déplacer S'équilibrer

Matériel	Fiche n° 2	Profondeur	Objectif(s)
Tapis et/ou planches	<p>L'eau résiste</p> <p>Demander aux enfants de traverser le bassin :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. en marchant, puis en courant : de face, de dos, de côté, en sautant... 2. à deux, l'un sur un tapis que le second pousse. <p>Les kangourous + rondes</p> <p>Les kangourous sautent (idem en ronde) et s'immergent petit à petit la bouche, les yeux...</p>	GP MP PP	Entrer dans l'eau <u>S'immerger</u> Respirer <u>Se déplacer</u> S'équilibrer
un tapis pour 4 enfants	<p>Je flotte</p> <p>Les enfants sont par groupes de 4 autour d'un tapis, avec un adulte. Au signal de l'adulte, ils doivent s'appuyer sur le tapis et abandonner leurs appuis plantaires</p> <p>Je me déplace. La course de tapis</p> <p>Le groupe se dispose du même côté et essaie de faire avancer le tapis en battant des jambes.</p>	GP MP PP	Entrer dans l'eau S'immerger Respirer <u>Se déplacer</u> <u>S'équilibrer</u>
Un tapis long Un toboggan Plusieurs rites	<p>Entrer dans l'eau de différentes manières en s'immergeant</p> <p>Voir situations fiche A p 27</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Assis sur un tapis, 2. en sautant (en tenant une perche) 3. avec le toboggan , <p>avec l'aide de l'adulte pour les plus craintifs.</p> <p>Passer sous les ponts, les ponts inondés</p> <p>Bloquer sa respiration et mettre la tête sous l'eau</p>	GP MP PP	<u>Entrer dans l'eau</u> <u>S'immerger</u> <u>Respirer</u> Se déplacer S'équilibrer
	<p>Le permis de conduire- Je double</p> <p>Déplacements à la goulotte, le plus vite possible, en doublant un partenaire, plusieurs pour éliminer le plus d'appuis possibles, s'équilibrer avec le battement des jambes et rechercher l'horizontalité</p> <p>On se servira ensuite de la perche horizontale, le ligne d'eau, les cordes tendues.</p> <p>Puis on remplacera un appui manuel à la goulotte par un flotteur (planche ou frite). Faire des courses, des relais</p>	GP MP PP	Entrer dans l'eau S'immerger Respirer Se déplacer <u>S'équilibrer</u>
pailles et balles de ping-pong	<p>Course au souffle</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En soufflant dans la paille, faire avancer la balle de ping-pong. 2. Bouche à la surface de l'eau je souffle sur des balles de ping-pong pour les faire avancer. (je n'utilise plus la paille) <p>On peut imaginer de réaliser un course de balles sur quelques mètres.</p>	GP MP PP	Entrer dans l'eau S'immerger <u>Respirer</u> Se déplacer S'équilibrer

Matériel	Fiche n° 3	Profondeur	Objectif(s)
Une planche par enfant	<p>L'orque</p> <p>Au signal de l'adulte, les enfants passent sous la planche et doivent à la manière des dauphins ou des orques l'envoyer en l'air avec leur tête.</p> <p>Je fais couler la planche</p> <p>Au signal de l'adulte, les enfants essaient par tous les moyens d'immerger la planche : en s'asseyant dessus, en mettant leurs pieds dessus. Ce qui les amènera inévitablement à s'immerger à leur tour.</p>	GP MP PP	Entrer dans l'eau <u>S'immerger</u> Respirer Se déplacer S'équilibrer
	<p>le loup ou tout autre jeu traditionnel (l'épervier, les sorciers...)</p> <p>Un élève est le loup, les autres sont les lapins. Lorsque le loup touche un lapin, celui-ci devient loup et le loup devient lapin. Pour échapper au loup on doit immerger :</p> <ol style="list-style-type: none"> Dans un premier temps: la bouche; Puis la tête. 	GP MP PP	Entrer dans l'eau <u>S'immerger</u> Respirer <u>Se déplacer</u> S'équilibrer
2 planches par enfant	<p>je m'équilibre + Reprise du permis de conduire</p> <p>D'abord avec le jeu 1, 2, 3 soleil en trouvant un équilibre avec 2 planches</p> <ol style="list-style-type: none"> Mains au bord du bassin je laisse remonter mes jambes et j'essaie de garder une position horizontale En tenant les mains d'un adulte, s'allonger à plat ventre dans l'eau et se laisser promener en essayant de garder une position horizontale. Essayer de s'asseoir, de se coucher au fond de l'eau → l'eau nous repousse vers la surface 	GP MP PP	Entrer dans l'eau S'immerger Respirer Se déplacer <u>S'équilibrer</u>
Des cerceaux De la ficelle	<p>Un, deux, trois, plouf</p> <p>Adaptation du jeu, une deux trois soleil. Les enfants avancent tête émergée. Lorsque le meneur se retourne, ils s'immergent, et pendant qu'il crie « un, deux, trois ». Il est interdit de sortir sa tête de l'eau pour prendre sa respiration, sous peine de devoir reculer de trois pas.</p> <p>Les nénuphars Mettre la tête sous l'eau et passer sous un cerceau horizontal</p>	GP MP PP	Entrer dans l'eau <u>S'immerger</u> <u>Respirer</u> Se déplacer S'équilibrer
Objets à immerger, divers tapis : grands, petits, pleins ou avec des trous, corde tendue, cerceaux, sangles	<p>Circuit—6 tâches. Voir aussi fiche F p 26</p> <ol style="list-style-type: none"> Sauter dans l'eau. Passer la tête à l'intérieur de 3 cerceaux horizontaux positionnés en surface. Cheminer entre deux cordes. Aller chercher un objet immergé. Se déplacer avec un flotteur. Marcher sur un chemin de tapis divers sautés entre eux. 	GP MP PP	<u>Entrer dans l'eau</u> <u>S'immerger</u> Respirer <u>Se déplacer</u> <u>S'équilibrer</u>

Matériel	Fiche n° 4	Profondeur	Objectif(s)
Une planche par enfant	<p>Les équilibristes – avec ou sans flotteurs + Reprise du permis de conduire avec flotteurs</p> <ol style="list-style-type: none"> Après une phase de recherche individuelle d'équilibres dans l'eau, les enfants sont invités à montrer à leurs camarades les positions découvertes : en boule, de côté, sur le dos, tête en bas... Le groupe essaie de les reproduire; ensuite, ils doivent réaliser un enchaînement de deux figures. 	<p>GP</p> <p>MP</p> <p>PP</p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p><u>S'équilibrer</u></p>
Tapis Toboggan Perche Frites Planches	<p>Entrer dans l'eau de différentes manières en s'immergeant</p> <ol style="list-style-type: none"> en bascule latérale ou arrière, assis sur le bord en <u>PP</u> en sautant en <u>PP</u> en sautant vers un tapis en <u>MP</u> ou <u>GP</u> (un adulte est dans l'eau) en sautant à l'intérieur d'un tapis troué en <u>PP</u> <p>Avec un support, frite ou panche dans une main avec l'aide de l'adulte pour les plus craintifs</p>	<p>GP</p> <p>MP</p> <p>PP</p>	<p><u>Entrer dans l'eau</u></p> <p><u>S'immerger</u></p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p>S'équilibrer</p>
Planches Tapis Objets flottants et lestés.	<p>Vider la caisse</p> <p>Les enfants transportent d'un bord à l'autre de la piscine différents objets flottants ou immergés. Ils ne transportent qu'un objet à la fois. Ils peuvent le transporter à la main, sur une planche ou sur un tapis collectif.</p> <p>Deux équipes peuvent s'opposer, on peut comparer les butins des deux équipes.</p> <p>Minuit dans la bergerie (jeu traditionnel de poursuite) en MP avec une planche</p>	<p>GP</p> <p>MP</p> <p>PP</p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p>Respirer</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p>S'équilibrer</p>
Livres plastiques de nourrisson ou Objets lestés et une perche	<p>Le marché sous-marin en PP, Une journée de poisson</p> <p>Trois tâches qui peuvent être organisées sous forme de circuit. Entre chaque atelier l'enfant se déplace à l'aide d'une planche.</p> <ol style="list-style-type: none"> Le matin, le poisson lit un livre (sous l'eau) L'après midi il va chez le dentiste (il ouvre la bouche, sous l'eau, et montre ses dents à un adulte ou un enfant) Le soir, il va au concert de bulles (à deux ou trois, sous l'eau, ils font le plus de bulles qu'ils le peuvent. En surface, d'autres enfants observent les bulles) 	<p>GP</p> <p>MP</p> <p>PP</p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p><u>Respirer</u></p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p>S'équilibrer</p>
	<p>La course des kangourous, le bouchon</p> <p>Les kangourous sautent hors de l'eau et s'immergent Tour à tour les enfants sont invités à descendre le long de l'échelle. Les enfants font plusieurs essais afin de tenter d'aller toujours plus profond. Un adulte accompagne, sous l'eau, les plus craintifs. Le bouchon coule et revient à la surface X fois</p>	<p>GP</p> <p>MP</p> <p>PP</p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p>S'équilibrer</p>

Matériel	Fiche n° 5	Profondeur	Objectif(s)
Des gros tapis pour 2 équipes et des objets	<p align="center">Les déménageurs</p> <p>Deux équipes doivent faire avancer leurs tapis sur lesquels ils ont posé ce qu'ils doivent déménager On peut proposer de suivre un chemin imposé. En PP, puis en MP</p>	<p align="center">GP</p> <p align="center"><u>MP</u></p> <p align="center"><u>PP</u></p>	<p align="center">Entrer dans l'eau</p> <p align="center">S'immerger</p> <p align="center">Respirer</p> <p align="center"><u>Se déplacer</u></p> <p align="center">S'équilibrer</p>
Une double corde reliant deux échelles Des grosses épingles à linge	<p align="center">Faire cheminer les épingles</p> <p>Les enfants doivent se déplacer à l'intérieur et à l'aide d'une double corde reliant les deux échelles du petit bain. Ils se tirent à l'aide des mains, jambes allongés (sans appuis plantaires).</p>	<p align="center">GP</p> <p align="center">MP</p> <p align="center"><u>PP</u></p>	<p align="center">Entrer dans l'eau</p> <p align="center">S'immerger</p> <p align="center">Respirer</p> <p align="center"><u>Se déplacer</u></p> <p align="center"><u>S'équilibrer</u></p>
Perche tapis	<p align="center">Entrer dans l'eau</p> <p>1. Demander aux élèves de proposer chacun une manière d'entrer dans l'eau. L'enfant dit avant de montrer afin de s'assurer que cela ne présente pas de danger. 2. Le groupe reprend la proposition de l'enfant 3. Puis l'adulte propose : avec une perche, à l'aide du toboggan... Avec élan, à partir d'un tapis mou...</p>	<p align="center"><u>GP</u></p> <p align="center"><u>MP</u></p> <p align="center">PP</p>	<p align="center"><u>Entrer dans l'eau</u></p> <p align="center">S'immerger</p> <p align="center"><u>Respirer</u></p> <p align="center">Se déplacer</p> <p align="center">S'équilibrer</p>
Une planche par enfant, des objets Des tapis	<p align="center">L'île aux trésors</p> <p>Aller chercher des objets sur une île (tapis), que l'on aura placés en PP ou MP (les enfants auront alors des planches). Ramener le plus d'objets en un temps défini par le maître NB: le maître peut se placer au milieu des tapis pour les stabiliser</p>	<p align="center">GP</p> <p align="center"><u>MP</u></p> <p align="center"><u>PP</u></p>	<p align="center">Entrer dans l'eau</p> <p align="center">S'immerger</p> <p align="center">Respirer</p> <p align="center"><u>Se déplacer</u></p> <p align="center"><u>S'équilibrer</u></p>
	<p align="center">L'ascenseur</p> <p>Tour à tour les enfants sont invités à descendre le long de l'échelle. Lorsqu'ils sont arrivés aussi profond qu'ils le peuvent ils lâchent l'échelle et se laissent remonter à la surface par l'eau. Un adulte, les rassure et les aide.</p> <p align="center">Le filet du pêcheur</p> <p>Un enfant est dans la ronde. Il passe à travers les mailles du filet. Lorsqu'un numéro est cité, il ne peut plus en sortir, le filet se referme</p>	<p align="center">GP</p> <p align="center">MP</p> <p align="center"><u>PP</u></p>	<p align="center">Entrer dans l'eau</p> <p align="center"><u>S'immerger</u></p> <p align="center">Respirer</p> <p align="center">Se déplacer</p> <p align="center"><u>S'équilibrer</u></p>

Matériel	Fiche n° 6	Profondeur	Objectif(s)
tapis Planches Des objets flottants	<p>Les dépollueurs</p> <p>Les enfants évoluent seuls ou à deux, ils disposent de tapis, de planches, ou de ceintures, car ils évoluent dans un milieu où ils n'ont pas tjrs pied. En surface de la piscine flottent différents objets (la pollution), les enfants sont chargés de récupérer tous ces objets.</p> <p>Variante : Le groupe classe peut concourir contre le temps (sablier, minuterie). Deux groupes peuvent s'opposer.</p> <p>Des enfants auront probablement besoin de retrouver momentanément des appuis plantaires, d'autres seront incapables d'avancer. Il faut donc leur permettre d'alterner marche et essais de propulsion.</p>	GP MP PP	Entrer dans l'eau S'immerger Respirer <u>Se déplacer</u> S'équilibrer
Une frite pour 2	<p>S'allonger dans l'eau</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mains au bord du bassin, laisser les jambes remonter à la surface et maintenir la position le plus longtemps possible. 2. Réaliser une coulée ventrale; 3. Les élèves sont par deux : le premier en position verticale à les épaules immergées, le second doit s'allonger en tenant son camarade par les épaules, le couple se déplace (avec/ sans frite) 	GP MP PP	Entrer dans l'eau S'immerger Respirer Se déplacer <u>S'équilibrer</u>
2 mannequins 2 bonnets, deux ceintures sans flotteur, 1 corde (le collier), 2 T-shirts 2 tapis	<p>La course aux vêtements</p> <p>Deux ou plusieurs équipes de 3 joueurs s'opposent. Le jeu consiste à habiller un mannequin immergé. Les vêtements se trouvent à une dizaine de mètres, les enfants doivent aller les chercher un à un et les transporter sur leur tapis. L'équipe déclarée vainqueur est celle qui a habillé le mannequin le plus rapidement.</p> <p>Le marché sous-marin</p> <p>Aller chercher des objets en MP avec l'aide de la perche</p>	GP MP PP	Entrer dans l'eau <u>S'immerger</u> Respirer <u>Se déplacer</u> S'équilibrer
Double corde tendue, planches ou frites	<p>Aller et retour</p> <p>Les enfants doivent réaliser un aller et retour. L'aller se fait entre une double corde tendue. Le retour s'effectue à l'extérieur de cette corde à l'aide d'un flotteur, on permet à l'enfant qui éprouve des difficultés à se déplacer de s'aider de la corde (d'une seule main et le moins souvent possible).</p>	GP MP PP	Entrer dans l'eau S'immerger Respirer <u>Se déplacer</u> <u>S'équilibrer</u>
Divers tapis une planche ou une ceinture, par enfant	<p>« A l'abordage »</p> <p>A la surface de l'eau, différents tapis sont positionnés, ils forment un bateau. Équipes de 2.</p> <p>Une équipe est sur le bateau (debout ou accroupi). Un autre groupe se déplace dans l'eau à la gauche du bateau, à l'aide de flotteurs (MP). Au signal « à l'abordage » du meneur, le groupe qui est dans l'eau monte sur les tapis pour s'emparer du bateau. Les enfants qui sont sur le bateau doivent vite sauter de ce dernier (du côté droit).</p> <p>Tout enfant touché avant qu'il ne quitte le bateau donne un point à l'équipe adverse</p> <p>Réaliser, lors de chaque partie, deux abordages par équipe.</p> <p>L'équipe gagnante est celle qui a le plus de points.</p>	GP MP PP	<u>Entrer dans l'eau</u> S'immerger Respirer Se déplacer S'équilibrer

Matériel	Fiche n° 7	Profondeur	Objectif(s)
Ballons, Balles de ping-pong,	<p>Les balles brûlantes</p> <p>Deux équipes s'opposent. La durée de jeu est de 3 à 4 minutes. Au début du jeu, le maître a réparti autant de ballons et de balles dans les deux camps.</p> <p>Le but du jeu est d'envoyer tous ses ballons et balles dans le camp adverse. A la fin du jeu on opère un comptage des ballons. L'équipe vainqueur est celle qui a le moins de ballons.</p> <p>Variante : Peut être réalisé en MP avec des ceintures.</p>	GP MP PP	Entrer dans l'eau S'immerger Respirer <u>Se déplacer</u> S'équilibrer
Toboggan Cerceaux Demi-les-tés ,planche ^s	<p>La torpille boomerang, Les 5 torpilles</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En surface, pieds contre le mur, pousser et s'allonger dans l'eau sur le ventre, aller le plus loin possible à l'aide d'une planche. 2. En surface, pieds contre le mur, pousser et s'allonger dans l'eau, aller le plus loin possible, sans flotteur. 3. Entrer dans l'eau par le toboggan, tête en avant, et se laisser glisser le plus longtemps possible. 4. Sous l'eau, faire comme en 2 5. Idem 3 et passer dans un cerceau immergé positionné verticalement. 	GP MP PP	Entrer dans l'eau <u>S'immerger</u> Respirer Se déplacer <u>S'équilibrer</u>
Un tapis, une perche 2 frites par enfant	<p>J'entre dans l'eau en déséquilibre 1</p> <p>De la position verticale, bras le long du corps, tomber vers l'avant puis se laisser rééquilibrer par l'eau. Tenir la position 3 secondes, le camarade peut aider.</p> <p>Idem seul avec une frite sous les bras, se rééquilibrer et se déplacer sur quelques mètres. Idem en arrière</p> <p>Les enfants sont sur le bord du bassin et entrent dans l'eau à l'aide d'un tapis peu épais, positionné en partie sur le bord et en partie dans l'eau, de telle sorte qu'au bout de celui-ci on soit déséquilibré et que l'on chute dans l'eau.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les enfants entrent dans l'eau tout d'abord en marchant, 2. puis en courant 	GP MP PP	<u>Entrer dans l'eau</u> S'immerger Respirer Se déplacer <u>S'équilibrer</u>
Trois cerceaux à immerger Des objets lestés, une perche	<p>Le long de l'échelle- L'ascenseur</p> <p>Les enfants doivent tour à tour descendre le long de l'échelle et choisir une porte pour remonter à la surface (par un des trois cerceaux immergés positionnés verticalement)</p> <p>La pêche sous-marine en MP Aller chercher des objets au fond à l'aide de la perche, les transporter jusqu'au cerceau en surface</p>	GP MP PP	Entrer dans l'eau <u>S'immerger</u> Respirer Se déplacer <u>S'équilibrer</u>

Matériel	Fiche n° 8	Profondeur	Objectif(s)
1 planche et une frite par enfant, ligne d'eau	<p>Relais avec planches ou Les déménageurs en MP avec ceintures</p> <p>Deux colonnes; on doit aller faire le tour du tapis et revenir taper la main du copain qui part à son tour. L'équipe qui arrive première a gagné</p> <p>Relais avec ligne d'eau</p> <p>Course en relais le long de la ligne et retour par la goulotte, avec une frite à la main</p>	GP MP PP	Entrer dans l'eau S'immerger Respirer <u>Se déplacer</u> <u>S'équilibrer</u>
	<p>J'accepte les déséquilibres 2</p> <p>Les enfants sont dans l'eau. (PP)</p> <p>Ils évoluent par deux, l'un exécute, l'autre observe puis dit ce qu'il a vu. De la position verticale, bras le long du corps (le piquet)</p> <ol style="list-style-type: none"> tomber vers l'avant puis se laisser rééquilibrer par l'eau. Tenir la position 3 secondes, le camarade peut aider. tomber de côté... tomber de dos.. tomber en arrière... <p>Les enfants sont sur le bord du bassin (MP)</p> <p>Mêmes situations que ci-dessus. Prévoir une perche et un adulte dans l'eau pour aider ou rassurer les enfants.</p>	GP MP PP	<u>Entrer dans l'eau</u> <u>S'immerger</u> Respirer Se déplacer <u>S'équilibrer</u>
Perche, objets	<p>Sous le tunnel</p> <p>Les enfants évoluent par groupes de trois en PP Deux enfants ont les jambes écartées et sont positionnés l'un derrière l'autre. Le troisième doit s'immerger et passer entre les jambes de ses camarades, puis se placer en tête. Le dernier de la colonne s'immerge à son tour.</p> <p>Le pêcheur de perles</p> <p>Récupérer des objets à l'aide de la perche, en MP et remonter dans un cerceau flottant</p> <p>Le pompier</p> <p>Aller chercher à l'aide de la perche et remonter l'objet plaqué contre sa poitrine</p>	GP MP PP	Entrer dans l'eau <u>S'immerger</u> Respirer <u>Se déplacer</u> S'équilibrer
Plusieurs tapis Frites, planches, cerceaux, ficelles ou sangles	<p>Les deux chemins (un adulte par chemin). Deux « chemins » sont aménagés sur deux lignes d'eau</p> <ol style="list-style-type: none"> Dans le premier chemin les enfants doivent évoluer tantôt dans l'eau, tantôt sur des tapis (ficelés entre eux et à la ligne d'eau). Dans le second chemin les enfants doivent passer sous différents obstacles : cerceaux, tapis frites (ficelés à la ligne d'eau). <p>Entre les différents obstacles, ils s'aident de la ligne d'eau pour avancer. Pour se rendre à la ligne d'eau ils utilisent une planche (car ils n'ont pas pied en MP).</p> <p>Variante : Deux équipes peuvent s'opposer chacune sur un chemin différent. On peut aussi concourir contre un sablier ou contre le chronomètre...</p>	GP MP PP	Entrer dans l'eau <u>S'immerger</u> Respirer <u>Se déplacer</u> S'équilibrer

Matériel	Fiche n° 9	Profondeur	Objectif(s)
Divers objets, tapis, cerceau Ceintures Planches	Les déménageurs, L'île aux trésors Être l'équipe la plus rapide à ramener son trésor dans le cerceau. Avec une planche ou Avec une ceinture, sans planche	<u>GP</u> <u>MP</u> PP	Entrer dans l'eau S'immerger Respirer <u>Se déplacer</u> S'équilibrer
tapis perche	Sauter et : 1. toucher le fond de l'eau, remonter en surface sans aide, les bras le long du corps 2. réaliser une figure : en tournant, en touchant ses pieds, en se mettant en boule, jambes écart, corps carpé... 3. aller le plus loin possible.	<u>GP</u> <u>MP</u> PP	<u>Entrer dans l'eau</u> S'immerger Respirer Se déplacer S'équilibrer
Un planche par enfant	Se propulser avec les pieds Planche tenue bras tendus, se propulser à l'aide de ses pieds, le plus loin possible Souffler dans l'eau Idem ci-dessus, et au signal mettre son visage dans l'eau et souffler longuement	<u>GP</u> <u>MP</u> PP	Entrer dans l'eau S'immerger <u>Respirer</u> <u>Se déplacer</u> <u>S'équilibrer</u>
Une corde Des épingles à linge Des cerceaux flottants Des objets lestés	Le long de la corde Une corde est tendue, sous l'eau , entre deux échelles. Les enfants doivent, en s'aidant de la corde, parcourir la plus longue distance sous l'eau. Un adulte ou un enfant est chargé de poser une pince à linge, sur la corde, à l'endroit où le nageur est sorti de l'eau. Le nageur suivant devra essayer de dépasser cette limite afin de faire progresser la pince à linge toujours plus loin vers le bord opposé. La cueillette du jardinier. En MP, déplacer des objets au fond de l'eau et remonter dans un cerceau plus ou moins loin	GP MP <u>PP</u>	Entrer dans l'eau S'immerger Respirer <u>Se déplacer</u> <u>S'équilibrer</u>
2 frites par enfant	Pousse et nage Un enfant observe, un enfant nage. Réaliser une coulée ventrale (la torpille) en prenant appui sur le bord de la piscine puis enchaîner des mouvements de nage afin d'aller le plus loin possible. Repérer le point d'arrivée afin d'essayer d'aller plus loin lors d'un prochain essai. Idem sur le dos, en tenant 2 frites contre son ventre	GP <u>MP</u> <u>PP</u>	Entrer dans l'eau S'immerger Respirer <u>Se déplacer</u> <u>S'équilibrer</u>

Matériel	Fiche n° 10	Profondeur	Objectif(s)
Nombreux objets lestés	<p>Les pêcheurs de perles</p> <p>Divers objets sont immergés dans l'espace de jeu (plus ou moins vaste en fonction des compétences des élèves) Les enfants doivent aller chercher ces objets.</p> <p>Le groupe classe peut jouer contre le chronomètre Des équipes peuvent s'opposer (on dénombre les d'objets ramenés par chaque équipe)</p>	<p><u>GP</u></p> <p><u>MP</u></p> <p>PP</p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p><u>Respirer</u></p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p>
Un tapis	<p>Plonger :</p> <ol style="list-style-type: none"> assis sur le bord, bras tendus à la verticale contre les oreilles, menton collé à la poitrine; faire de même accroupi, puis à genoux (sur un tapis). 	<p><u>GP</u></p> <p>MP</p> <p>PP</p>	<p><u>Entrer dans l'eau</u></p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p>S'équilibrer</p>
Deux cerceaux à immerger, planches	<p>Parcours 4 tâches</p> <ol style="list-style-type: none"> Sauter dans l'eau Passer à l'intérieur de deux cerceaux immergés (écartés de 1,5 m) Avec une planche, se déplacer sur 15 mètres en soufflant (plusieurs fois) dans l'eau. En prenant appuis sur le bord de la piscine, réaliser une coulée ventrale en direction de la ligne d'eau. 	<p><u>GP</u></p> <p><u>MP</u></p> <p>PP</p>	<p><u>Entrer dans l'eau</u></p> <p><u>S'immerger</u></p> <p><u>Respirer</u></p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p>
Perche Divers objets lestés	<p>La course au trésors</p> <p>Aller chercher le maximum d'objets immergés en MP avant l'autre équipe</p> <p>La pause-fauteuil, le sous-marin</p> <p>S'immerger au fond, longtemps en soufflant et en restant assis, puis remonter en passant sous un tapis, et remonter dans un cerceau. Δ Course de tapis: Par 2, allongés sur le tapis, un devant, un derrière</p>	<p>GP</p> <p><u>MP</u></p> <p>PP</p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p><u>Respirer</u></p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p>
	<p>Nager</p> <p>Nager sur 15 mètres en zigzagant entre le bord et la ligne d'eau.</p> <p>Demander aux enfants de souffler dans l'eau.</p>	<p><u>GP</u></p> <p><u>MP</u></p> <p>PP</p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p><u>Respirer</u></p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p>

Matériel	Fiche n° 11	Profondeur	Objectif(s)
Séance à thème : des jeux !			
	<p style="text-align: center;">La course des attelages</p> <p>Les enfants sont par deux.. Ils sont positionnés l'un derrière l'autre. Celui de devant se tient en position verticale et marche dans l'eau. Celui de derrière tient les épaules ou la taille de son camarade (selon la hauteur d'eau) et s'allonge dans l'eau. Après une phase d'essais, des courses sont organisées entre les différents attelages.</p>	<p>GP</p> <p>MP</p> <p><u>PP</u></p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p><u>S'équilibrer</u></p>
Une planche par enfant	<p style="text-align: center;">L'attrape ruban</p> <p>Des foulards sont posés sur une ligne d'eau placée au milieu du bassin. Deux équipes s'opposent. Le nombre de foulards est égal à l'effectif d'une équipe. Les équipes sont positionnées sur deux bords opposés. Au signal du meneur de jeu, les enfants doivent se déplacer vers les foulards afin de s'en emparer. On compare les butins des deux équipes.</p> <p>Les enfants non nageurs sont munis de planches.</p>	<p>GP</p> <p><u>MP</u></p> <p>PP</p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p>S'équilibrer</p>
	<p style="text-align: center;">Le combat des chefs</p> <p>Les enfants sont par deux.. L'un est le chef l'autre est le porteur. Le chef monte sur les épaules ou sur le dos du porteur.</p> <p>Les différentes paires s'opposent, afin de faire chuter le chef. Le jeu s'achève lorsqu'il ne reste qu'un seul chef juché sur son porteur.</p>	<p>GP</p> <p>MP</p> <p><u>PP</u></p>	<p><u>Entrer dans l'eau</u></p> <p><u>S'immerger</u></p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p>S'équilibrer</p>
Une planche par enfant des tapis	<p style="text-align: center;">Chacun sa maison</p> <p>Les enfants se déplacent en tout sens à l'aide de leur planche ou d'une ceinture. Au signal du meneur de jeu, ils doivent regagner leur maison : un tapis.</p> <p>Après une phase de découverte un tapis est retiré afin qu'il y ait <u>une maison de moins que d'enfants</u>.</p> <p>Ce n'est pas un jeu avec élimination. Celui qui n'a pas de maison reste en jeu. A la fin de plusieurs temps de jeu on compte et on compare le nombre de fois où chaque enfant s'est retrouvé sans maison.</p>	<p>GP</p> <p><u>MP</u></p> <p>PP</p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p>

Matériel	Fiche n° 12	Profondeur	Objectif(s)
	<p>La poursuite</p> <p>Deux équipes s'opposent (rouge, bleue). Les deux équipes sont réparties sur deux lignes espacées de 2 mètres, au milieu du bassin.</p> <p>Lorsque l'enseignant annonce le nom d'une équipe (« rouge ! ») Les enfants de celle-ci doivent regagner le bord sans être touchés par un enfant de l'autre équipe.</p> <p>On peut réaliser ce jeu à une profondeur où les enfants ont tout juste pied.</p>	<p>GP</p> <p><u>MP</u></p> <p><u>PP</u></p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p><u>Se propulser</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p>
	<p>Plonger</p> <p>Bras tendus à la verticale contre les oreilles, menton collé à la poitrine.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Plonger par dessus une perche 2. Plonger dans un cerceau 3. Plonger pour aller le plus loin possible 4. Plonger pour aller le plus profond possible 	<p><u>GP</u></p> <p>MP</p> <p>PP</p>	<p><u>Entrer dans l'eau</u></p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p>Se propulser</p> <p>S'équilibrer</p>
	<p>Les tunnels et les poissons</p> <p>Le groupe est partagé en deux : les tunnels et les poissons.</p> <p>Les poissons doivent s'immerger et passer dans le plus possible de tunnels (entre les jambes, dans un cerceau tenu par un enfant) sans reprendre leur respiration.</p> <p>On compte puis on compare le nombre de tunnels passés par les enfants</p> <p>Faire plusieurs essais.</p> <p>Variante : Permettre une inspiration</p>	<p>GP</p> <p><u>MP</u></p> <p><u>PP</u></p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p><u>Respirer</u></p> <p><u>Se propulser</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p>
	<p>La torpille vrille</p> <p>Par deux, un enfant est observateur.</p> <p>Réaliser une coulée ventrale puis réaliser une vrille de manière à terminer la coulée :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dans un premier temps sur le côté (quart de vrille) 2. Puis sur le dos (demi-vrille) 3. puis sur le ventre (vrille complète) <p>L'observateur doit vérifier si son camarade reste bien allongé lors de la réalisation de la vrille</p>	<p><u>GP</u></p> <p><u>MP</u></p> <p><u>PP</u></p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p>Se propulser</p> <p><u>S'équilibrer</u></p>
Planches ou ceintures	<p>Je compte mes mouvements de jambes</p> <p>Par deux, un enfant est observateur.</p> <p>A l'aide d'une planche, le nageur doit parcourir 5 mètres en réalisant le moins de mouvements de jambes possible.</p> <p>L'observateur compte.</p> <p>On comptabilise les scores des différents duos. Le duo vainqueur est celui qui possède le nombre le plus faible.</p>	<p><u>GP</u></p> <p><u>MP</u></p> <p>PP</p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p><u>Se propulser</u></p> <p>S'équilibrer</p>

Matériel	Fiche n° 13	Profondeur	Objectif(s)
Un ballon Deux tapis	<p align="center">Ballon capitaine</p> <p>Deux équipes de 4 à 5 joueurs s'opposent. Dans chaque équipe un joueur, le capitaine, est sur un radeau (tapis) qu'il ne peut quitter.</p> <p>But du jeu : S'emparer du ballon et l'envoyer à son capitaine, qui est dans le camp adverse.</p> <p>Variante : Évoluer en grande profondeur et disposer des objets flottants pour se reposer ou utiliser des ceintures.</p>	GP MP PP	Entrer dans l'eau S'immerger Respirer <u>Se propulser</u> <u>S'équilibrer</u>
6 repères à positionner sur le bord	<p align="center">Plonger et compter</p> <p>Par deux, un enfant est observateur. Plonger du bord et :</p> <ol style="list-style-type: none"> entrer dans l'eau le plus loin possible Sortir de l'eau le plus loin possible sans action des jambes. <p>Compter les points selon le barème suivant :</p> <p>Entrée à : 1 mètre = 1 point à 1,5 m = 2 points à 2 m = 3 points Sortie à : 4 mètres = 1 point à 5 m = 2 points à 6 m = 3 points</p>	GP MP PP	<u>Entrer dans l'eau</u> S'immerger Respirer Se propulser S'équilibrer
Planches palmes	<p align="center">Je nage avec des palmes</p> <p>Une planche dans les mains, traverser le bassin par la seule action des jambes.</p> <p>Un observateur peut compter le nombre de mouvements effectués sur une dizaine de mètres. A chaque nouvel essai on tente de diminuer le nombre de mouvements.</p>	GP MP PP	Entrer dans l'eau S'immerger Respirer Se propulser S'équilibrer
Objets lestés 3 par enfant	<p align="center">La plongée aux points</p> <p>Deux équipes de 4 plongeurs s'opposent. A la fin du jeu on compare les butins. Les enfants doivent aller rechercher des objets au fond de l'eau . Les objets ont une valeur proportionnelle à leur éloignement du bord de la piscine. Les objets à 2 mètres du bord rapportent 1 point Les objets à 5 mètres du bord rapportent 4 points Les objets à 7 mètres du bord rapportent 6 points</p> <p>Variantes : On peut interdire aux enfants de nager en surface à l'aller (afin de les obliger à rester longtemps en apnée) On peut jouer jusqu'à épuisement du nombre d'objets ou contre le chronomètre. On peut permettre ou interdire les plongeons.</p>	GP MP PP	<u>Entrer dans l'eau</u> <u>S'immerger</u> <u>Respirer</u> <u>Se propulser</u> <u>S'équilibrer</u>
	<p align="center">Nager</p> <p>Nager une largeur de bassin en équilibre ventral. Expirer longuement dans l'eau.</p>	GP MP PP	Entrer dans l'eau S'immerger Respirer <u>Se propulser</u> <u>S'équilibrer</u>

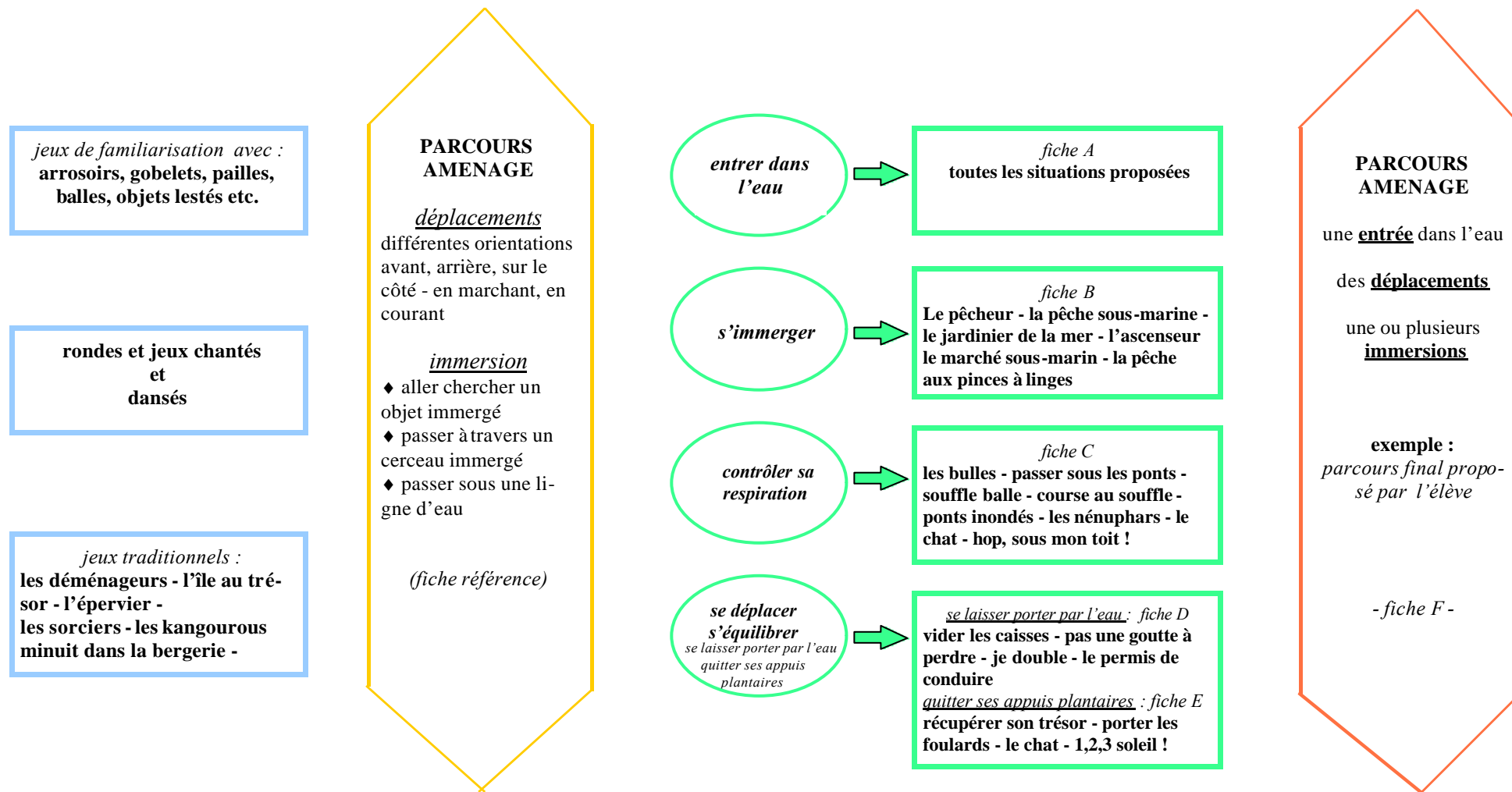
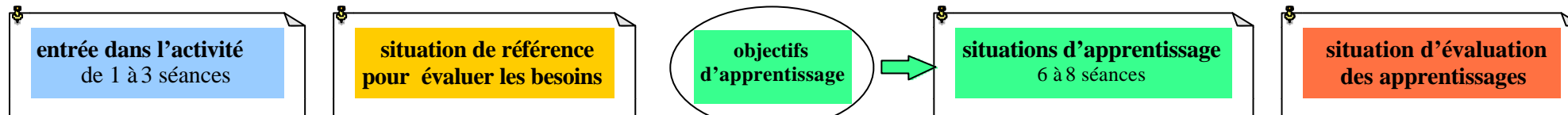
Matériel	Fiche n° 14	Profondeur	Objectif(s)
ceintures	<p>L'épervier</p> <p>Adaptation du jeu traditionnel du même nom.</p> <p>Au début du jeu, un enfant muni d'une ceinture est positionné au milieu du bassin, c'est l'épervier.</p> <p>Le reste du groupe doit traverser le bassin dans le sens de la largeur.</p> <p>Tout enfant touché par l'épervier devient épervier.</p> <p>Les éperviers ne peuvent toucher un enfant immergé.</p> <p>Le jeu s'achève lorsqu'il ne reste qu'un seul enfant non touché.</p>	<p><u>GP</u></p> <p><u>MP</u></p> <p>PP</p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p><u>Respirer</u></p> <p><u>Se propulser</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p>
feuilles stylo	<p>Les acrobates</p> <p>Après une phase d'exploration, d'essais où les enfants recherchent différentes manières d'entrer dans l'eau, le groupe retient 5 façons différentes notées de 1 à 5. Ex : Saut, plongeon, saut groupé/dégroupé, saut vrillé, plongeon carpé....</p> <p>Deux équipes sont alors constituées, chaque enfant devra réaliser un plongeon qui rapportera des points à son équipe.</p> <p>Selon les aptitudes des enfants on pourra être plus ou moins exigeant sur la réalisation des acrobaties, ex : plonger avec le corps bien aligné.</p>	<p><u>GP</u></p> <p>MP</p> <p>PP</p>	<p><u>Entrer dans l'eau</u></p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p>Se propulser</p> <p>S'équilibrer</p>
Objets lestés : plots, cerceaux, algues	<p>Zigzags au fond de l'eau</p> <p>Les enfants sont invités à nager en immersion en suivant un itinéraire sinueux balisé au fond de l'eau par des objets lestés.</p> <p>Réaliser plusieurs passages.</p> <p>A chaque nouvel essai l'enfant doit annoncer le repère le plus lointain qu'il espère atteindre ex : le cerceau rouge.</p>	<p><u>GP</u></p> <p><u>MP</u></p> <p>PP</p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p><u>Respirer</u></p> <p><u>Se propulser</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p>
Pull boy	<p>Mes bras me tractent</p> <p>Un pull boy coincé entre les jambes et éventuellement une ceinture autour de la taille, nager :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les poings fermés puis la main ouverte 2. Le doigt écarté puis les doigts serrés <p>Comparer les sensations perçues ainsi que l'efficacité.</p> <p>Puis réaliser quelques passages, mains ouvertes et doigts serrés, pour stabiliser la technique.</p>	<p><u>GP</u></p> <p>MP</p> <p>PP</p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p><u>Respirer</u></p> <p><u>Se propulser</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p>
	<p>Nager</p> <p>Nager une largeur de bassin en équilibre ventral. Expirer longuement dans l'eau.</p> <p>Effectuer le retour avec ou sans moment de repos en équilibre dorsal.</p>	<p><u>GP</u></p> <p>MP</p> <p>PP</p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p><u>Respirer</u></p> <p><u>Se propulser</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p>

Matériel	Fiche n° 15	Profondeur	Objectif(s)
<p>Cette fiche concerne des élèves de cm2 bons nageurs, les situations proposées seront à répartir sur deux séances.</p> <p>Le document « améliorer ma technique de nage » est à utiliser pendant la séance pour guider le regard de l'observateur et de retour en classe pour un échange et une auto évaluation.</p>			
<p>Planche</p> <p>Plots ou cerceaux lestés</p>	<p>J'améliore ma technique de nage</p> <p>Les enfants sont par deux : un nage, un observe.</p> <p>En crawl</p> <p><u>Équilibre/Respiration</u> : (j'inspire lorsque ma main touche ma cuisse)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Parcourir la plus longue distance en apnée puis inspirer pour pouvoir continuer, souffler longuement dans l'eau. 2. Une main sur une planche, nager par l'action d'un seul bras et inspirer tous les deux 2 cycles puis tous les 3 cycles du bras. 3. Nager en inspirant tous les 4 cycles. <p><u>Équilibre/propulsion</u> :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nager en regardant le fond de la piscine : disposer au fond de l'eau des plots tous les 3 mètres, l'enfant doit les compter. 2. Nager en plongeant sa main dans l'eau le plus profondément possible 3. Nager la main molle puis dure et dans le prolongement du bras 4. Nager en claquant avec la main active, lors du retour de bras, la main qui est en appui devant. 5. Nager 20 mètres à effectuant le moins de mouvements possible, en conservant toutefois la continuité des actions. Faire plusieurs essais. <p><u>NB</u> : L'enseignant veillera à ce que <u>les nageurs soient bien allongés dans l'eau avec la tête dans le prolongement du corps, et qu'ils n'oscillent pas trop notamment lors de l'inspiration (si la tête tourne trop, le corps a tendance à faire de même)</u>. Il veillera aussi à <u>la continuité des actions</u>, qu'il n'y ait pas de rupture dans l'enchaînement des gestes.</p>	<p><u>GP</u></p> <p><u>MP</u></p> <p>PP</p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p><u>Respirer</u></p> <p><u>Se propulser</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p>

Matériel	Fiche n° 16	Profondeur	Objectif(s)
<p>Cette fiche concerne des élèves de cm2 bons nageurs, les situations proposées seront à répartir sur deux séances.</p> <p>Le document « améliorer ma technique de nage » est à utiliser pendant la séance pour guider le regard de l'observateur et de retour en classe pour un échange et une auto évaluation.</p>			
<p>Planche</p> <p>Plots ou cerceaux lestés</p>	<p style="text-align: center;">J'améliore ma technique de nage</p> <p>Les enfants sont par deux : un nage, un observe.</p> <p style="text-align: center;">En brasse</p> <p><u>Équilibre/Respiration :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Parcourir la plus longue distance en apnée puis inspirer pour pouvoir continuer, souffler longuement dans l'eau. 2. Inspirer durant 2 mouvements de bras puis souffler dans l'eau, durant 2 mouvements de bras. 3. Inspirer durant un mouvement de bras puis souffler, dans l'eau, durant deux mouvements de bras. Faire de même sur le rythme 1/1 4. Nager en inspirant tous les 4 cycles. <p><u>Équilibre/propulsion :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nager en regardant le fond de la piscine : disposer au fond de l'eau des plots tous les 3 mètres, l'enfant doit les compter. 2. Nager la main molle puis dure. 3. Nager en restant le plus longtemps possible allongé après la poussée des pieds, « la tête sous les bras », la regard vers le fond de la piscine. 4. Nager par la seule action des jambes, une planche dans les mains. Entre deux mouvements de jambes, prolonger la coulée ventrale, la visage dans l'eau. 5. Nager par la seule action des bras, un pull boy entre les jambes et une ceinture à la taille. 6. Nager 20 mètres à effectuant le moins de mouvements possible, en conservant toutefois la continuité des actions. Faire plusieurs essais. <p><u>NB : L'enseignant veillera à ce que les nageurs soient bien allongés dans l'eau avec la tête dans le prolongement du corps.</u></p> <p>Il veillera aussi à <u>la continuité des actions</u>, qu'il n'y ait pas de rupture dans l'enchaînement des gestes.</p>	<p><u>GP</u></p> <p><u>MP</u></p> <p><u>PP</u></p>	<p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p><u>Respirer</u></p> <p><u>Se propulser</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p>

Matériel	Fiche n° 17	Profondeur	Objectif(s)
<p>La séance ci-dessous inspirée de la natation synchronisée permettra aux enfants de multiplier et de combiner les situations d'équilibre, d'immersion, de propulsion.</p>			
	<p style="text-align: center;"><u>Des situations d'imitation :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se déplacer à deux ou en groupe à la même vitesse, de la même manière. Le meneur peut changer de direction, s'immerger, varier les modes de propulsion... 2. Le miroir : Nager deux par deux face à face, un nageur reproduit les évolutions de son camarade comme le ferait un miroir. <p style="text-align: center;"><u>Des évolutions collectives</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le groupe nage en dispersion dans toute la piscine afin d'occuper tout l'espace. Au signal du maître, les enfants doivent se coordonner afin de réaliser une ronde puis en se mettant en position dorsale une étoile de mer. Faire de même en position ventrale. 2. Au signal du maître les enfants doivent : s'immerger en variant à chaque signal la partie du corps qui « tirera » le nageur sous l'eau (le pied, la tête, les fesse...). Puis le maître imposera une partie du corps. 3. Le groupe nage en dispersion dans toute la piscine afin d'occuper tout l'espace. Le maître impose une manière de nager (sur le dos, sur le côté, verticalement, les pieds d'abord...) <p style="text-align: center;"><u>Des situations de recherche individuelle</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'ascenseur : les nageurs sont en <u>équilibre vertical</u>, ils doivent par la seule action des bras s'immerger le plus profond possible puis remonter. Faire de même la tête en bas. 2. Inventer une nage puis la montrer. <p style="text-align: center;"><u>Des situations d'expression</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faire comme : la feuille qui coule au fond de l'eau associé à une expiration complète, le bouchon du pêcheur qui s'enfonce brusquement, l'anguille, le poisson ivre... 2. Nager au rythme de la musique (lente, rapide...) <p style="text-align: center;"><u>Réaliser un enchaînement</u></p> <p>Réaliser un enchaînement individuel (puis à 2, en groupe) qui comprendra : 1. une entrée dans l'eau, 2. une évolution en immersion, 3. une sortie en surface (par la tête, un pied, la main...), 4. une évolution en surface 5. puis une statue.</p> <p>Laisser aux enfants une phase de recherche.</p>	<p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>MP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>PP</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>Entrer dans l'eau</u></p> <p style="text-align: center;"><u>S'immerger</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Respirer</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Se propulser</u></p> <p style="text-align: center;"><u>S'équilibrer</u></p>

NATATION - cycle ou niveau I - Unité d'apprentissage



NATATION

JEUX TRADITIONNELS

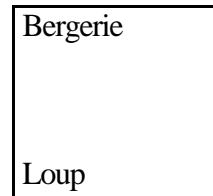
CYCLE I

L'EPERVIER :

Au signal les joueurs traversent le bassin sans être touchés par l'épervier. Les joueurs touchés forment des chaînes de 2 qui peuvent prendre comme l'épervier.

MINUIT DANS LA BERGERIE :

Les moutons se promènent dans le « champ ». Un dialogue s'engage avec le loup : « Loup, quelle heure est-il ?
 - Il est 6 heures
 - Loup, quelle heure est-il ?
 - Il est 11 heures
 - etc...
 Quand le loup répond : « Il est minuit ! », tous les moutons essaient de rejoindre la bergerie et le loup essaie d'en toucher le plus possible.
 Changer le loup après quelques passages ;

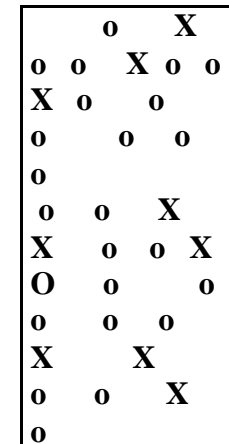


LES SORCIERS :

Un joueur sur 4 est sorcier. Les sorciers sont nettement reconnaissables. Tout joueur touché par un sorcier est transformé en statue. Les autres joueurs peuvent, en les touchant, les libérer.

X Sorciers o

Joueurs



LES PETITS KANGOUROUS :

Au signal, les joueurs effectuent des petits sauts pieds joints dans la direction indiquée par l'adulte (vers l'avant, vers la gauche, à droite...)

X Adulte o Joueurs

LES DEMENAGEURS

Plusieurs équipes selon l'effectif de la classe. (Pas plus de 5)

Matériel pour chaque équipe:

2 tapis par équipe

1 **ou 2 cerceaux posés** sur le bord du bassin

10 objets placés dans les cerceaux

But du jeu :

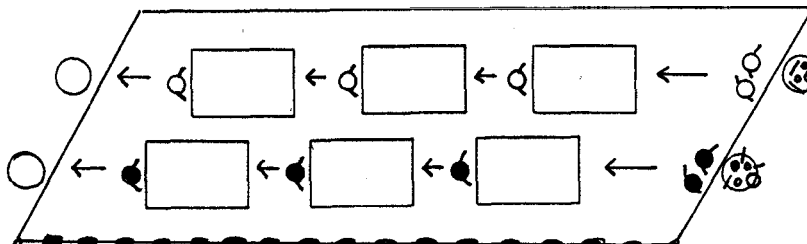
Être l'équipe la plus rapide pour amener les objets de l'autre côté de la piscine.

Consigne:

Prendre un seul objet à la fois, le poser sur le tapis où un autre équipier se charge de le réceptionner pour le déposer sur le second tapis et ainsi de suite.

Variantes: Modes de déplacements

Profondeur



L'ILE AU TRESOR

Plusieurs équipes selon l'effectif de la classe, (Pas plus de 5)

Matériel pour chaque équipe:

1 île (tapis flottant à 5 m du bord du bassin)

10 objets de couleurs différentes posés sur le tapis

1 cerceau placé sur le bord du bassin (1 couleur l 1 équipe)

But du jeu :

Être l'équipe la plus rapide à ramener son trésor dans le cerceau.

Consignes:

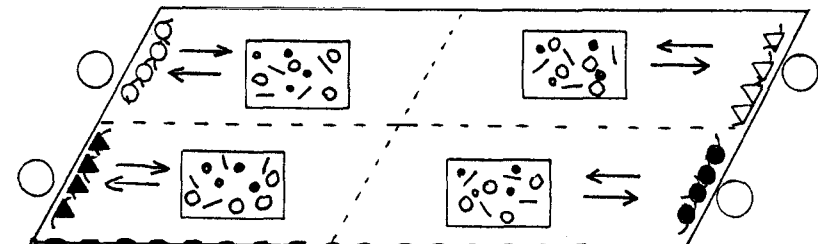
Prendre un seul objet à la fois

Variantes : Association de couleurs cerceau /objets

Modes de déplacements

Distance à parcourir

Profondeur



L'EPERVIER

Au signal les joueurs traversent le bassin sans être touchés par l'épervier. Au signal, les joueurs effectuent des petits sauts, pieds joints, dans la direction indiquée par l'enseignant .
Les joueurs touchés par l'épervier forment des chaînes de 2 qui peuvent prendre comme l'épervier.

LES KANGOUROUS

Les joueurs effectuent des petits sauts, pieds joints, dans la direction indiquée par l'enseignant .
Déplacements vers l'avant, l'arrière, à droite, à gauche, en valsant,...

LES SORCIERS

Espace de jeu préalablement défini avec les joueurs, éventuellement délimité par des lignes d'eau.

On désigne 1 sorcier pour 4 joueurs.

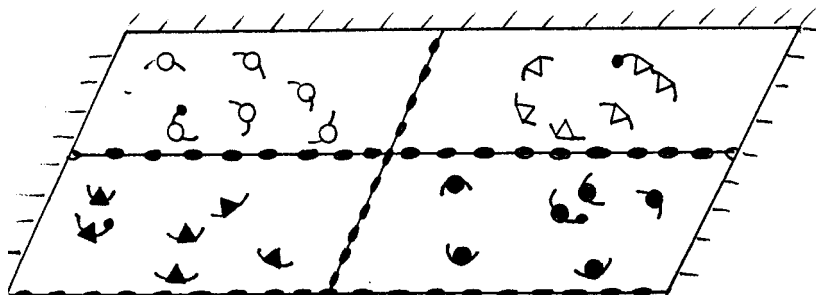
Les sorciers se reconnaissent par un foulard attaché autour du bras ou par une balle qu'ils tiennent à la main et dont ils doivent toucher les joueurs pour les immobiliser.

Tout joueur touché par un sorcier est transformé en statue.
Pour être libéré, il suffit qu'un autre joueur vous touche.

Changer de sorciers toutes les 5 minutes.

Variantes:

- les modes de déplacements
- la profondeur
- les déplacements par 2 ou 3
- pour ne pas être pris, « ensorcelé » par le sorcier on peut se « cacher » dans l'eau (immersion totale), Dans ce cas le sorcier n'a pas le



droit de rester près du joueur qui vient de s'immerger!

MINUIT DANS LA BERGERIE

Espace de jeu préalablement défini avec les enfants, éventuellement matérialisé par des lignes d'eau.

2 ou 3 tapis flottants sont disposés dans l'espace de jeu, ils sont « les bergeries », « les refuges » des moutons.

Le groupe classe est divisé en « moutons » et en « loups ».

Les moutons se promènent dans l'espace. Un dialogue s'engage avec le ou les loups : « Loup, quelle heure est-il ? »

« - Il est 6 heures ! »

« Loup, quelle heure est-il ? »

« - Il est 11 heures ! »

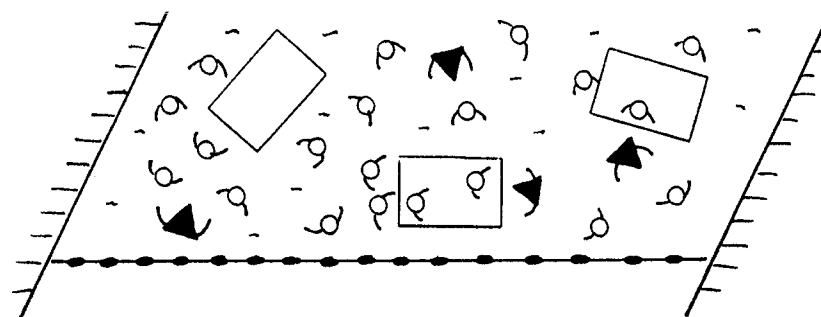
« »

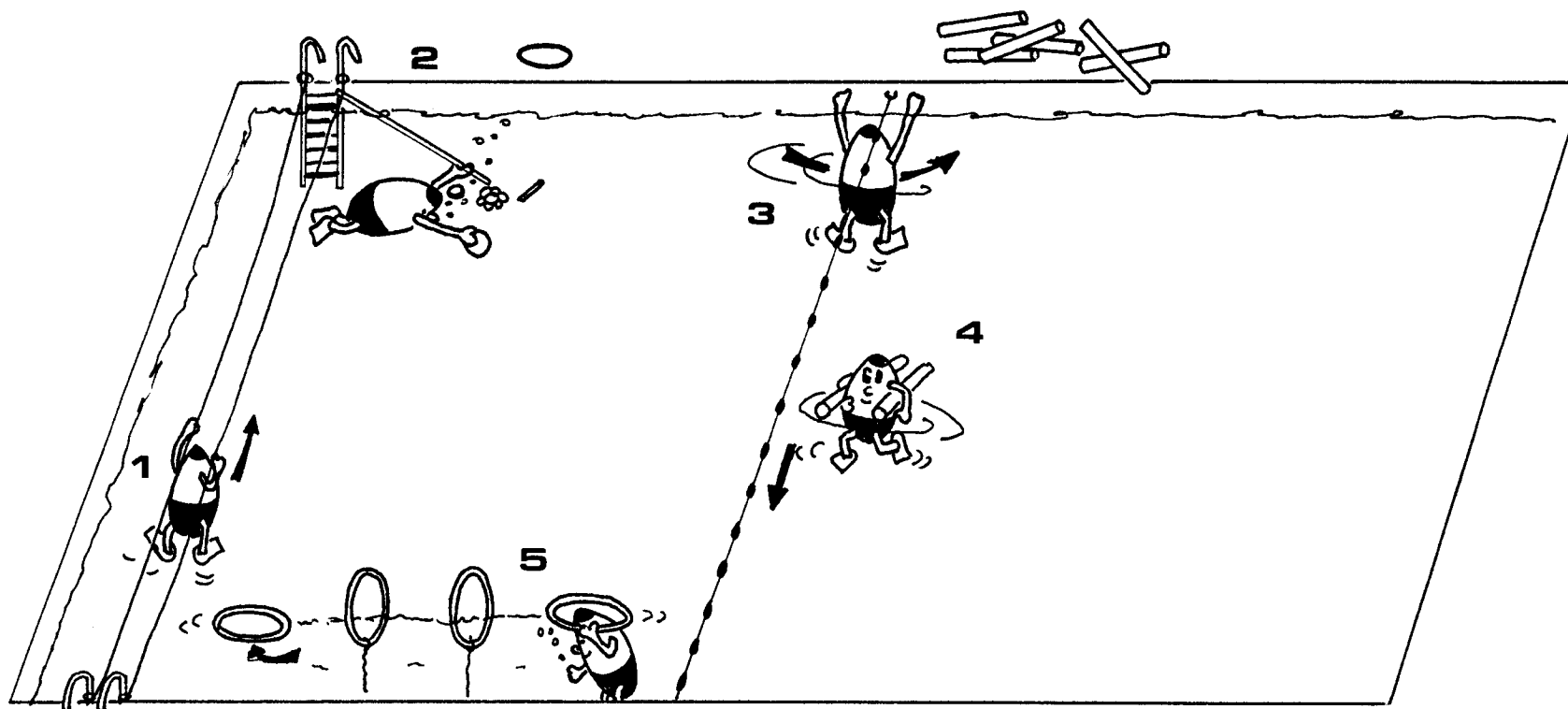
Quand le loup répond : « Il est minuit ! », tous les moutons essaient de rejoindre la bergerie et le ou les loups essaient d'en toucher le plus possible.

Changer de loup après chaque passage.

Variantes:

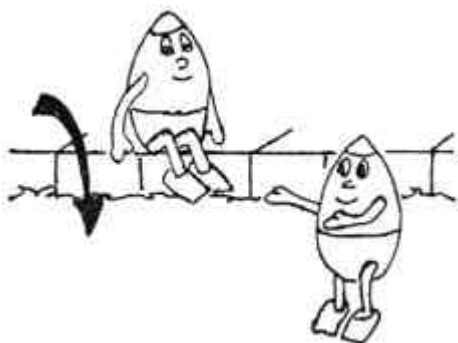
- les modes de déplacements, la
- profondeur,
- les moutons et les loups se tiennent par la main, par 2,



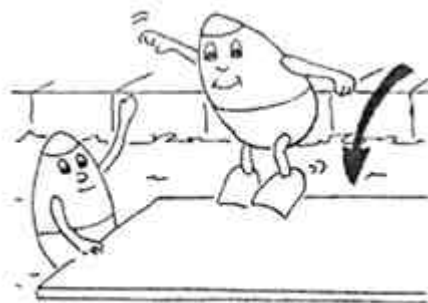


- 1 Descendre le long de l'échelle
Se déplacer à l'aide des cordes : avec différentes orientations, avant, arrière, sur le côté, en marchant, en courant, en faisant les kangourous, par deux, en se tenant **aux épaules, par une main,** en se propulsant seulement avec les mains, en tirant sur ses bras, par 2 en se poursuivant, « le loup et l'agneau »
- 2 **Ramener 1, 2 ou 3 objets immergés et les déposer sur le bord du bassin**
- 3 **Passer sous la ligne d'eau**
- 4 **Prendre 2 frites et se déplacer jusqu'à l'autre bord du bassin**
- 5 **Franchir les cerceaux posés en surface ou immergés**

ENTRER DANS L'EAU

Entrée n°1

Sauter dans l'eau en partant de la position "assis" sur le bord du bassin (avec ou sans aide d'un adulte).

Entrée n°2

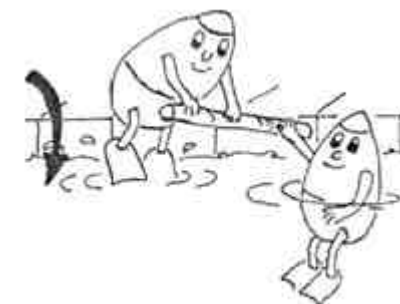
Sauter sur le tapis en partant de la position "debout". Un adulte est dans l'eau pour m'aider.

Entrée n°3

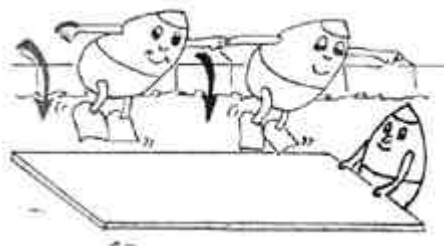
Sauter en partant de la position "debout". Un adulte est dans l'eau pour m'aider à me raccrocher à la goulotte.

Entrée n°4

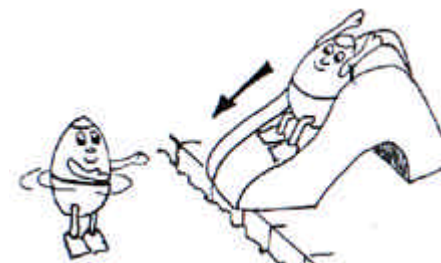
Sauter dans l'eau en partant de la position debout. Un adulte est dans l'eau pour m'aider à regagner le bord.

**Entrée n°5**

Sauter dans l'eau en partant de position "debout". Un adulte est dans l'eau pour m'aider à regagner le bord du bassin ou à me donner une frite.

Entrée n°6

Sauter à deux pieds sur le tapis tenu par un adulte.

Entrée n°7

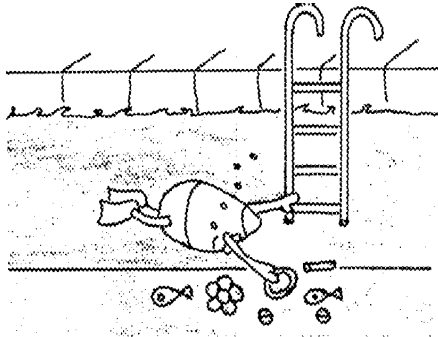
Glisser sur le toboggan pour entrer dans l'eau, les pieds en avant.

Cycle 1

Fiche B

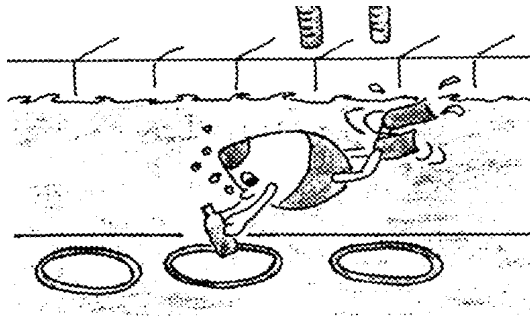
S'IMMERGER

Le pêcheur : Petite Profondeur



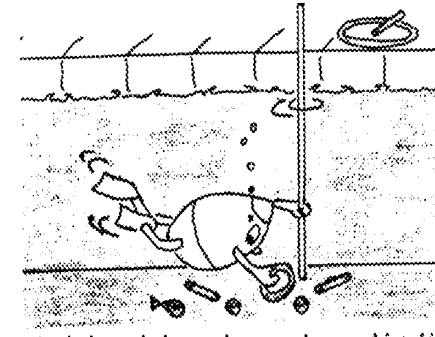
Aller chercher un objet au fond de l'eau. Aller chercher 1,2,3 objets.

Le jardinier de la mer : P.P.



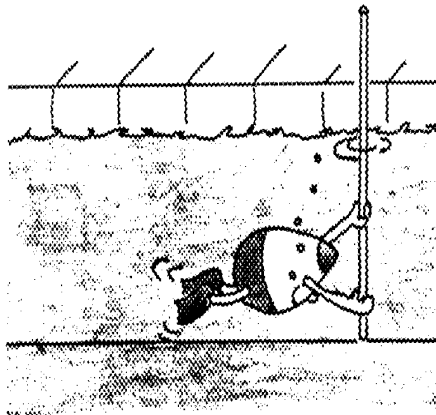
Déposer une fleur dans un cerceau posé au fond de l'eau.

Pêche sous-marine: M.P.



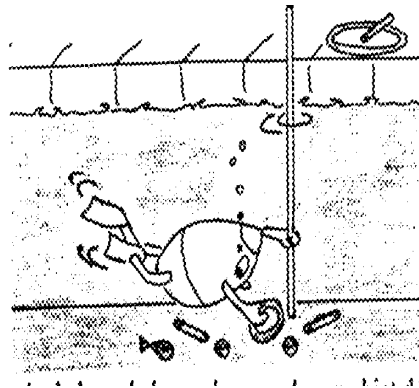
Descendre avec l'échelle et remonter un objet posé au fond de l'eau.

L'ascenseur : Moyenne Profondeur



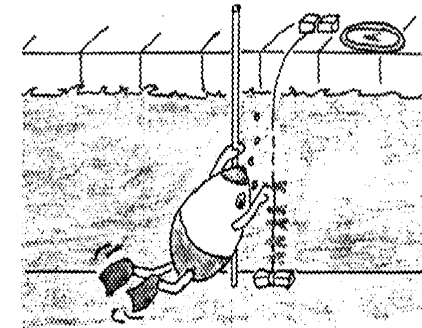
Descendre avec la perche

Le marché sous-marin : M.P.



Descendre le long de la perche, prendre un objet au fond de l'eau, le poser dans un cerceau posé sur le bord

La pêche aux pinces à linge
M.P.



Aller chercher des pinces à linges de différentes couleurs, accrochées à une corde qui tombe dans l'eau. On peut s'aider d'une perche placée à proximité de la corde.
Pincés hautes = 1pt / Pincés au fond = 3pts

CYCLE 1

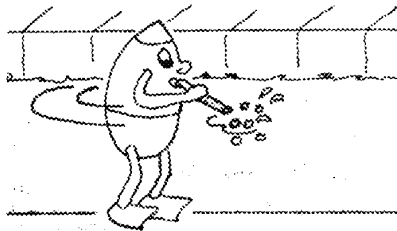
FICHE C

BLOQUER SA RESPIRATION

Les bulles

P.P.

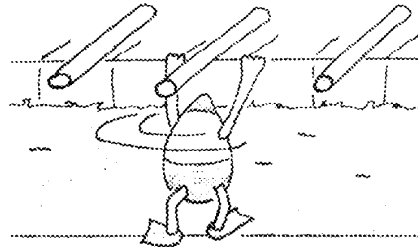
Souffler dans une paille ou un tube pour faire des bulles.



Passer sous les ponts

M.P.

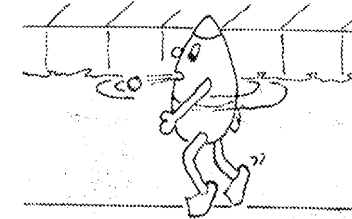
Passer sous des haies sans immersion.



Souffle Balle

P.P.

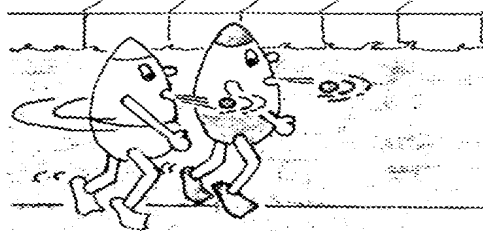
Souffler régulièrement sur une balle de ping-pong pour la faire avancer.



Course Souffle

P.P.

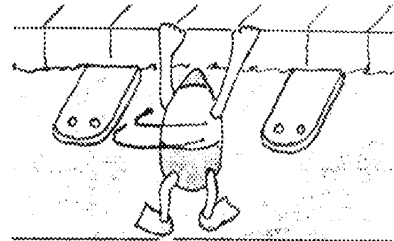
Faire une course en soufflant sur la balle de ping-pong



Ponts inondés

M.P.

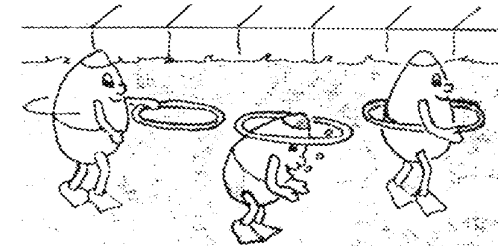
Passer sous des haies avec immersion, les haies sont à la surface de l'eau



Les nénuphars

M.P.

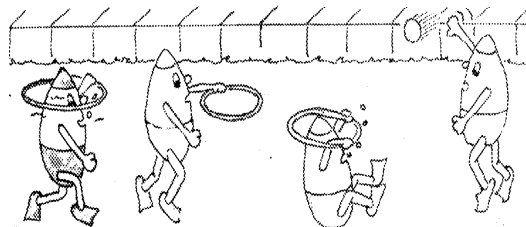
Traverser 3 cerceaux



Le chat

M.P.

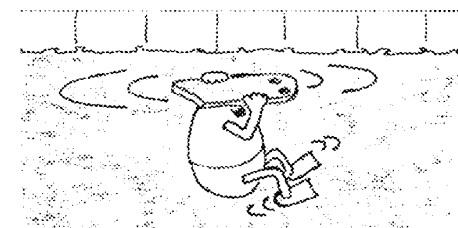
Se cacher la tête dans un cerceau pour ne pas être pris.



"Hop! Sous mon toit!"

P.P.

Renverser la tête sur une planche, tout seul ou au signal de l'adulte.



CYCLE I

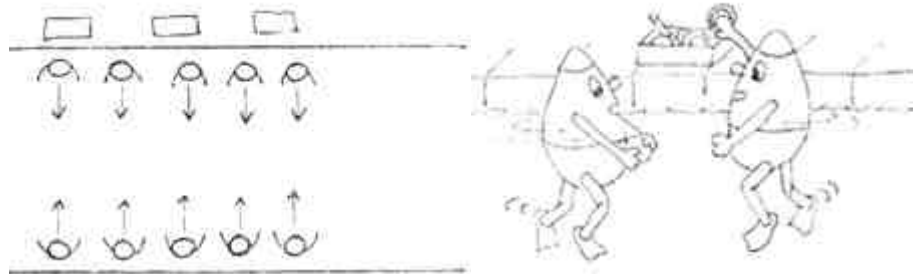
Fiche D

SE DEPLACER-S' EQUILIBRER, ACCEPTER DE SE LAISSER PORTER PAR L'EAU

Vider la caisse

P.P.

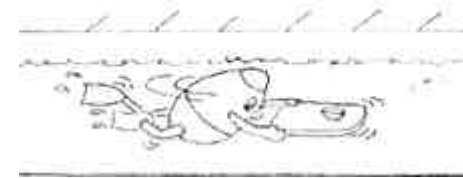
Au premier signal, prendre les anneaux dans sa caisse, pour la vider, aller porter ces anneaux dans la caisse adverse, pour la remplir, au deuxième signal, le jeu s'arrête.



Pas une goutte à perdre

M.P.

Transporter son gobelet plein d'eau, posé sur la planche, en comptant le nombre de poses de pieds au fond. Atteindre l'autre côté, sans renverser le gobelet.



Le permis de conduire

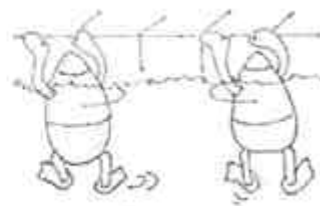
G.P. Réaliser 5 ateliers sans moyen de portance, en se déplaçant le long du bord



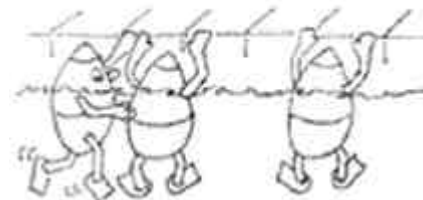
"Avancer/ Reculer"



"Se déplacer en se tenant avec une main"



"Se croiser"



"Se doubler"

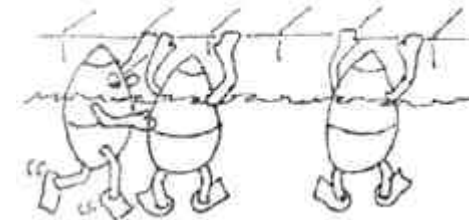


"tourner sur soi, la valse."

Je double

P.P.

Contourner les obstacles(enfants accrochés au bord à un mètre l'un de l'autre)
Se déplacer rapidement pour faire tomber les deux planches
Changer de rôles.



CYCLE 1

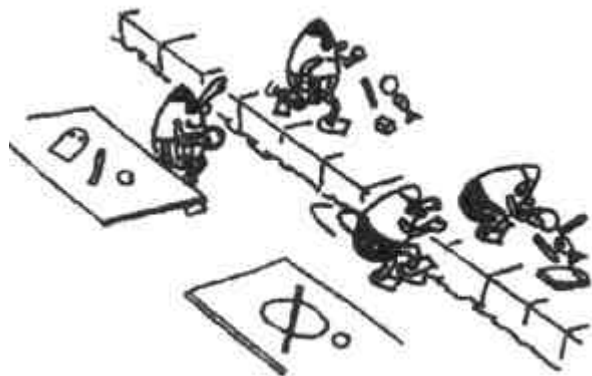
FICHE E

S'ÉQUILIBRER

Récupérer son trésor

M.P.

Prendre un seul objet à la fois, déposer l'objet sur le tapis et repartir en chercher un autre. Recommencer.



Porter les foulards

M.P.

Traverser le bassin à l'aide des deux cordes pour amener les foulards de l'autre côté.

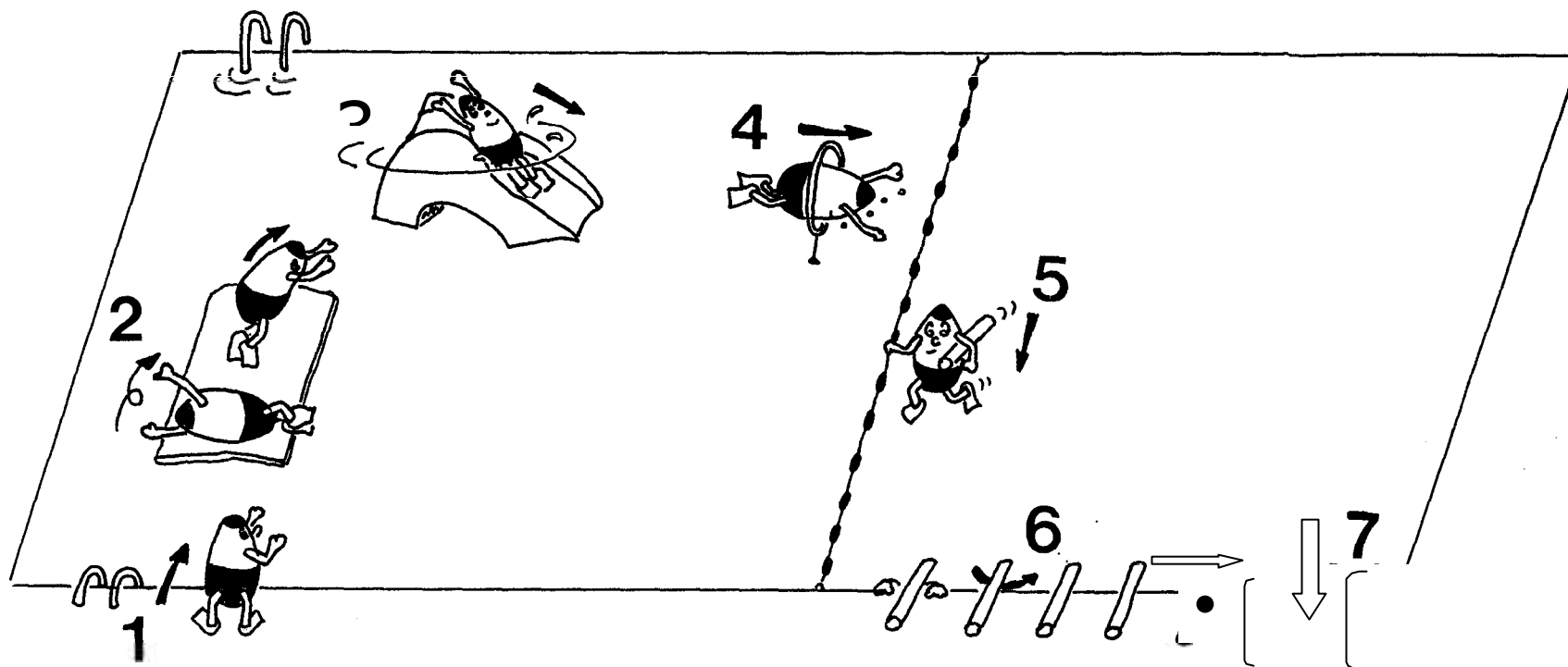


1,2,3..... Soleil

P.P.

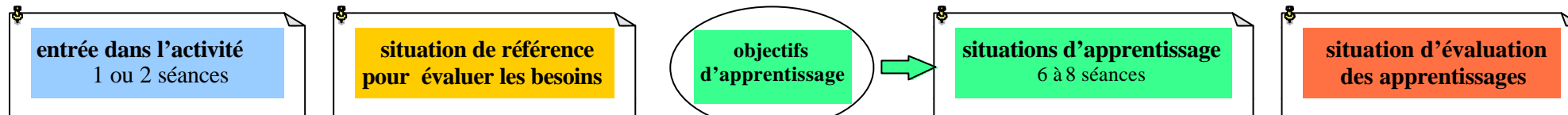
Quand le meneur de jeu se retourne (« soleil »), chaque enfant doit utiliser son matériel pour s'équilibrer et montrer un pied hors de l'eau. S'il n'y parvient pas, il retourne au départ.





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

NATATION - cycle ou niveau II - Unité d'apprentissage



l'épervier
Le béret
Le filet pêcheur

les déménageurs
(eau à la taille)

la passe à cinq
(eau à la taille)

la course au trésor

PARCOURS AMENAGE
 (eau jusqu'aux épaules)

Entrée dans l'eau
 en sautant

déplacements
 différentes orientations
 avant, arrière, sur le côté - en marchant, en courant

immersion
 ♦ aller chercher un objet immergé
 ♦ passer à travers un cerceau immergé
 ♦ passer sous une ligne d'eau
(fiche référence)

objectifs d'apprentissage

entrer dans l'eau

s'immerger

contrôler sa respiration

s'équilibrer

se déplacer

situations d'apprentissage
 6 à 8 séances

fiche A
 toutes les situations proposées

fiche B
 la pêche sous-marine - la glissade
 le pompier - le pêcheur de perles
 attrape chevilles - le kangourou
 la course des kangourous

fiche C
 la pause-fauteuil
 la cueillette du jardinier
 le sous-marin - les argyronètes
 le bélier - le bouchon - la surprise

fiche D
 la marche sur les mains
 la torpille-boomerang
 je roule pour vous

fiche E
 Jacques a dit...
 la queue de Mickey
 la torpille - combats de coqs

situation d'évaluation des apprentissages

PARCOURS AMENAGE
 (en grande profondeur)

- entrée dans l'eau en sautant du bord debout
- saisir une perche, la suivre
- aller chercher un objet posé au fond de l'eau
- remonter l'objet et aller le poser sur l'île (tapis flotteur)
- faire le tour de l'île
- revenir sur le dos au point de départ
Fiche F

JEUX TRADITIONNELS

CYCLE II

LE FILET DU PECHEUR

Les enfants forment 2 équipes :

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

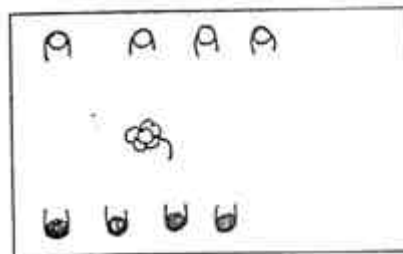
L'équipe 2 sera les poissons, les enfants seront à l'extérieur du cercle.

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

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

LE BERET

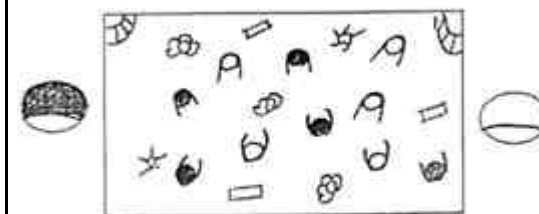
Les enfants forment 2 équipes. Dans chaque équipe ont se donne un numéro (ou un nom d'animal pour les plus petits), à l'appel de leur numéro (ou du nom de l'animal), les deux joueurs concernés s'approchent de l'objet lesté, et immergé, (ou de l'objet qui flotte dans un cerceau) et essaient de le ramener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



LA COURSE AUX TRESORS

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

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

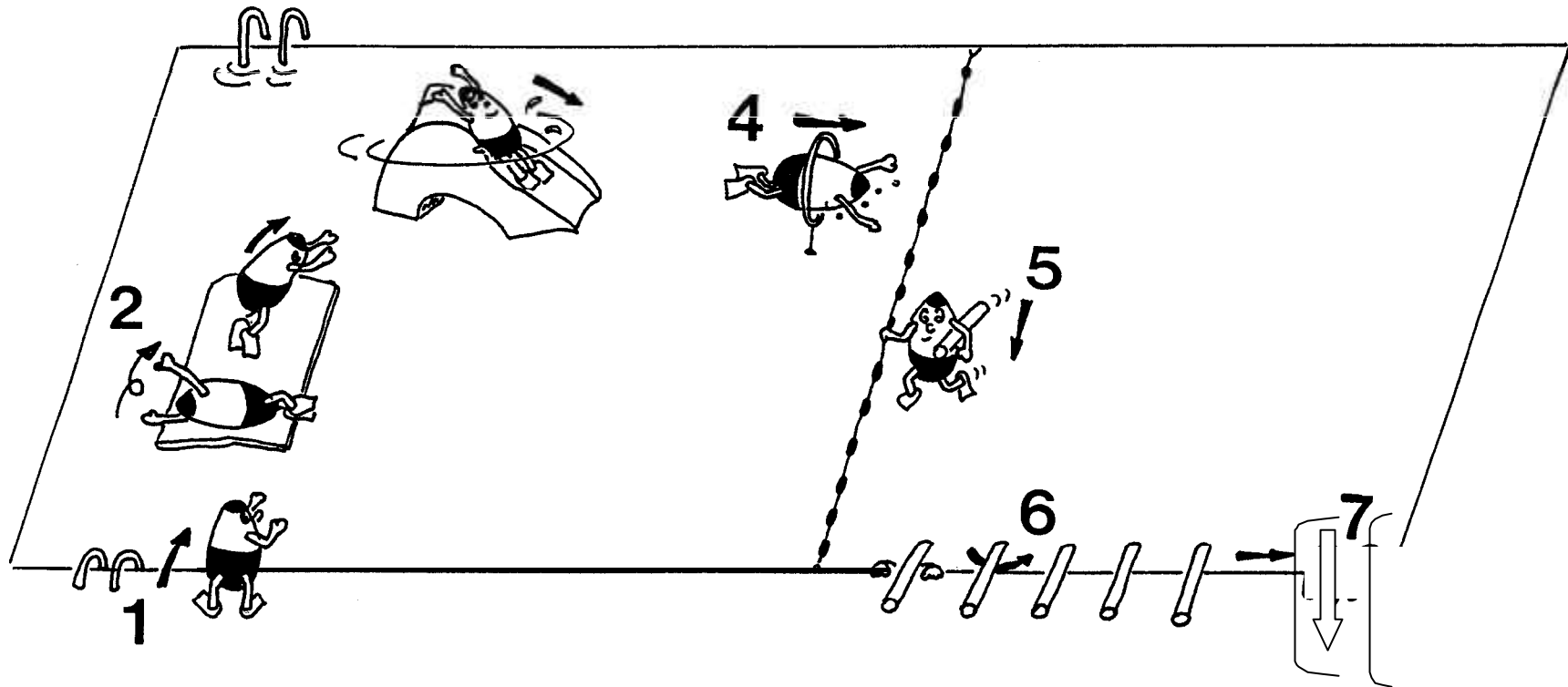


PASSE A 5

(Eau jusqu'à la taille)

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



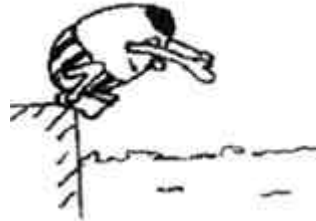


- 1 Entrer dans l'eau, avec ou sans aide, avec ou sans planche.
- 2 Monter sur le tapis. Rouler sur le côté pour le traverser (faire le tonneau). Descendre du tapis la tête en premier (avec ou sans aide).
- 3 Monter sur le toboggan et entrer dans l'eau après glissade (assis, couché à plat ventre).
-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

ENTRER DANS L'EAU

Entrée n°1 :

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

Entrée n°2 :

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

Entrée n°3 :

Se laisser tomber vers l'avant, depuis une position

Entrée n°4 :

Sauter dans le cerceau les pieds en premier.

Entrée n°5

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

Entrée n°6

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

Entrée n°7

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

S'IMMERGER EN MOYENNE PROFONDEUR

La pêche sous-marine

M.P.

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

**La glissade**

M.P.

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

**Le pompier**

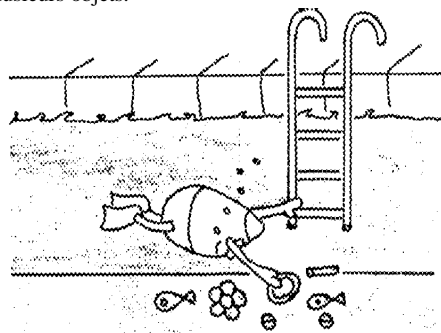
M.P.

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

**Le pêcheur de perles**

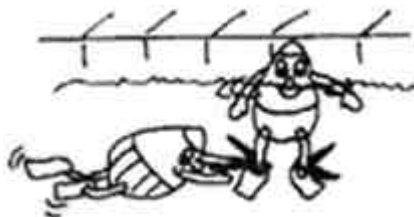
M.P.

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

**« Attrape-cheville »**

M.P.

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

**Le kangourou**

M.P.

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

**La course des kangourous**

M.P.

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



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

Fiche C

1. La pause-fauteuil

M.P.

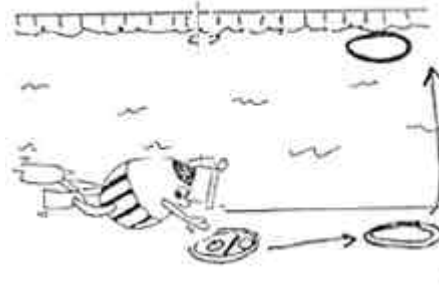
Aller s'asseoir au fond de l'eau, le plus longtemps possible.



2. « La cueillette du jardinier »

M.P.

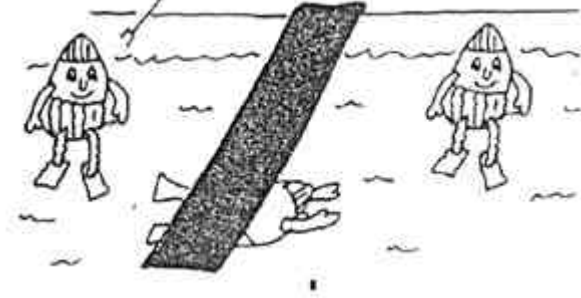
Aller chercher une fleur posée dans un cerceau et aller la poser dans un autre cerceau.



3. Le sous marin

M.P.

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



4. Les argyronètes

M.P.

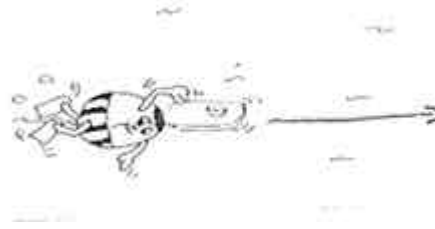
Regonfler un ballon de baudruche sous l'eau.



5. Le bélier

M.P./G.P.

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



6. Le bouchon (3 fois, 4 fois)

M.P./G.P.

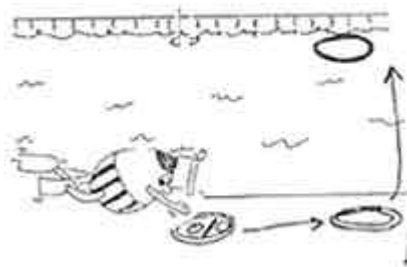
Je saute dans l'eau et je me laisse remonter sans aucun geste en position accroupie.



7. « Surprise au pêcheur »

M.P./G.P.

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



Situation finale :

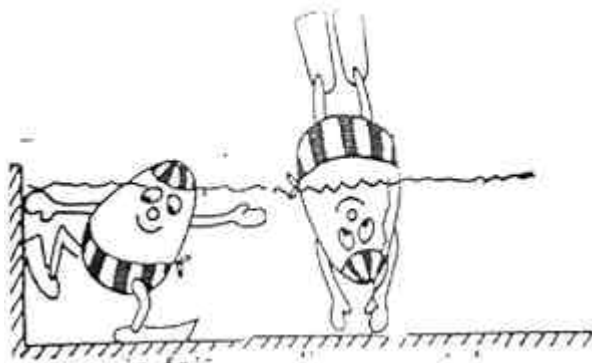
MP/GP

Situation 2 + Situation 7 + Situation 3

CHANGER L'EQUILIBRE VOLONTAIREMENT AVEC OU SANS IMMERSION

La marche sur les mains :

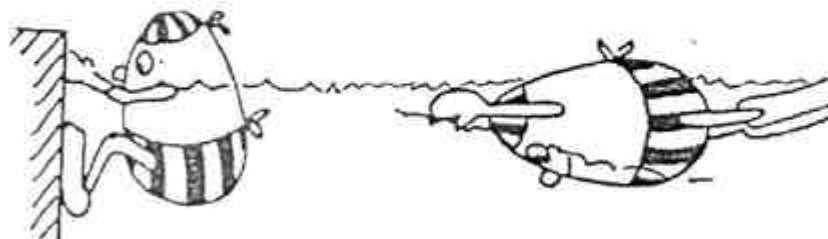
P.P.



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

La torpille-boomerang :

M.P.

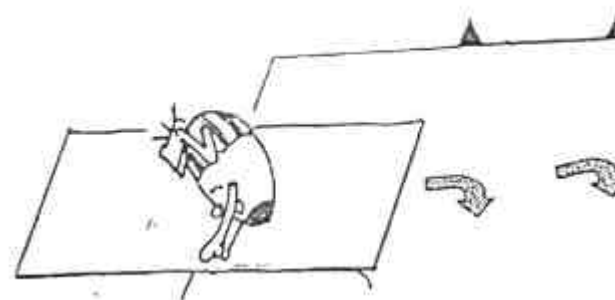


Glisser jusqu'au mur, sur le ventre, se redresser pour se placer pieds au mur pour pouvoir repartir sur le dos. Pousser avec les 2 pieds sur le mur et glisser sur le dos. La « lance-torpille » la soutienne au niveau des épaules et du bassin pour la projeter vers le bord.

Je roule pour vous :

M.P.

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

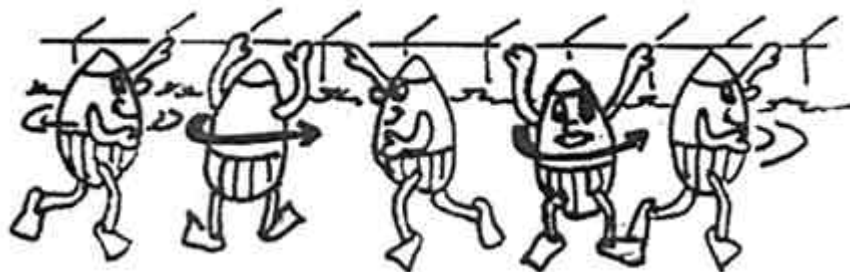


CONSTRUIRE DES APPUIS VARIÉS

Jacques a dit

M.P.

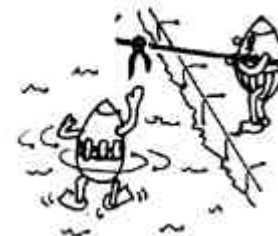
« Jacques a dit.... » aller à gauche, à droite, tourner vers la gauche, la droite, reculer, montrer un pied, montrer les deux pieds, les deux mains,...Combiner deux actions : se déplacer et montrer une partie du corps. Avance les pieds en avant.

**La queue de Mickey**

G.P. avec ceinture

Toucher le foulard.

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

**La torpille**

P.P.

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

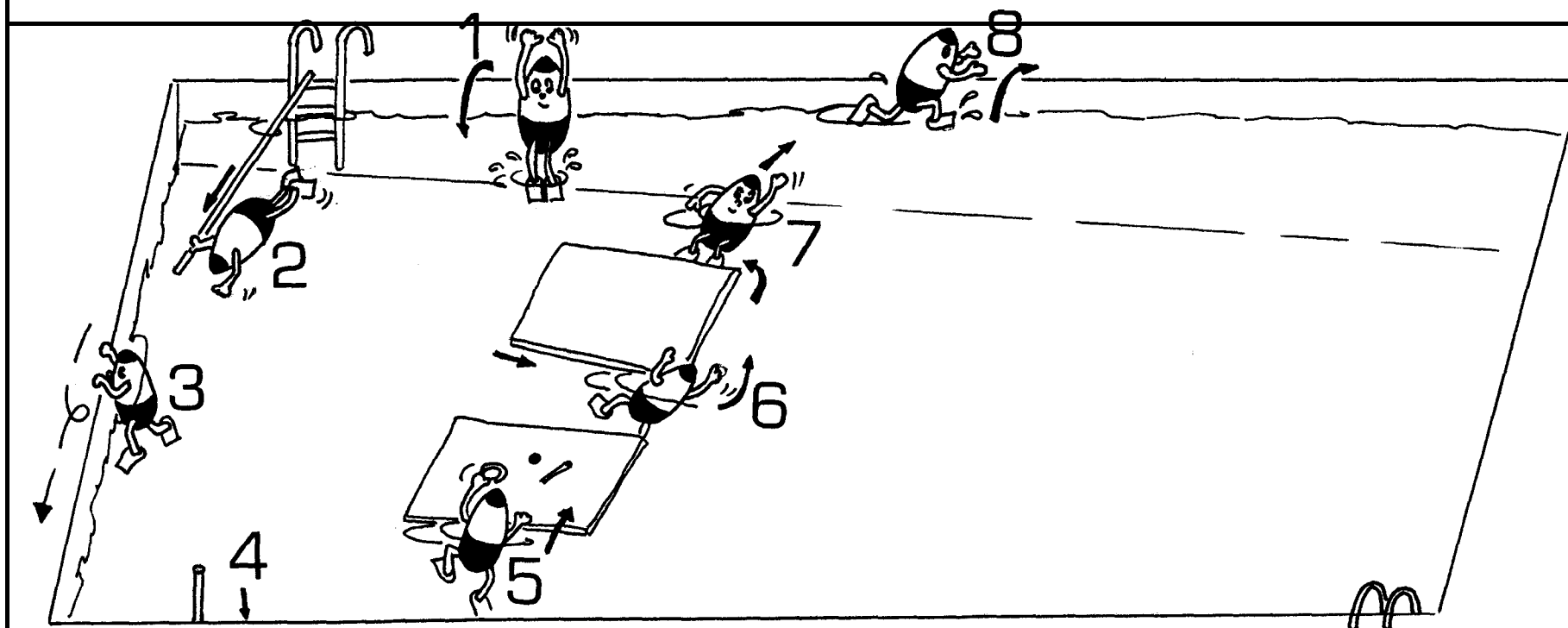
Pour les « supports torpille » : soutenir au niveau épaule et bassin pour lui permettre de garder la position de départ avant la poussée sur le mur.

**Combats de coqs**

M.P.

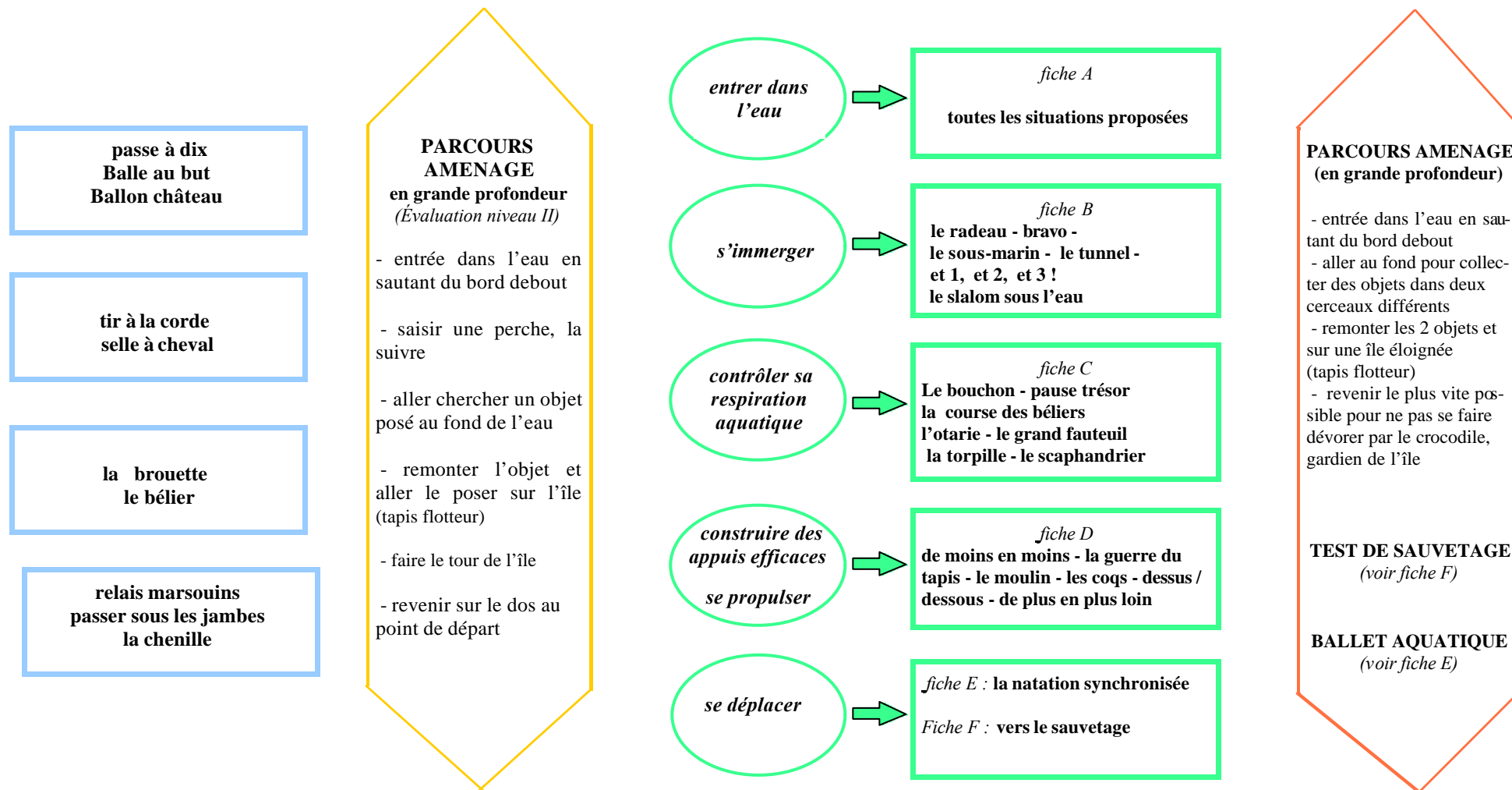
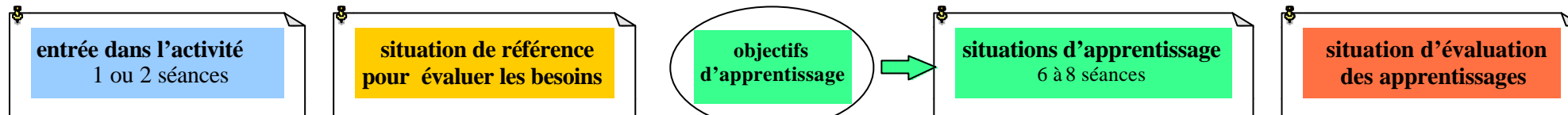
S'équilibrer sur sa planche en position assise. Faire tomber l'autre en le poussant (sans s'accrocher), et, tenter de rester en équilibre sur sa planche. Changer 3 fois d'adversaire. Les groupes d'enfants doivent impérativement s'éloigner du bord et s'écarter les uns des autres. Dans chaque groupe, le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





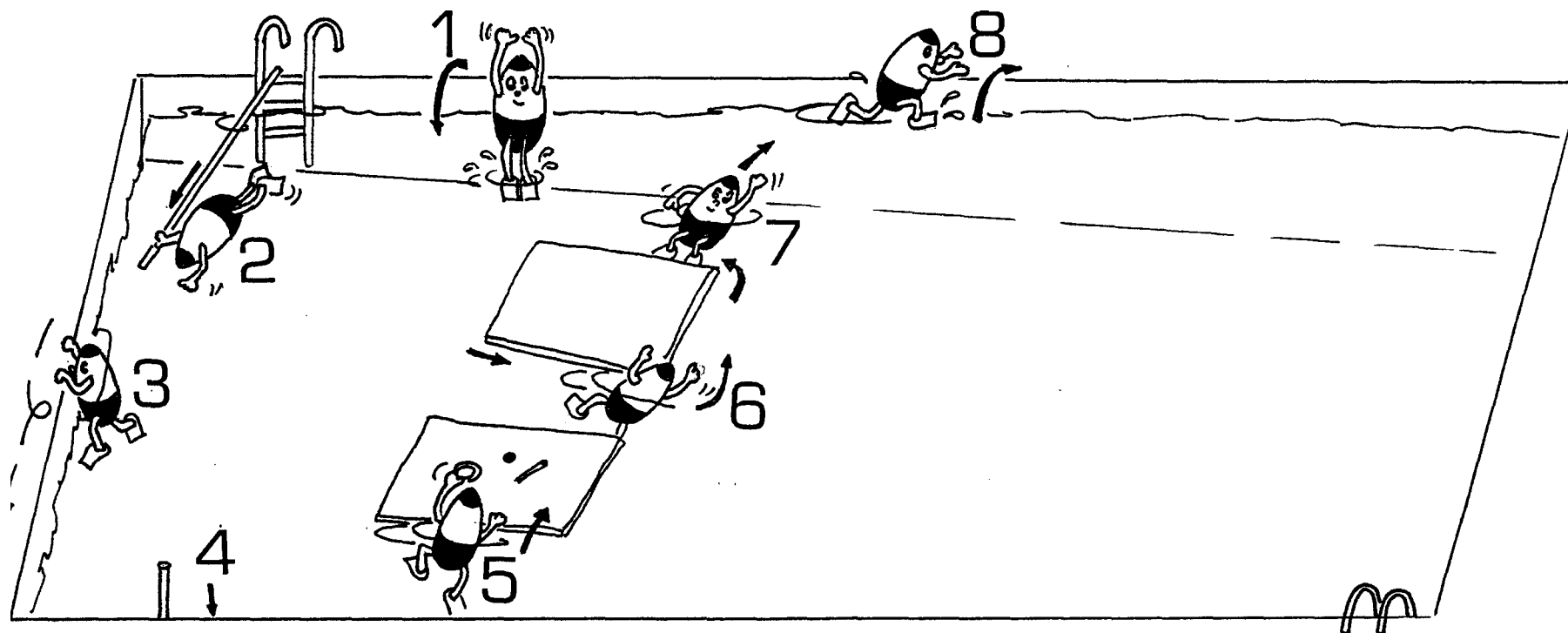
- 1 Entrer dans l'eau en sautant du bord, départ position debout, faire quelque chose pendant qu'on se trouve en « l'air ».
- 2 Progresser jusqu'à l'échelle, se saisir de la perche à 2 mains, s'immerger pour aller vers le fond du bassin, le plus loin possible.
Remonter à la surface.
- 3 Progresser le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

NATATION - cycle ou niveau III - Unité d'apprentissage



JEUX TRADITIONNELS CYCLE III

<p>PASSE A 10 (Eau jusqu'à la taille) On forme 2 équipes de 10 enfants et on se passe le ballon en marchant, en courant dans l'eau. La passe est comptées lorsque le ballon ne tombe pas dans l'eau. On marque un point pour son équipe lorsque l'on a totalisé 10 passes sans faire tomber le ballon.</p>	<p>BALLES AU BUT En GP, avec ou sans ceinture, objets flottants permettant de se reposer. Bonnets de couleurs différentes pour chaque équipe. Nous essayons de nous emparer du ballon pour marquer des buts en touchant la cible de l'autre équipe. On s'organise pour défendre, attaquer. (On ne peut tirer au but qu'après 5 passes réussies)</p>	<p>LA CHENILLE Chaque chenille est constituée de 3 à 4 joueurs qui se tiennent par la taille. Au signal, tous les nageurs s'allongent sur l'eau et sans lâcher prise traversent le bassin en nageant uniquement avec les jambes, sauf le chef de file qui bénéficie de la liberté des bras. Variante : La chenille peut être constituée par 2 joueurs seulement, le premier tenant une planche avec les pieds (crocheter la planche), le second avec les mains.</p>
<p>SELLE A CHEVAL Les joueurs sont en cercle : un cheval, un cavalier. Les cavaliers se passent une balle. Quand un cavalier rate la passe, les chevaux désarçonnent leur cavalier et deviennent cavaliers à leur tour.</p>	<p>LE BELIER Se déplacer en poussant une planche de sa tête d'un bord à l'autre. On peut jouer sous forme de relais par équipe. TIR A LA CORDE La corde remplacée par la perche du maître nageur</p>	<p>LE RELAIS MARSOUIN Deux équipes formées d'un nombre égal de joueurs Les N° 1 de chaque équipe partent au signal, passent entre les jambes d'un camarade, touchent le mur opposé, reviennent et donnent le départ au N°2 en leur frappant dans la main. L'équipe gagnante est celle qui, la première, a épuisé tous ses membres. Variante : Varier les difficultés</p>
<p>BALLON CHATEAU En GP, avec ou sans ceinture. Objets flottants permettant de se reposer. Bonnets de couleur différentes pour chaque équipe. Nous essayons de faire tomber le plus de planches mises en équilibre sur les tapis flottants.</p>	<p>LA BROUETTE Les enfants travaillent par 2. Un enfant s'allonge sur le ventre et le second le pousse en lui tenant les chevilles. On peut jouer sous forme de relais, faire un aller-retour, en changeant de rôle.</p>	<p>Tunnel plus long formé de 3 ou 4 camarades. Tunnel avec des courbes (les 3 camarades ne sont pas sur une ligne droite). Le départ peut être donné du bord (sauter ou plonger). Le jeu peut se faire en grande profondeur.</p>



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

CYCLE 3

ENTRER DANS L'EAU

Fiche A

Entrée n° 1



Entrée n° 2



Entrée n° 3



Entrée n° 4



Entrée n° 5



Entrée n° 6



Entrée n° 7



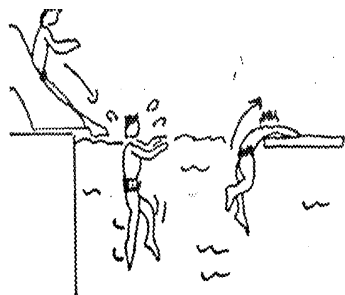
Entrée n° 8



CYCLE 3**Fiche B****IMMERSION****Le radeau**

G.P.

Une glissée en position assise sur le toboggan, pour aller se hisser sur le tapis placé à 1m50/2m Du bord du bassin.

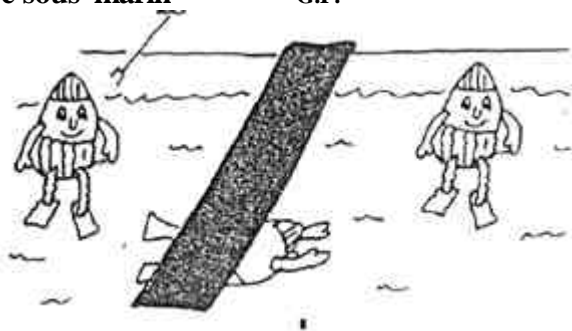
**Bravo**

G.P.

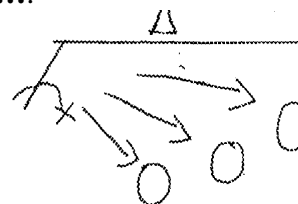
Un saut avant avec frappé des mains au-dessus de la tête pendant la phase aérienne.

**Le sous-marin**

G.P.

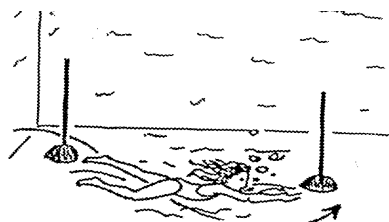
**Et 1.. et 2...et 3...**

G.P.

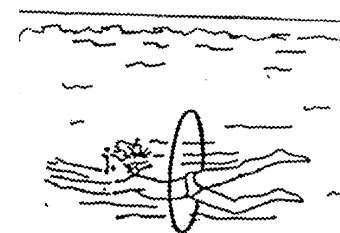


Orienter son déplacement immergé en allant : Toucher le cerceau n°1, puis remonter.
Toucher le cerceau n°1 et n°2 puis remonter.
Toucher le cerceau n°1, n°2 et le n°3 puis remonter.

Le slalom sous l'eau G.P. Une chute avant avec passage en slalom autour de 2 piquets.



Le tunnel. G.P. Un passage dans un cerceau à 1,50m de profondeur.



CYCLE 3**Fiche C****CONTROLLER SA RESPIRATION AQUATIQUE****Le bouchon****G.P.**

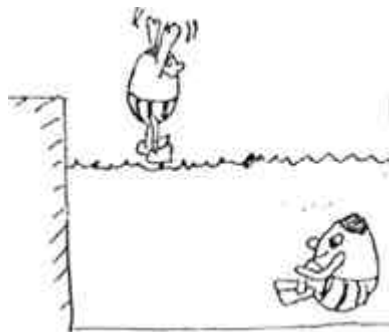
Je pars accroupi du bord pour entrer dans l'eau et je me laisse remonter sans aucun geste.

**Pause-trésor****G.P.**

3 tapis sont placées à la surface, l'enfant n°1 part avec 1 anneau et va le déposer sur le tapis n°1, l'enfant n°2 va poser son anneau sur le tapis n°3, l'enfant n°3 va poser son anneau sur le tapis n°3.

Le grand fauteuil**G.P.**

Aller s'asseoir au fond de l'eau et compter jusqu'à 3', 5' (Cf Le bouchon)

**La course des béliers****G.P.**

Déplacer une planche avec sa tête, sans ses mains, course par 2, par 3.

**L'otarie****G.P.**

Soulever un ballon avec sa tête plusieurs fois de suite et le lancer.

La torpille**G.P.**

Se déplacer en se retournant sur la largeur du bassin.

**Le scaphandrier****G.P.**

L'enfant va toucher le fond en tenant une cordelette. Lorsqu'il fait des bulles, son camarade (ou l'adulte) qui est sur le bord, le tire à la surface par la cordelette.

CYCLE 3

Fiche D

CONSTRUIRE DES APPUIS EFFICACES
DEPLACEMENT - PROPULSION

De moins en moins

MP./G.P.

Sur une distance , compter le nombre de mouvements réalisés.
Refaire la même distance et diminuer le nombre de mouvements réalisés.

La guerre du tapis

MP./G.P.

2 enfants sont répartis de chaque côté d'un tapis.
Ils tirent chacun vers leur camp pour ramener le tapis .

Le moulin

MP./G.P.

Se déplacer exclusivement à l'aide des bras .

Les coqs

MP./G.P.

Combat de coqs en équilibre sur une planche, par 2 se déséquilibrer.



Dessus -dessous

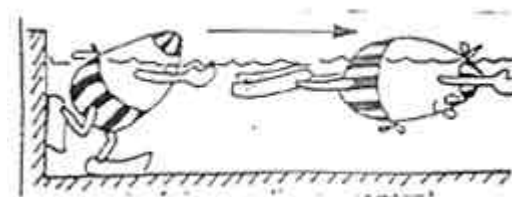
MP./G.P.

Planche tenue à bout de bras, passer de l'équilibre ventral à l'équilibre dorsal.

De plus en plus loin

MP./G.P.

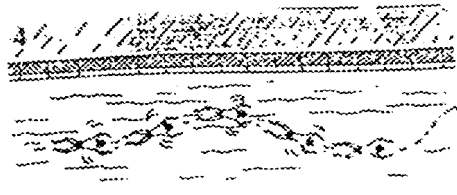
En poussée-coulée, parcourir la plus grande distance, recommencer pour améliorer la performance.



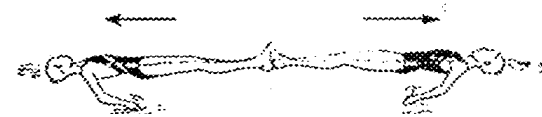
VERS LA NATATION SYNCHRONISEE EN GRANDE PROFONDEUR

A la queue leu leu :

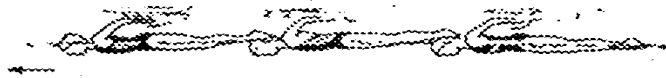
Suivre le camarade de tête, passer exactement où il passe, garder toujours la même distance avec Celui qui est devant.

LE BASSIN**Pousse-pousse**

Par 2 Nager ensemble,
Maintenir le contact sans bouger par la plante des pieds. Idem mais lever une jambe toujours en contact, l'autre se plie. Se déplacer toujours en contact, le deuxième pousse les deux jambes ensemble simultanément.

LE BASSIN**Le petit train** par 3

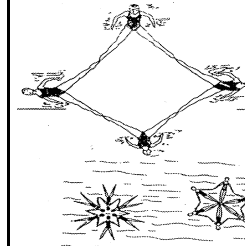
Le petit train à l'arrêt puis en mouvement, c'est le dernier qui fait avancer, toujours garder le contact. A l'arrêt, le dernier effectue des mouvements de jambes que les autres reproduisent l'un après l'autre.

**Les jumelles** par 2

Effectuer ensemble le mouvement des bras. Sortir les bras de l'eau, les replonger ensemble en arrière, se propulser, recommencer.



Le miroir Face à face, en se maintenant à la surface de l'eau par action des jambes, mouvements de bras que l'autre reproduit comme un miroir.

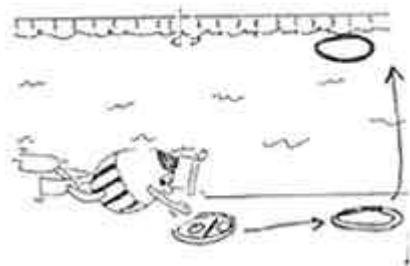
**Les étoiles de mer** par 4**Situation finale :**

Construire une petite chorégraphie en respectant des exigences données (musique, espace, mouvements)

VERS LE SAUVETAGE

Relais des pêcheurs

Descendre de l'échelle, aller chercher un objet dans le panier suspendu à une corde qui pend dans l'eau, remonter à travers un cerceau pour déposer l'objet sur le bord.

**Les castors**

Construire une maison avec des briques, (des planches). Descendre de l'échelle, aller en déplacement sous l'eau chercher 1 planche posée sur un tapis, éloigné du bord. Construire la maison en ramenant les briques sans les mouiller sur le bord.

Combats de coqs

Petit et grand bassin, en équilibre sur une planche, par 2, on essaie de se déséquilibrer tout en restant assis sur sa propre planche.

**Le moulin**

En tenant la planche à bout de bras, passer de l'équilibre ventral à l'équilibre dorsal.

**La ligne d'eau**

En tenant la ligne d'eau bras tendus, passer de l'équilibre ventral à l'équilibre dorsal en passant sous l'eau.

Le ballon ou l'haltère

Avec l'haltère tenue à bout de bras, passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal en soufflant sur le côté, enchaîner.

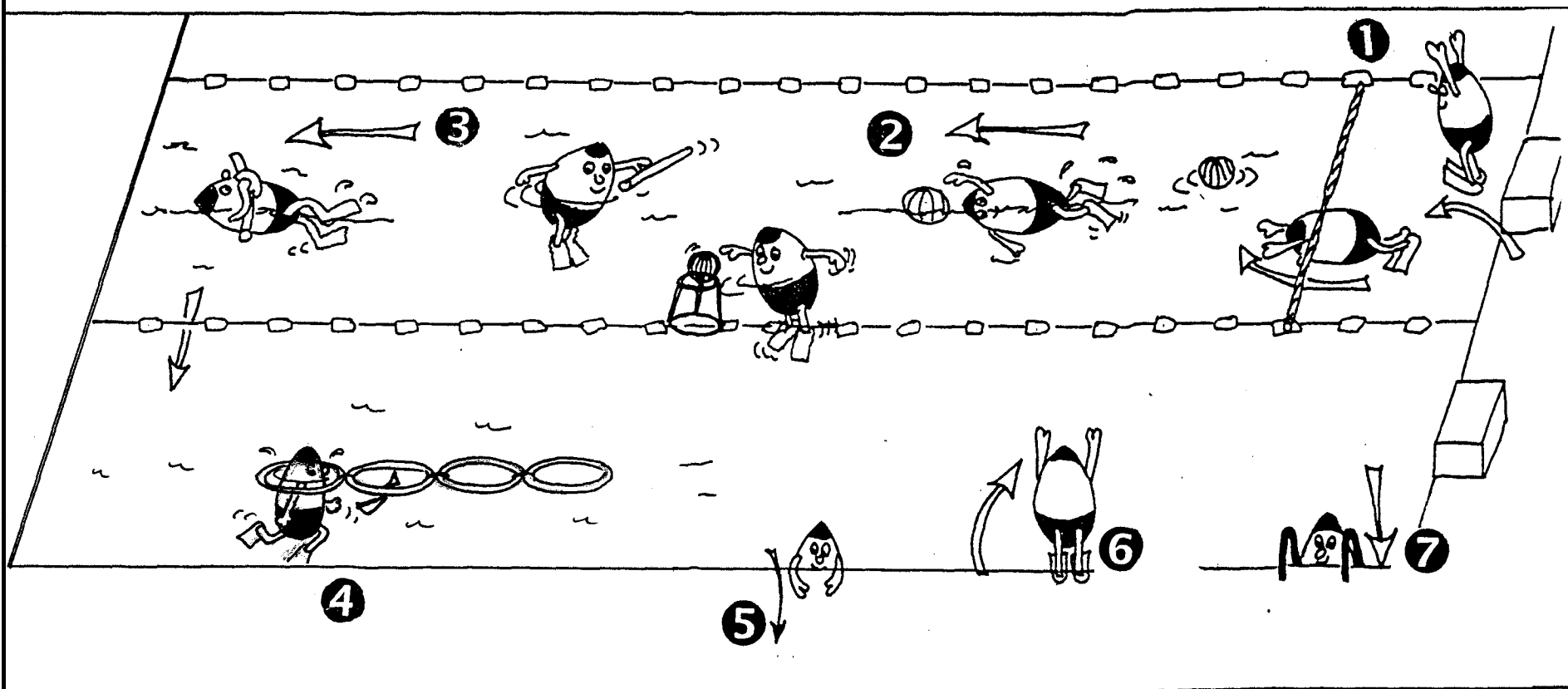
Le plongeur canard

Se coller au mur tête en bas, avec le ventre, ou avec le dos, se laisser glisser puis remonter.

Situations :

- Ramasser les objets en PP, MP, GP (suivant le niveau des élèves)
- Déplacements avec transport d'objets de plus en plus lourds.
- Déplacements sous l'eau (torpille).

PARCOURS DEPLACEMENTS A LA SURFACE



1 Sauter depuis le plot de départ, corps droit, tonique, bras tendus au-dessus de la tête. Se laisser descendre au fond du bassin. Remonter en oblique pour faire surface derrière la corde.

2 Récupérer le ballon, avancer en le poussant devant soi. Déposer le ballon dans le filet.

3 Récupérer une frite . Revenir avec propulsion des jambes uniquement. Déposer la frite sur le bord du bassin.

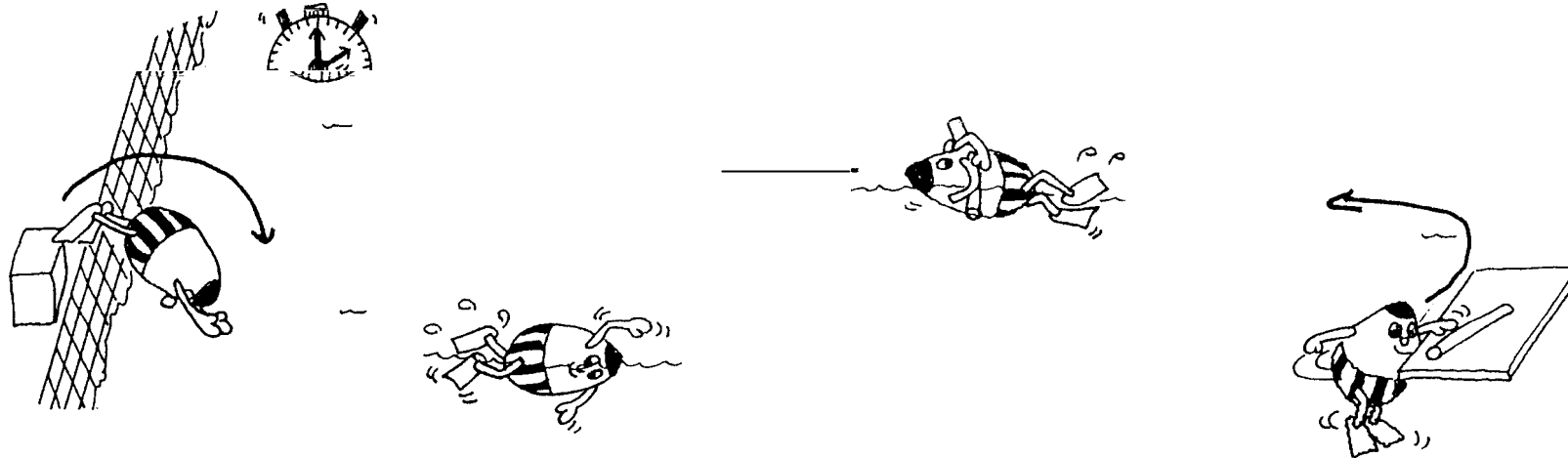
4 Passer sous la ligne d'eau, progresser jusqu'aux cerceaux. S'immerger puis refaire surface à chaque cerceau.

5 Sortir du bassin à la force des bras.

6 Plonger depuis le bord du bassin. Nager jusqu'à l'échelle , choix dans la propulsion.

7 Descendre 3 fois de suite le long de l'échelle. Toucher le fond du bassin avec les pieds.

PARCOURS CHRONOMETRE
Déplacements à la surface



Plonger et aller chercher le plus rapidement possible, en position ventrale, une frite posée sur le tapis. Revenir le plus rapidement possible en tenant la frite sur le ventre, battements de jambes uniquement.

1° essai

2° essai

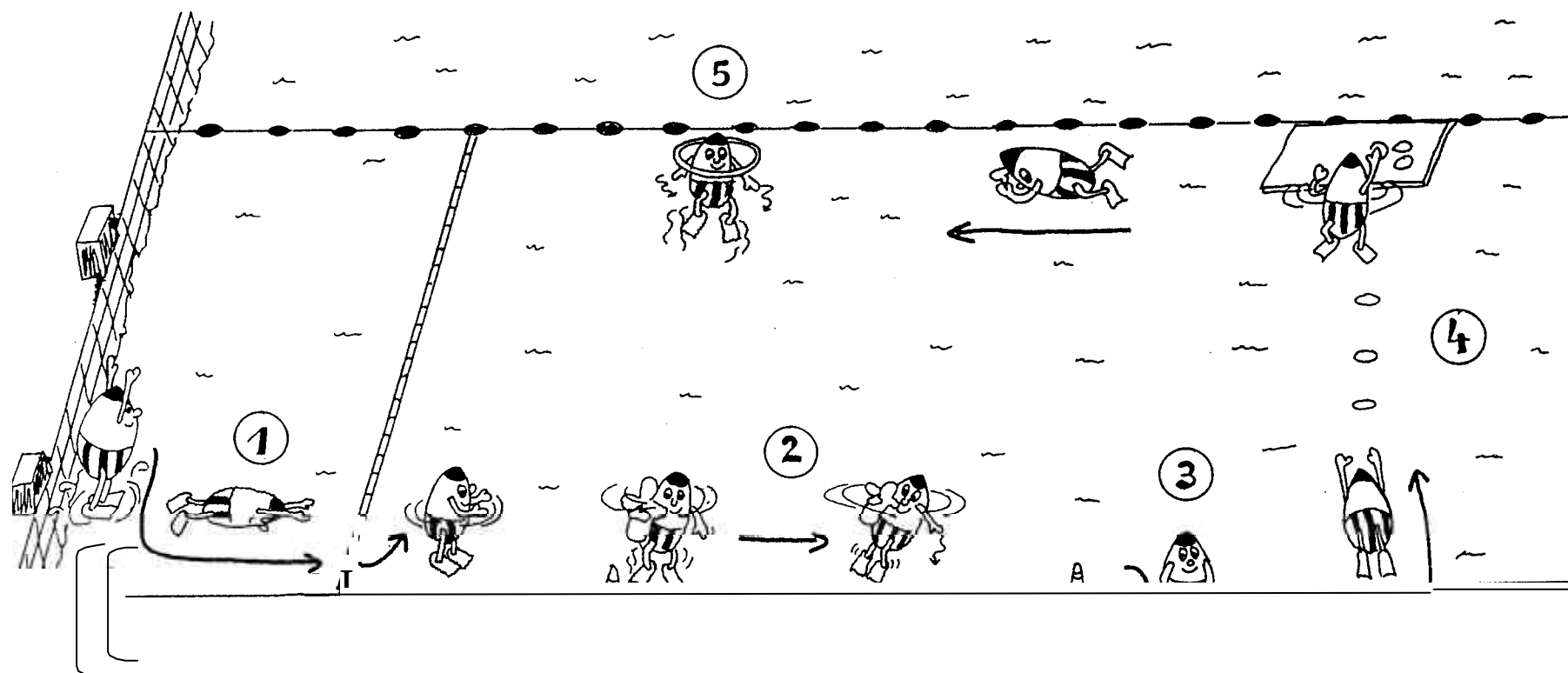


Plonger, avancer le plus rapidement possible en poussant devant soi le ballon. Arrivé près du filet, déposer le ballon dans le filet.

1° essai

2° essai

PARCOURS DE SAUVETAGE



- 1 Sauter depuis la borne, corps droit, bras tendus au-dessus de la tête. Se laisser descendre au fond du bassin. Se déplacer sous l'eau. Remonter à la surface derrière la ligne d'eau.
- 2 Aller chercher le mannequin au fond du bassin. Tirer le mannequin sur 5 m, entre les deux balises.
- 3 Sortir du bassin à la force des bras.
- 4 Plonger pour aller récupérer des anneaux au fond du bassin. Déposer les anneaux sur le tapis.
- 5 Glisser sous l'eau pour ressortir dans le cerceau. Tenir 15 secondes, tête et menton émergés.