**SITUATIONS D’EXPERIMENTATION EN NATATION (liste non exhaustive)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Cycle 1****JOUER** | **Cycle 2****S’EPROUVER** | **Cycle 3****SE DEFIER** |
|  | Vivre des expériences sensorielles | conscientiser et comprendre les expériences sensorielles | Proposer et tester des expériences sensorielles |
| *Quelles entrées ?* | ***Une entrée par les émotions****: peur de se remplir d’eau, peur de couler, peur de ne pas remonter (travail à mener en classe, lecture d’albums)* | ***Vivre un grand nombre d’expériences****, les comparer, parler des sensations qu’elles procurent, analyser les causes et les conséquences de ses mouvements dans l’eau* | ***Une entrée par une démarche d’investigation****: hypothèses et propositions de situations puis essaies à la piscine et validation ou invalidation des hypothèses*  |
| EQUILIBRE/FLOTTAISON | * Trouver un équilibre (aucun appui au sol ou sur le bord du bassin) à l’aide de deux frites, d’une frite, d’une planche, …
* Les situations mais en particulier les jeux collectifs doivent permettre aux élèves de quitter leurs appuis plantaires au profit d’un allongement du corps dans l’eau (ex : par équipe, pousser un gros tapis pour l’amener de l’autre côté du bassin)
* Travailler sur flotte/coule avec des objets (essayer d’enfoncer un ballon dans l’eau, mettre un récipient à l’endroit ou à l’envers, …)
 | Vivre différents équilibres : * sur le ventre, le dos avec matériel (planches, frites,…) mais en le déplaçant sur mon corps (ex : frite sous les bras, à bout de bras, …)
* Vivre des équilibres sans matériel (sur le dos, sur le ventre, à la verticale, …)
* Travailler sur flotte/coule avec des objets
* En équilibre ventral et dorsal, forcer l’inspiration 🡪 constat, forcer l’expiration 🡪 constat

  | Vers des équilibres dynamiques :* Passer d’un équilibre ventral à un équilibre dorsal (en passant par la verticale ou par un équilibre costal)
* Peut-on rester en équilibre sans bouger ? (ventral, costal, dorsal, vertical)
* Peut-on rester en équilibre entre deux eaux ?
 |
| DEPLACEMENT/PROPULSION | * Se déplacer assis en cavalier sur une frite : en avant, en arrière, avant les deux mains, une seule main, ….
 | Tester plusieurs modes de déplacements : * se déplacer dans l’eau en marchant/en courant 🡪 que ressent-on ?en avant/en arrière 🡪 incidence sur l’équilibre
* en tenant une planche plaquée sur son ventre, … 🡪 que ressent-on ?
* se déplacer en marche arrière sur le ventre, sur le dos 🡪 comment je fais ?
* tourner sur soi-même (longitudinal, vertical)
 | Expérimenter et constater autour du corps propulseur et du corps propulsé :- Comment s’aider de l’eau pour avancer ?- Comment aller le plus loin possible sans mouvement après une poussée des jambes sur le mur ? Je vais plus loin à la surface de l’eau ? Sous l’eau ?- Comment aller le plus loin possible sans mouvement après un saut (plongeon) depuis le bord du bassin ?- Utiliser que les bras (en même temps, en alternant), utiliser que les jambes(en même temps, en alternant) 🡪 constat |
| IMMERSION | de l’immersion des voies aériennes à l’immersion totale du corps :* décrire (compter) les objets que l’on voit sous l’eau pieds au sol : seule la tête est immergée, en équilibre à la surface (avec une frite, en se tenant à la ligne d’eau, …), totalement immergée
* ramasser des objets au fond de l’eau
 | * rester immobile sous l’eau ou bouger
* expirer son air et s’immerger, prendre une inspiration et s’immerger 🡪 durée
 | * Que se passe-t-il si je n’inspire pas pleinement ? Que se passe-t-il si je souffle mon air en descendant ?
* Comment aller le plus loin possible sans mouvement après une poussée des jambes sur le mur ? Je vais plus loin si je suis tout au fond ou entre deux eaux ?
 |
| RESPIRATION | * Bloquer sa respiration (apnée), faire des bulles dans l’eau avec la bouche (faire avancer une balle, souffler dans une paille) ou le nez
* ouvrir la bouche sous l’eau
 | * Souffler par la bouche ou par le nez, parler sous l’eau pour transmettre un message
* En équilibre ventral et dorsal, forcer l’inspiration 🡪 constat, forcer l’expiration 🡪constat
 | * Inspirer par extension de la tête devant soi (type brasse) ou par rotation de la tête et des épaules sur le côté (type crawl)
* Tester (à l’arrêt, en nageant) l’inspiration par le nez ou par la bouche 🡪 différence (vers 1 inspiration par la bouche)
* Tester (à l’arrêt, en nageant) l’expiration par le nez, par la bouche, avec les deux
 |