

Projet de bassin : 'Activités de Natation' (Piscine Harjès)

Partie 2 : exemples de situations
et jeux aquatiques...



Inspection de l'Éducation Nationale Circonscription de Grasse

David Leschi - Conseiller pédagogique EPS

Bibliographie :

Document de A.Larrieu CPC EPS (circonscription de Bayonne)

Rappel...

Le document 1 « Projet 'Activités de Natation' (Bassin Piscine Harjes) organise le déroulement du cycle natation comme suit :

La démarche choisie pour cette progression repose sur 4 **étapes**.

Séance 1 – « Entrée dans l'activité »

Objectif : permettre à l'élève de « s'essayer dans l'activité », constituer rapidement 4 groupes de travail (évolutifs tout au long du module).

Cette séance permet :

- d'apprécier le niveau de compétences motrices,
- d'identifier les représentations des élèves par rapport à cette activité.

Séance 2 – « Situation de référence »

Objectif : « mesurer ses possibilités initiales » (auto-évaluation de l'élève), ajuster les groupes de travail constitués lors de la séance 1.

Cette situation de référence permet, avec le groupe-classe, de recenser les problèmes rencontrés par les élèves et de définir des objectifs d'apprentissage précis.

Dispositif : Enchaînement des actions motrices principales (**entrer dans l'eau, s'immerger/respirer, s'équilibrer, se déplacer**) sous forme de parcours.

Cf. Projet de bassin Grasse (Annexe 3 p.26-28)

Séances 3 à 7 (ou 8) – « Apprentissage et stabilisation »

Objectif : mettre en place des situations (ateliers) d'apprentissage et/ou de remédiation pour amener l'élève au niveau 2, 3 ou 4 et à la réalisation de la situation de référence.

Dispositif : Lors d'une séance, le bassin est organisé en 4 zones. A chaque séance, on aura attribué à chaque zone **une dominante** didactique selon le tableau ci-dessous en veillant à varier celle-ci d'une séance à l'autre.

Les élèves sont répartis en 4 groupes homogènes (cf. séance 1). La séance dure 40 min environ. Le système de rotation fait que chaque groupe passera en conséquence environ 10 min sur chaque atelier. Les adultes qui encadrent restent sur leur atelier.

Cf. Projet de bassin Grasse p.12

Séance 8 (ou 9) – « Bilan des acquisitions » (évaluation finale).

Objectif : évaluation finale, mesurer les progrès réalisés

Dispositif : Reprise du parcours aménagé de la séance 1 avec ajustement permettant la mise en œuvre des Tests Départementaux.

Cf. Projet de bassin Grasse (Annexe 4 p.29-31)

Remarque : la non réussite d'une tâche n'entraîne pas la fin de l'évaluation. L'élève doit cependant réussir l'ensemble des items pour satisfaire aux compétences attendues.

Proposition de situations et de jeux aquatiques

Les situations de JEUX pourront être pratiquées à l'école dans le cadre des jeux collectifs pour une mise en place rapide des situations à la piscine

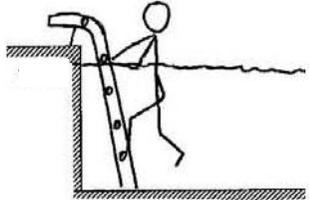
Entrées dans l'eau	Immersion Respiration	Equilibres	Déplacements Propulsion
Situations et jeux Pages 5 à 9	Situations et jeux Pages 10 à 15	Situations et jeux Pages 16 à 18	Situations et jeux Pages 19 à 26

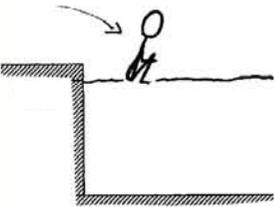
ENTREES DANS L'EAU

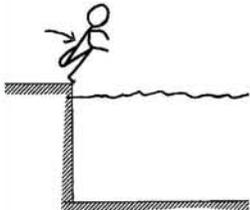
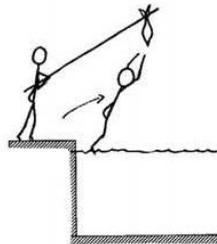
Éducatifs : Descendre dans l'eau ...

Critère de réussite : réussir 3 fois sur 4

Proposer un petit circuit de déplacement après l'entrée afin de : - permettre une meilleure gestion du groupe
- donner du sens à cette action

<p>... par l'échelle, dos à l'eau</p>		<p>... assis sur le bord, en sautant sur une planche, une frite posée sur l'eau</p>
<p>... par l'échelle, face à l'eau</p>	<p>... accroupi sur le bord, en sautant en tenant une perche, une planche, une frite</p>	
<p>... assis sur le bord, en se retournant et en se laissant glisser</p>		<p>... debout sur le bord, en sautant en tenant une perche, une planche, une frite</p> 
<p>... assis sur le bord, en sautant en tenant une perche... une planche, une frite</p>		<p>... accroupi puis debout sur le bord, en sautant en attrapant une perche</p>

<p>... en glissant sur le tapis posé sur le bord</p>	
<p>... en sautant dans l'eau d'une position groupée (bombe)</p>	
<p>... en sautant dans l'eau en position verticale</p>	
<p>... en sautant en franchissant un obstacle posé sur l'eau (frite) ... en sautant à deux en franchissant un obstacle (frite) ... de plus en plus loin (deux pas d'élan)</p>	

<p>... en glissant sur le tapis (ventre)</p>	
<p>... en position accroupie, au bord, en se laissant basculer dans l'eau en avant, en arrière, sur le côté</p>	
<p>... en sautant sur une planche, dans un cerceau</p>	
<p>... en sautant en touchant le foulard ... en sautant en attrapant ou touchant le ballon lancé par l'adulte</p>	
<p>... en sautant à deux, sans se tenir, dans la même position ... en sautant à deux, en se tenant par la main</p>	
<p>... en sautant dans l'eau en position verticale après un ou deux pas d'élan ... en sautant dans l'eau en position verticale après une impulsion à deux pieds ... en sautant pour toucher le fond avec ses pieds</p>	

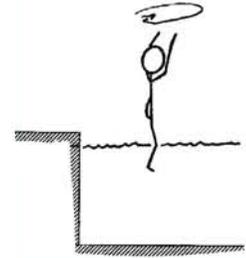
... en faisant une roulade en s'aidant d'une planche



... en sautant en arrière



... en sautant avec une volte



... en sautant dans un cerceau sans le toucher

... en sautant sur le côté

... en sautant avec différentes positions des bras

ENTREES DANS L'EAU

JEUX ...

RELAIS - ROULADE

Objectif : Entrer doucement dans l'eau, de plusieurs façons.

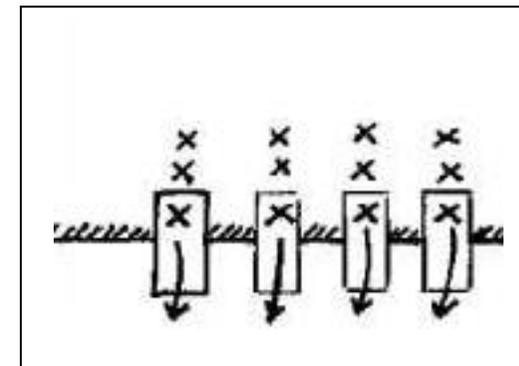
Consignes : Dans mon équipe, je roule sur le tapis avant d'entrer dans l'eau quand mon camarade est revenu toucher le bord.

Organisation et matériel : Equipes avec un nombre d'enfants égal, évoluant sous forme de relais. Prévoir un maximum d'équipes pour privilégier l'action. Un tapis par équipe.

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a terminé la première.

Variables :

- Entrée dans l'eau par les fesses
- Entrée dans l'eau par les pieds
- Entrée dans l'eau sur le côté
- Entrée dans l'eau sur le dos
- Entrée dans l'eau en arrière, tête en avant



J'APPELE UN COPAIN

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

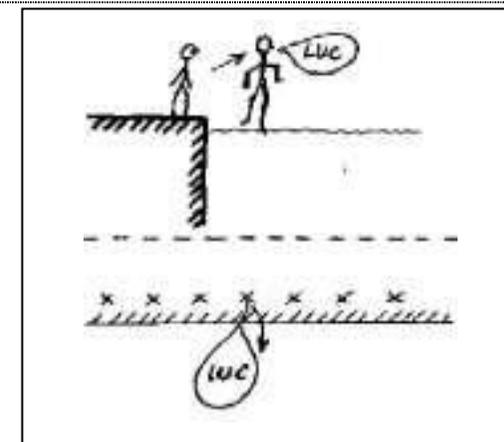
Consignes : J'entre dans l'eau comme je veux puis j'appelle un copain qui entre comme il veut et ainsi de suite.

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

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

Variables:

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



L'ENTREE RAPIDE

Objectif : Réagir très vite à un signal

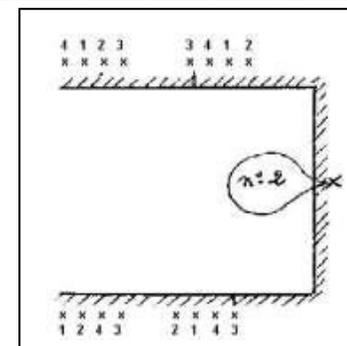
Consignes : J'entends mon numéro, j'entre dans l'eau le plus vite possible. Le premier entré donne 1 point à son équipe.

Organisation et matériel : 4 équipes sur les bords opposés du bassin (multiplier les équipes pour favoriser l'action). Chaque enfant de chaque équipe se voit attribuer un numéro, de 1 à x. Changer les numéros quand la série est épuisée.

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

Variables :

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



LE RELAIS DU CANARD PECHEUR

Objectif : Entrer dans l'eau sans appui.

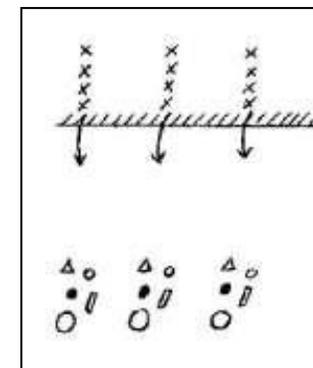
Consignes : Au signal, le premier joueur saute à l'eau et se déplace jusqu'à l'endroit où se situent les objets immergés. Il essaie en une immersion de prendre un objet et de le ramener sur le bord. A ce moment, le deuxième joueur s'élance....

Organisation et matériel : Mettre en place plusieurs équipes de 4 ou 5 élèves chacune. Prévoir de nombreux objets immergés (les mêmes, à la même place pour chaque équipe).

Critères de réussite : L'équipe qui est allée la plus vite, l'emporte.

Variables :

- Possibilité de ramener 2 ou plusieurs objets à la fois, en une seule immersion
- Augmenter la profondeur des objets immergés



LE BOUT DU QUAI

Objectif : Entrer dans l'eau dans des positions différentes

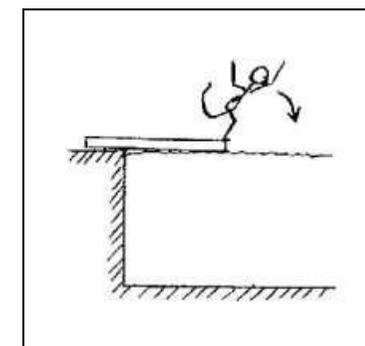
Consignes : Tour à tour, les élèves doivent pénétrer dans l'eau après passage sur le tapis où il faut imiter la démarche, l'allure d'un animal ou d'un personnage pour entrer enfin dans l'eau dans différentes positions

Organisation et matériel : Les enfants présentent les uns après les autres leur trouvaille. Le maintien du tapis est assuré par des ventouses ou par des élèves au bord du bassin. La sécurité est garantie par le responsable du groupe, soit dans l'eau, soit sur le bord, à l'aide d'une perche.

Critères de réussite : Proposer une imitation suffisamment riche

Variables :

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

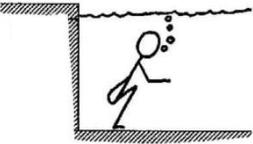
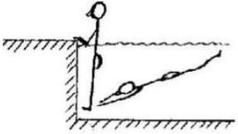


IMMERSION - RESPIRATION

Critère de réussite : réussir 3 fois sur 4

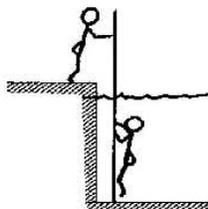
Éducatifs

Pour toutes ces situations, amener l'enfant à **ouvrir les yeux sous l'eau**

<p>Souffler sur une balle de tennis de table pour la faire avancer.</p>		<p>Faire des bulles en soufflant bouche dans l'eau. Durer longtemps (contrôler l'expiration) Idem en marchant (ouvrir les yeux).</p>	
<p>Souffler dans l'eau à l'aide d'une paille, d'un tuba.</p>		<p>Immersion complète de la tête en restant accroché au mur en position allongée : souffler dans l'eau. Immersion totale en apnée.</p>	
<p>Se déplacer en marchant nez bouche dans l'eau en faisant des bulles (grosses joues).</p>		<p>S'enfoncer dans l'eau de plus en plus profondément. Enfants par deux, un élève bien droit contre la paroi, épaules immergées. L'autre, en prenant appui sur lui, essaie de s'enfoncer dans l'eau en équilibre horizontal, de manière à toucher de la main les genoux puis les mollets puis les pieds de son camarade avant de remonter à la surface. Inverser les rôles. - descendre pieds vers le bas. -descendre tête la première.</p>	
<p>Pousser une balle ou un ballon avec différentes parties de son visage.</p>			
<p>Passer sous une perche. (ouvrir les yeux). Passer sous une ligne d'eau. (ouvrir les yeux). Passer sous une frite. (ouvrir les yeux).</p>		<p>Descendre sous l'eau le long de l'échelle.</p> 	
<p>A deux se serrer la main sous l'eau – se déplacer et saluer un autre enfant (ouvrir les yeux). A deux face à face : les deux sous l'eau, l'un montre un nombre de doigts. A l'extérieur l'autre donne le nombre. On inverse.</p>			

Descendre le long d'une perche,

- ... le long de la cage à écureuil
- ... en variant la position : debout, allongé, tête en bas
- ... en allant chercher un objet (puis plusieurs objets) :
 - accroché de plus en plus bas à la perche (pince à linge sur élastique),
 - posé au pied de la perche, plus éloigné.

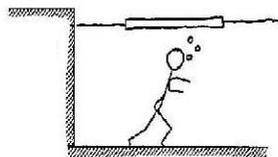


Descendre à deux le long de l'échelle et compter les doigts montrés par un camarade.
Faire la même chose en s'accroupissant puis en s'allongeant face à face.

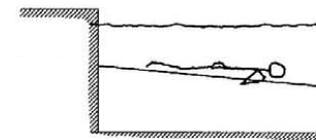
Passer dans un cerceau lesté immergé – Passer dans plusieurs cerceaux – Idem en changeant de direction.

En soufflant dans l'eau, passer sous une frite, une planche.

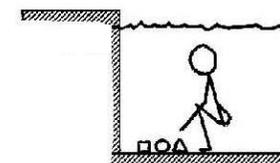
En soufflant dans l'eau, passer sous un tapis.



Suivre une corde, une perche immergée.



Aller chercher des objets précis (pinces à linge de couleur, etc.).
(hauteur d'eau = taille des enfants).



Se déplacer et passer sous des obstacles de plus en plus larges.



Utiliser les lunettes de plongée.

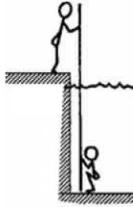
Accroché au mur, effectuer 10 mouvements respiratoires avec expiration aquatique.

Se déplacer en immersion. Ne sortir la tête que pour inspirer.

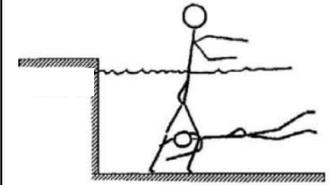
Parcours divers favorisant des moments d'immersion.

Utilisation de la cage.

Aller s'asseoir au fond en s'aidant d'une perche.



Passer entre les jambes d'un camarade.



Passer dans un cerceau lesté.

Attraper l'anneau coincé sous le pied d'un camarade.

Faire un équilibre en immersion avec l'aide d'un camarade.

Aller chercher des objets précis au fond du bassin.

Aller le plus loin possible en immersion. Battre son record : placer une marque sur le bord pour chacun.

Aller s'allonger au fond.

Essayer de rester au fond.

Déplacement en battement de jambes avec une planche. Ne relever la tête que pour inspirer.

Déplacement, bras seuls, souffler dans l'eau.

IMMERSION - RESPIRATION

JEUX ...

LES RELAYEURS ARROSÉS

Objectif : Se déplacer rapidement dans le bassin.

Consignes : Pour les relayeurs : aller toucher le bord opposé du bassin le plus rapidement possible. Pour les arroseurs : gêner la progression des relayeurs. Changer les rôles.

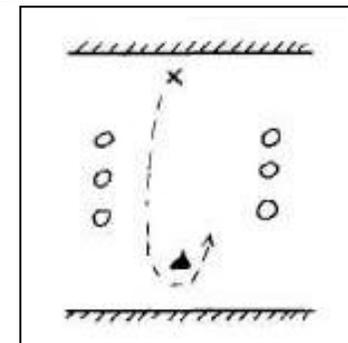
Organisation et matériel : Equipes avec un nombre d'enfants égal, évoluant sous forme de relais. Prévoir un maximum d'équipes pour privilégier l'action.

Un témoin pour passage de relais. Un chronomètre.

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a mis le moins de temps à effectuer le parcours.

Variables :

- Utiliser du matériel pour arroser les relayeurs.



LE FILET DU PECHEUR

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

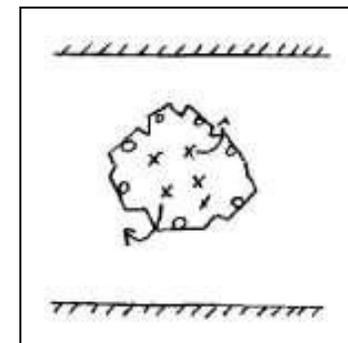
Consignes : Au signal, passer sous les bras immergés des enfants sans se faire prendre à l'intérieur ni se faire bloquer quand le filet se referme.

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

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

Variables :

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



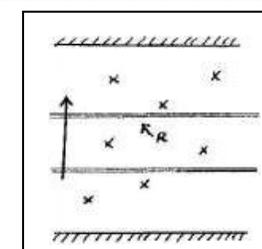
LES REQUINS (épervier)

Objectif : S'immerger pour se cacher.

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

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

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



Variables :

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

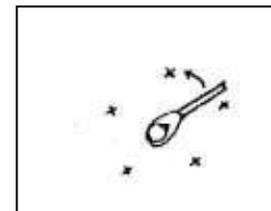
LES COUPEURS DE TETE

Objectif : S'immerger.

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

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

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

**LES PECHEURS DE COLLIERS**

Objectif: S'enfoncer au fond du bassin.

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

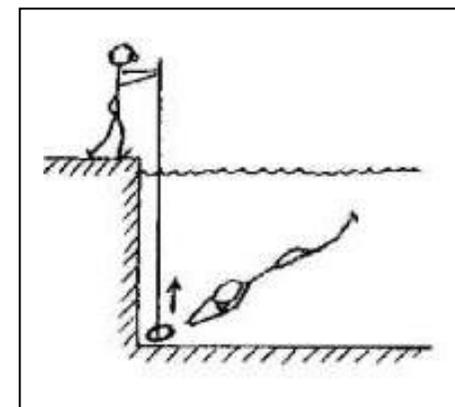
Organisation et matériel : Les équipes réalisent l'épreuve les unes après les autres, les temps sont chronométrés et comparés.

La perche est tenue verticalement par l'adulte. Les anneaux sont enfilés dans la perche et reposent au fond de l'eau.

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

Variables :

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

**LES VOLEURS DE COQUILLAGES**

Objectifs : se déplacer rapidement, s'immerger.

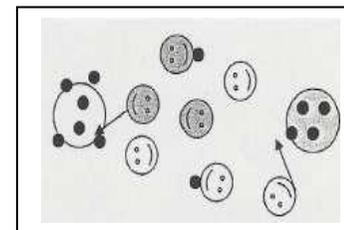
Consignes : au signal et jusqu'au signal de fin, aller chercher un coquillage dans le camp des adversaires, le transporter, le lâcher dans le sien et repartir.

Organisation et matériel : 2 équipes de 3 ou 4 face à face, 1 camp (un cerceau flottant) chacun avec 2 x plus d'objets immergés que d'enfants.

Critères de réussite : avoir plus d'objet dans son camp que l'autre équipe à la fin du temps.

Variables :

- Planche, frite pour se déplacer.
- Distance entre les 2 camps.



LE RELAIS DES SOUS MARINS

Objectif : se déplacer en immersion.

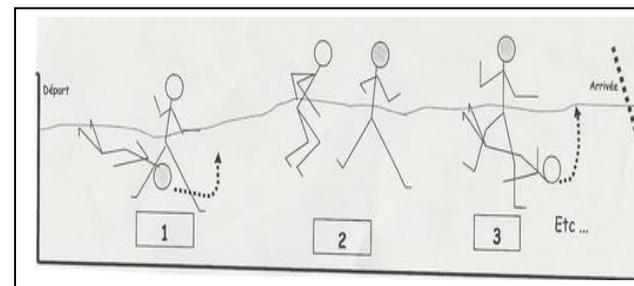
Consignes : au signal l'enfant qui est derrière s'immerge et passe entre les jambes de celui qui est devant pour se replacer devant lui. Ainsi de suite...

Organisation : les enfants sont par équipes de 2, l'un derrière l'autre. Un point de départ, un point d'arrivée.

Critères de réussite : rejoindre les premiers l'arrivée en respectant le mode de déplacement.

Variables :

- Former des équipes de 3.



LES DEMENAGEURS EN IMMERSION PAR EQUIPE

But : S'immerger dans une zone précise.

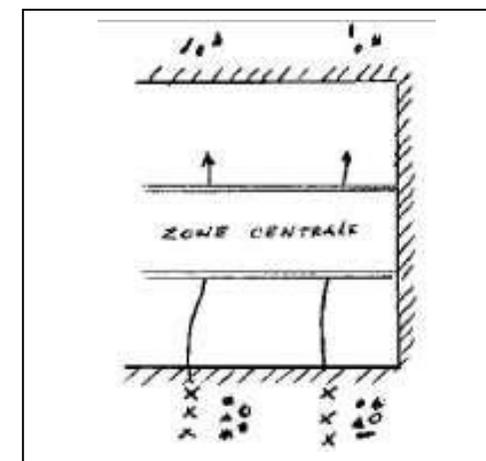
Consignes : Transporter des objets d'un camp à l'autre en passant dans la zone centrale en immersion. Au signal les joueurs de chaque équipe doivent transporter des objets d'un côté à l'autre en s'immergeant lorsqu'ils franchissent une zone délimitée par deux lignes d'eau. L'équipe gagnante est celle qui a le plus d'objets dans son camp à l'issue de la partie (2 mn par exemple).

Organisation et matériel : 2 équipes, une zone centrale délimitée par deux lignes d'eau, un arbitre qui vérifie le passage dans la zone d'immersion.

Critères de réussite : Franchir la zone centrale en immersion. Transporter un maximum d'objets.

Variables :

- Faire varier la largeur de la zone centrale
- Accepter que les enfants "émergent" une fois dans la zone centrale



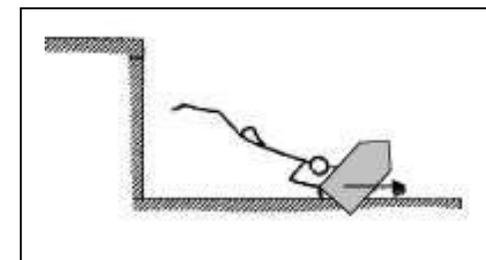
LE DEMENAGEUR EN IMMERSION

Objectif : Se déplacer longtemps en immersion en transportant du matériel.

Consignes : Pousser, transporter un objet lesté au fond de l'eau d'un bord à l'autre le plus rapidement possible. Ne pas "émerger" avec l'objet.

Organisation et matériel : Un objet suffisamment lourd par élève ou pour une équipe de deux.

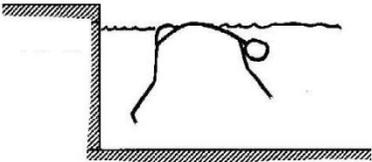
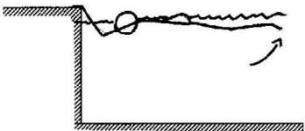
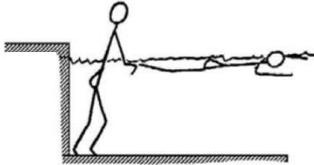
Critères de réussite : Le temps mis à amener l'objet contre l'autre bord ou en opposition avec les autres élèves, les autres équipes.



ÉQUILIBRES

Éducatifs : Dans le petit bain ...

Critère de réussite : réussir 3 fois sur 4

<p>Prendre appui sur une frite avec les bras et monter les genoux le plus haut possible.</p>		<p>Chercher des équilibres différents avec du matériel : avec 2 planches passer de l'équilibre ventral à l'équilibre dorsal en écartant ou rapprochant les bras.</p>	
<p>Rester tête dans l'eau, en position allongée à la surface, avec l'aide d'un camarade.</p>		<p>Faire la méduse.</p>	
<p>Prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes remonter en surface.</p>		<p>Faire l'étoile de mer (départ dans l'eau) ventrale, dorsale (rechercher la meilleure position de la tête)</p>	
<p>Rester en position allongée en utilisant du matériel (frites, planches, haltères,...).</p>		<p>Prendre la position du X, du Y, du T.</p>	
<p>Faire la quille à 3. Celui du milieu se laisse déséquilibrer, pieds fixes, corps gainé, et se fait réceptionner par l'un des 2 autres.</p>		<p>Se laisser déséquilibrer et se rééquilibrer en position horizontale avant de se redresser.</p>	
<p>S'allonger dans l'eau et se redresser (grouper les jambes, tête fléchie), par 2, en prenant appui sur les mains d'un camarade.</p>		<p>Varié les situations à 2 L'un est en équilibre horizontal ventral ou dorsal L'autre tire ou pousse par les mains, par les pieds, par les omoplates.</p>	
<p>Idem, seul, avec une planche.</p>			
<p>Idem, seul, sans matériel.</p>			
<p>Enchaîner au signal : méduse / étoile de mer.</p>			
<p>Enchaîner au signal : étoile ventrale, étoile dorsale et inversement.</p>			

ÉQUILIBRES

Éducatifs : Dans le bain moyen ou grand ...

Critère de réussite : réussir 3 fois sur 4

Se déplacer le long du bord.

Se déplacer en variant les positions.

S'accrocher au bord, le lâcher quelques secondes et s'y raccrocher.

Tenir le bord, le lâcher, faire 1 tour sur soi et se raccrocher.

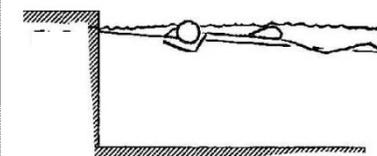
Lâcher le bord, s'accrocher à un objet flottant situé à 1,5m et revenir au bord.

Echanger son objet flottant avec celui d'un camarade.

Se déplacer le long de 2 cordes.

Se déplacer en se servant de 2 mains, d'1 main.

Se déplacer le long d'une corde (en faisant des figures, en s'enroulant autour, seul ou à 2 en se suivant, en se croisant...).



ÉQUILIBRES

JEUX ...

LA TRAVERSEE DES CHARIOTS

Objectif : Se déplacer rapidement.

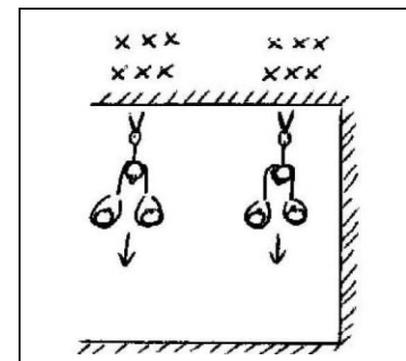
Consignes : Au signal, par 3, se déplacer rapidement. L'un est le chariot : il est appareillé d'objets flottants. Les 2 autres tirent ou poussent le chariot.

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

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

Variables :

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



UN, DEUX, TROIS, SOLEIL

Objectif : tenir un équilibre, se déplacer rapidement.

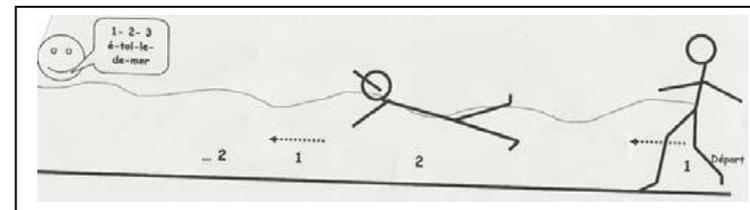
Consignes : durant la phrase du meneur (1 2 3 soleil) se déplacer rapidement pour atteindre le meneur. Quand le meneur se retourne s'immobiliser.

Organisation : les élèves partent tous de la même ligne. Si pris en mouvement, retour au départ.

Critères de réussite : arriver avant les autres à la hauteur du meneur.

Variables : durée de la phrase et position d'arrêt :

- Statue.
- Sur un pied.
- Etoile ventrale (avec puis sans support).
- Déplacement arrière et étoile dorsale (avec puis sans support).



LES MARSOUINS - En petite profondeur

Objectif : Se repérer en équilibre ventral. Passer d'une façon maîtrisée de l'équilibre horizontal à la position verticale.

Consignes : Après une glissée ventrale, se redresser en posant ses pieds au sol pour prendre une impulsion et repartir. Recommencer plus loin et traverser ainsi le bassin.

Organisation : Au départ, les élèves sont répartis le long du mur.

Critères de réussite : Le redressement doit être équilibré. Le gagnant est celui qui traverse le bassin après le moins de "pauses".

Variables :

- Augmenter la profondeur.
- Augmenter la vitesse d'exécution : le gagnant est celui qui traverse le plus rapidement.

DÉPLACEMENTS - PROPULSION

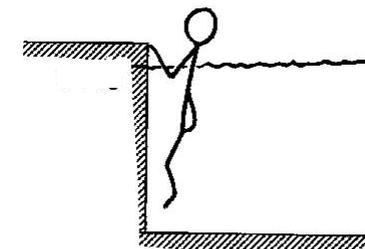
Critère de réussite : réussir 3 fois sur 4

Éducatifs : Se déplacer à l'aide d'appuis au sol, puis pratiquer ces situations en introduisant la course (favorise la perte passagère des appuis plantaires et l'allongement du corps)

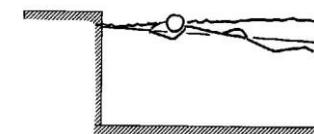
Seul – en avant – à reculons – en pas chassés.	
À 2, en se tenant par 1 main – par les 2 mains.	
En poussant un objet sans utiliser les mains (avec la tête, les épaules, le dos ...).	
Se déplacer en se laissant tirer par un camarade.	
Se déplacer en formation: chaîne, ronde, chenille... en avant – à reculons, à grandes enjambées – à pieds joints.	
Seul, à l'aide de tapis, planches, frites...en recherchant des modes de déplacements, par imitation.	
En position ventrale – en position dorsale - se laisser tirer en avant – à reculons.	

Se déplacer à l'aide d'appuis au bord en recherchant l'allongement du corps :

Se déplacer :
... en appui des mains au bord (vers la grande profondeur),
...en contournant un (plusieurs) camarade(s) arrêté(s) (lâcher le bord).



Se déplacer en se tirant à l'aide des bras à une ligne d'eau.



Reprendre les 2 dernières situations en introduisant la notion de course :

Par 2 => un enfant démarre (la souris), le deuxième (le chat) démarre au signal, poursuit la souris et doit la toucher avant l'arrivée.

Relais en équipe

Se déplacer en appui d'une main au bord, l'autre sur une planche (vers la grande profondeur) :

sur le ventre,
sur le dos,

avec battements des pieds.

Se déplacer en position allongée sur le ventre avec aide de planche(s), tapis ou frite(s) :

En battant des pieds – en alterné – en simultané.

En variant les cadences de battements : lent / accéléré...

En essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds.



Par 2 et par la seule action des jambes, traverser le bassin en s'aidant d'un tapis flottant.

Se déplacer en position allongée sur le dos (avec aide de planches ou frites) :

En variant les cadences de battements: lent / accéléré....

En essayant de passer dans un cerceau à demi immergé.



En essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds.

En battant des pieds – en alterné – en simultané.



En effectuant un trajet sinueux.

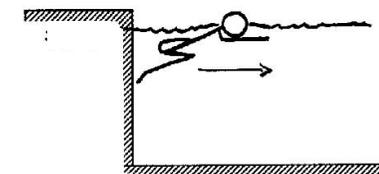
Se déplacer vers un point fixe de plus en plus éloigné en position allongée sur le ventre et sur le dos, sans aide à la flottaison :

Enchaîner coulée dorsale – coulée ventrale (1/2 vrille).

Enchaîner coulée ventrale – coulée dorsale (1/2 vrille).

Effectuer des coulées ventrales après impulsion au mur.

(trouver la position de la tête, souffler)



Effectuer une coulée ventrale ou dorsale après impulsion au mur en améliorant son record ; en battant les autres : repérer la fin de la coulée par un objet posé au bord.

Changer de déplacement (ventral - dorsal) au signal sonore.

Effectuer des coulées dorsales après impulsion au mur (trouver la position de la tête, menton levé).

Enchaîner la poussée puis le battement des pieds ou mouvement des jambes : position ventrale (bras devant soi) et dorsale (bras le long du corps) : effectuer une traversée.

Associer la poussée puis le battement des pieds au mouvement des bras: position ventrale et dorsale.

Associer le battement des pieds ou le mouvement des jambes au mouvement des bras: position ventrale et dorsale : rechercher la coordination train supérieur, train inférieur.

DÉPLACEMENTS - PROPULSION

JEUX ...

LES BALLE BRULANTES

Objectif : Se déplacer rapidement.

Consignes : Renvoyer le plus possible de balles dans le camp adverse. Le jeu démarre à un signal donné par le maître, à ce signal, chaque équipe envoie tous ces ballons dans le camp adverse et renvoie en même temps les ballons reçus de l'équipe adverse.

- tout ballon envoyé hors des limites est neutralisé.

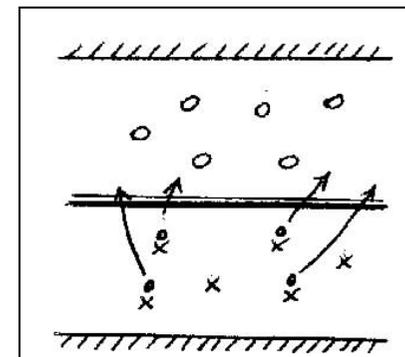
Organisation et matériel : Le groupe est disposé en 2 équipes qui disposent chacune de 4 ballons. Lignes d'eau pour délimiter les 2 camps.

Critères de réussite : 2 possibilités :

- l'équipe gagnante est celle qui, à un moment donné, n'a plus aucun ballon dans son camp.
- l'équipe gagnante est celle qui, au bout d'un temps imposé au départ, a le moins de ballons dans son camp.

Variables:

- Diminuer ou agrandir l'espace de jeu
- Diminuer ou augmenter le nombre de ballons
- Diminuer ou augmenter le nombre de joueurs
- Allonger ou raccourcir la durée



MERLUS – MERLANS

Objectif : Réagir vite. Courir pour favoriser l'allongement du corps

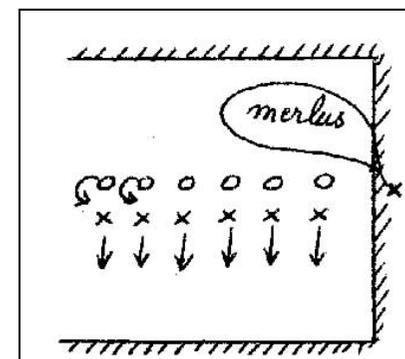
Consignes : Les merlans essaient de regagner leur camp, au mot «merlan» donné par le maître (ou un élève). Les merlus essaient de les poursuivre et de les attraper (situation inverse au mot : «merlus»).

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

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

Variables :

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



LE CERCLE (L'HORLOGE)

Objectif : Se déplacer rapidement en relais

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

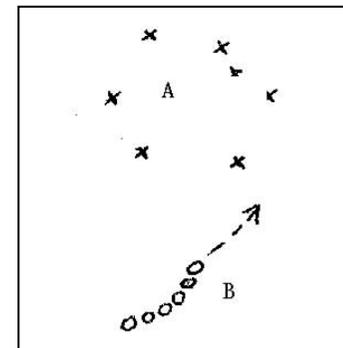
Deuxième phase = permutation des rôles.

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

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

Variables:

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



PECHEUR, BROCHET, ECREVISSE

Objectif : Poursuivre et éviter

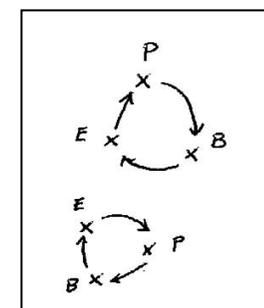
Consignes : Les pêcheurs poursuivent les brochets mais doivent éviter les écrevisses. Les brochets poursuivent les écrevisses mais doivent éviter les pêcheurs. La victime peut être délivrée par un de ses partenaires.

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

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

Variables:

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



THONS ET SARDINES

Objectif : Se déplacer en groupe

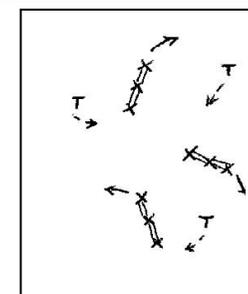
Consignes : Au signal donné par le maître, les bancs de sardines (élèves placés les uns derrière les autres en se tenant par les épaules) doivent se déplacer en veillant à ne pas rompre leur chaîne. Les thons (élèves dispersés dans l'espace) doivent tenter de s'accrocher à la queue d'un banc de sardines.

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

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

Critères de réussite :

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



Variables :

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

LES EPAVES FLOTTANTES

Objectif : Se déplacer rapidement et s'organiser.

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

Organisation et matériel : Constituer 2 équipes égales, réparties

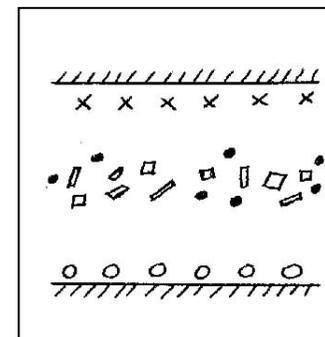
1. sur les bords opposés du bassin.
2. sur le même bord partagé en 2 camps

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

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

Variables :

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

**LES POISSONS BELIERS**

Objectif : Rechercher le battement de pieds le plus efficace.

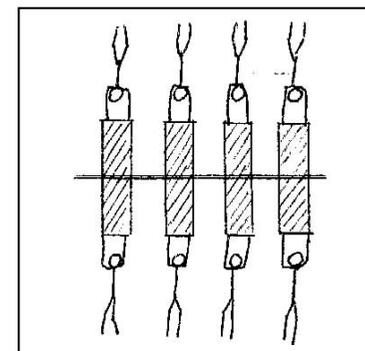
Consignes : A un signal donné, chacun essaie de repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau, en utilisant les battements de pieds.

Organisation et matériel : Les tapis sont rangés sous une ligne d'eau qui les partage en deux. Les élèves s'accrochent face à face sur les côtés des tapis en position ventrale.

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

Variables:

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



LES POISSONS TORPILLES

Objectif : Assurer une qualité de l'attitude hydrodynamique.

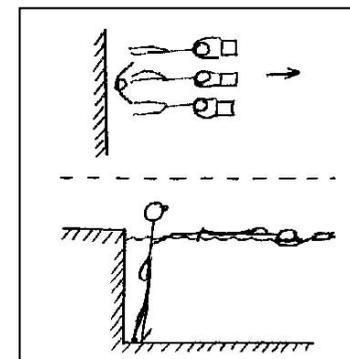
Consignes : A un signal donné, le lanceur de chaque équipe pousse alternativement chacune des torpilles (la poussée s'exerce sur les pieds des torpilles).

Organisation et matériel : Les élèves se regroupent par équipes de 4. Trois d'entre eux, munis de planches sont les torpilles. Le quatrième est le lanceur. Les équipes s'installent le long du bord du bassin.

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

Variables :

- Allonger la distance de déplacement.



COURSE AU FIL

Objectif : Associer amplitude et accélération.

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

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

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

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

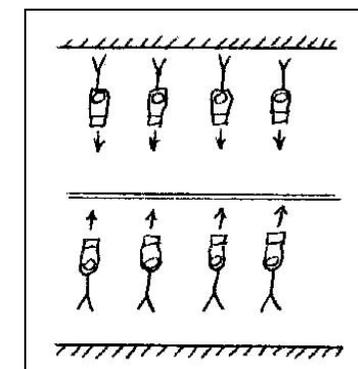
1 planche par élève.

Changer d'adversaire.

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

Variables :

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



VIDER LA CAISSE

Objectif : se déplacer longtemps et rapidement

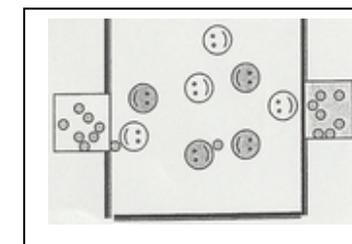
Consignes : au signal et jusqu'au signal de fin, chacun part chercher un trésor dans le camp des adversaires, le transporte dans la sienne et repart

Organisation et matériel : 2 équipes face à face, 2 camps chacun avec 2 x plus d'objets flottant que d'enfants

Critères de réussite : avoir plus d'objet dans son camp que l'autre équipe à la fin du temps

Variables :

- Planche pour se déplacer, transporter l'objet
- Distance entre les 2 camps
- Ajouter une immersion : passage sous une ligne ou dans des cerceaux lestés placés au milieu de la zone



LE POISSON GEANT

Objectif : Coopérer.

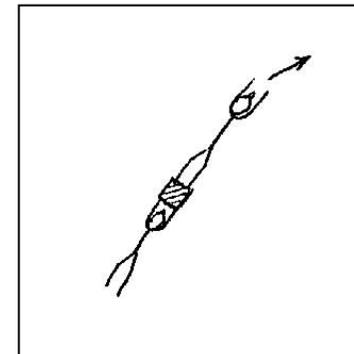
Consignes : Se déplacer à 2 en étant relié par une frite ou une planche comme un poisson géant. L'enfant qui constitue la tête du poisson se propulse avec les bras et celui qui constitue la queue du poisson se propulse avec les jambes. Inverser les rôles.

Organisation et matériel : Mettre les enfants par 2, varier les partenaires assez souvent. 1 frite ou 1 planche par duo.

Critères de réussite : Réaliser le déplacement en étant toujours relié à son partenaire.

Variables :

- Jouer sous forme de relais par équipes.
- Faire des courses à plusieurs poissons géants.
- Se déplacer sur un parcours précis.
- En position ventrale puis en position dorsale.
- L'un en position ventrale, l'autre en position dorsale.
- Se mettre par 3, celui du milieu se laissant glisser.



LE CARGO

Objectif : Créer une entente entre les partenaires.

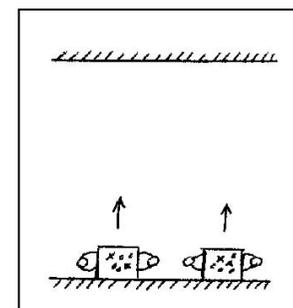
Consignes : Chaque duo disposant d'un tapis choisit parmi les objets mis à sa disposition, ceux qu'il disposera sur le tapis en guise de cargaison. Cette cargaison devra traverser le bassin sans que les objets ne tombent à l'eau.

Organisation et matériel : Les élèves sont placés par deux avec un tapis. Nombreux objets.

Critères de réussite : Le duo gagnant est celui qui a conduit sa cargaison à bon port en perdant le moins d'objets.

Variables :

- En position ventrale puis en position dorsale.
- Allonger le parcours.
- Possibilité de faire des courses entre plusieurs duos.



LA TIRE - FRITE

Objectif : Créer l'appui moteur le plus performant.

Consignes : A un signal, chaque élève essaie, exclusivement par des mouvements de bras, de faire lâcher prise à son camarade.

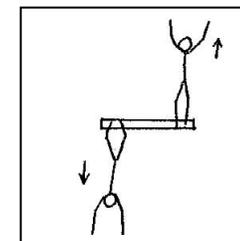
Organisation et matériel : Constituer des duos avec des élèves de même niveau ; les 2 partenaires s'installent en position dorsale, face à face de chaque côté de leur frite, tenue serrée par les pieds.

Varié souvent les duos.

Critères de réussite : Celui faisant lâcher prise à son camarade a gagné.

Variables:

- Possibilité de jouer par équipes (le vainqueur de chaque duo rapporte 1 point à son équipe)



LE BÉRET

Objectif : Rendre le déplacement aquatique intentionnel.

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

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

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

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

Variables :

- Possibilité d'appeler un autre numéro.

