

NATATION : sauvetage en eau plate vers le sauvetage côtier

Recommandation :

- Le sauvetage ne pourra être abordé qu'avec des élèves ayant acquis le test 3 départemental. Cela correspond à l'étape 3 des transformations : « le corps projectile »
- Il est pertinent de rapprocher le module d'apprentissage sauvetage avec un module « apprendre à porter secours » circulaire du BO N°2003-210 du 1^{er} décembre 2003

Sommaire :

1 : Apport didactique

Définition/enjeux de formation/exigences minimales/

Les problèmes à résoudre pour les élèves (que doivent apprendre les élèves)

Les variables

Evaluation diagnostique : test 3 départemental

Evaluation sommative : le test du sauveteur

2 : Apport pédagogique

Exemples de situations pédagogiques selon les problèmes à résoudre

Définition de l'activité :

Savoir nager, c'est être autonome dans le milieu aquatique c'est-à-dire se déplacer de façon indépendante sans aide matérielle le plus longtemps possible en surface et en profondeur

Le sauvetage est une des composantes de la natation, il s'agira d'être capable de se sauver et de secourir

Les problèmes à résoudre :

- Entrer dans l'eau : le plus vite possible, par un saut (sans et/ou avec palmes) et/ou un plongeon
- Se déplacer en surface (déplacement ventral) pour rejoindre la victime
- S'immerger :
Pour Rechercher un objet ou un mannequin: plongeon en canard
- Remorquer :
Pour Ramener un objet, un croisillon et/ou un mannequin : maintenir « l'objet » à la surface pour sauver

Enjeux de formation :

- Agir dans le milieu de façon efficace pour garantir sa sécurité et secourir autrui
- Apprendre à porter secours dans un milieu particulier
- Maitriser le milieu aquatique
- Connaitre l'océan dans la cadre du sauvetage côtier

Exigences minimales :

- Avoir acquis le test départemental 3
- Disposer d'au moins d'un module d'apprentissage de 10 séances

Bibliographie :

Natation, le fichier de l'élève, EDEPS Bouches du Rhône, revue EPS

17 repères, EDEPS Gironde, revue EPS

Articles : revue EPS, n°16

revue EPS1 n°111, 2008

LES PROBLEMES A RESOUDRE EN SAUVETAGE

(Que vont apprendre les élèves ?)

ACTIVITE	Actions à réaliser : problèmes à résoudre
Sauvetage en eau plate vers le sauvetage côtier	<ul style="list-style-type: none">➤ <u>ENTRER</u> :<ol style="list-style-type: none">1. <i>sans ou avec palmes</i>2. <i>en sautant et/ou en plongeant</i>➤ <u>SE DEPLACER EN SURFACE</u> :<ol style="list-style-type: none">1. <i>maitrise du crawl sans immersion de la tête</i>➤ <u>S'IMMERGER</u> <i>maitrise du plongeon en canard</i>➤ <u>RAMENER, REMORQUER</u><ol style="list-style-type: none">1. <i>maitrise des différentes manières de remorquer</i>2. <i>maitrise du dos pour remorquer</i>

LES VARIABLES EN FONCTION DES PROBLEMES A RESOUDRE

SAUVETAGE

Actions à réaliser	variables	
ENTRER (plonger)	<ul style="list-style-type: none">➤ Forme➤ Hauteur	
SE DEPLACER EN SURFACE	<ul style="list-style-type: none">➤ distance➤ vitesse	<ul style="list-style-type: none">➤ <i>le plus vite possible</i>➤ <i>le plus loin possible</i>➤ <i>le plus longtemps possible</i>
RECHERCHER DES OBJETS	<ul style="list-style-type: none">➤ profondeur➤ nombre➤ poids	
RAMENER LES OBJETS	<ul style="list-style-type: none">➤ distance➤ manière➤ poids	

EVALUATION DIAGNOSTIQUE

Maitrise du test 3 départemental :

- Départ debout, depuis le bord, plonger dans l'eau (c'est-à-dire entrer dans l'eau par la tête) ; sans reprise d'appuis, se déplacer sur 25m. / 12,50m. sur le ventre et 12,50m. sur le dos ; puis enchaîner sans reprise d'appuis un déplacement sous l'eau / passage dans 2 cerceaux immergés, éloignés de 2m. l'un de l'autre ; puis revenir au bord

EVALUATION SOMMATIVE

TEST DU SAUVETEUR DE FIN D'UNITE D'APPRENTISSAGE

Après un départ **plongé ou sauté, nager** sur environ 15m, **allé chercher** un objet, croisillon ou mannequin **immergé** à environ 1m 50, **le remorquer** sur une dizaine de mètres

DES EXEMPLES DE SITUATIONS EN FONCTION DES PROBLEMES A RESOUDRE

Les situations sont présentées en fonction des problèmes à résoudre. Il est essentiel à la fin de votre séance dans le cadre de la phase de réinvestissement de mettre en œuvre un circuit ou les élèves enchainent les situations vécues dans la phase d'apprentissage de votre séance.

Exemple d'enchaînement :

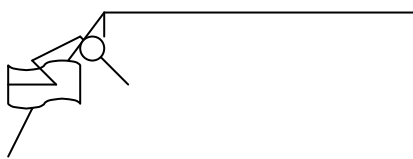

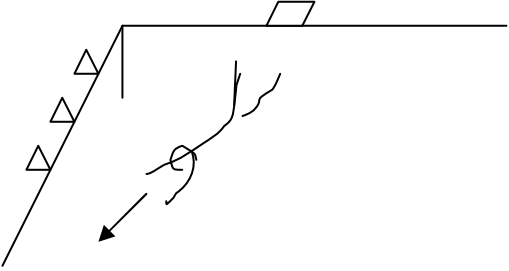
- Enchaîner rechercher l'objet et remorquer
- Enchaîner plonger, rechercher l'objet
- Enchaîner sauter, nager le plus vite possible pour atteindre l'objet
- Enchaîner départ dans l'eau, nager, rechercher l'objet
- Enchaîner nager, rechercher l'objet, ramener l'objet...

Le tout en variant les profondeurs, les distances, les formes des objets, le poids des objets...

NB : prévoir des situations pour renforcer la technique de nage dans les différentes séances ou dans la phase d'entrée dans l'activité au cours de chaque séance

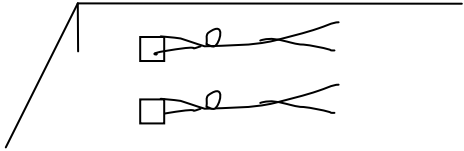
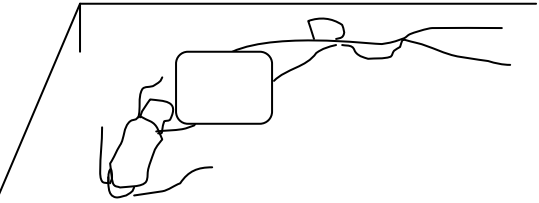
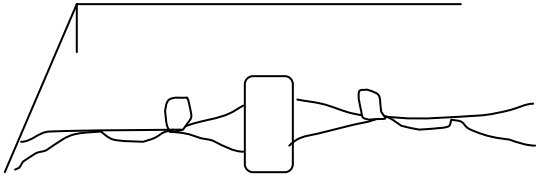
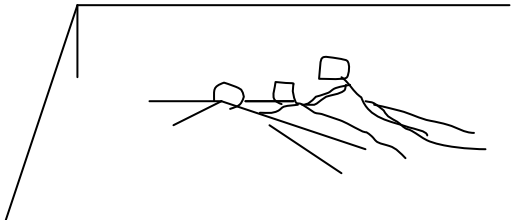
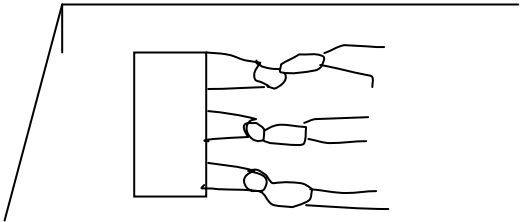
ENTRER

en grande profondeur

<p><u>Plonger :</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ à genoux sur une planche ou un tapis➤ Tête rentrée, bras tendus au dessus de la tête <p>Idem mais :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Départ allongé sur le tapis	
<p><u>Entrer par la tête :</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Assis sur l'échelle➤ Du bord :<ul style="list-style-type: none">- assis- Un genou au sol- 2 jambes <p>ensembles</p> <ul style="list-style-type: none">- accroupi	
<p><u>A partir du toboggan allongé sur le ventre</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ à différentes profondeurs➤ En passant sous un cerceau➤ En allant chercher un objet, 2 objets, 1 objet d'une couleur déterminée ...	
<ul style="list-style-type: none">➤ Plonger et aller le plus loin possible➤ Plonger vers des cibles placées au fond➤ Plonger passer sous des cerceaux	

SE DEPLACER EN SURFACE

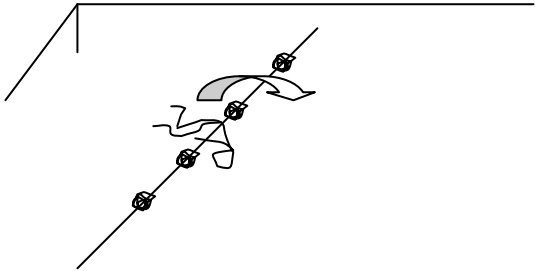
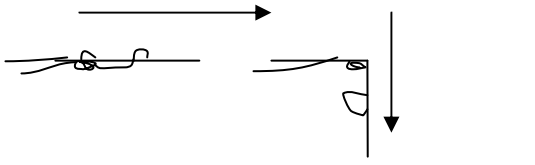

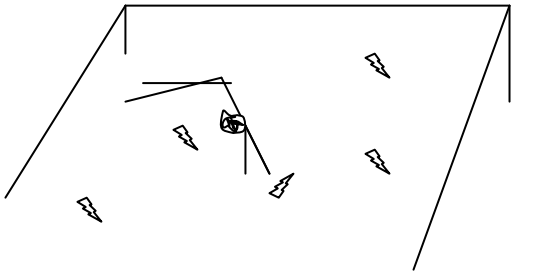
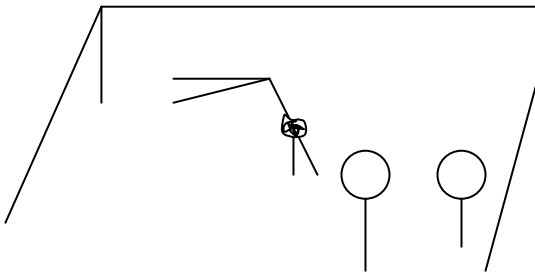
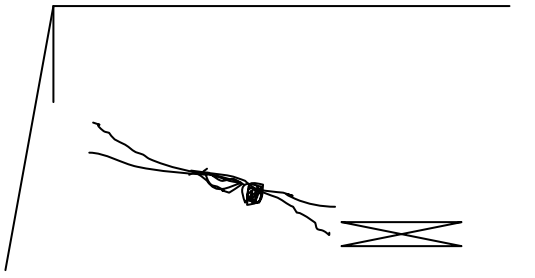
➤ Pour rejoindre sa victime

<p>En largeur Grand bain</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se déplacer en battement de jambes ➤ Avec planche (bras tendus, sans immersion de la tête) <p>Par 2, par 3.... course</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 objet flottant pour deux ➤ 1 pousse, l'autre tire <p>Sur une distance Sous forme de course En changeant de partenaire</p>	
<p>Gagne terrain</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 objet flottant pour deux ➤ Repousser l'autre dans son camp <p>Mouvement libre (jambes brasse ou battement) Mouvement imposé (jambes brasse, jambes battement)</p>	
<p>Le serpent 4 joueurs</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aller jusqu'à un point donné en se tenant par les épaules <p>Variable : Augmenter ou diminuer le nombre de joueurs Sous forme de course</p>	
<p>La troïka 1 objet (tapis) 3 joueurs</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pousser l'objet <p>En jambes crawl, en jambes brasses Sous forme de course Variable : la distance, vitesse, nombre de joueurs...</p>	

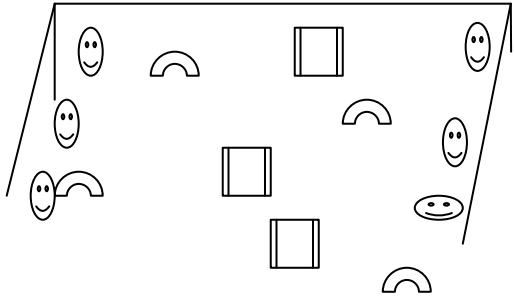
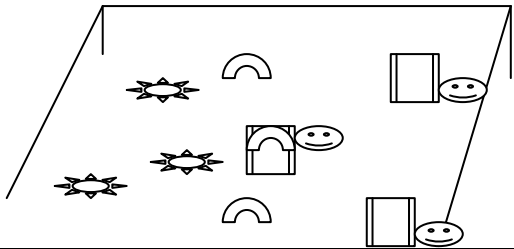
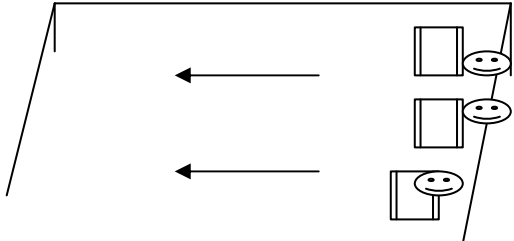
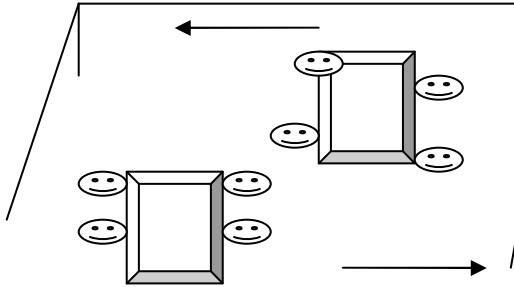
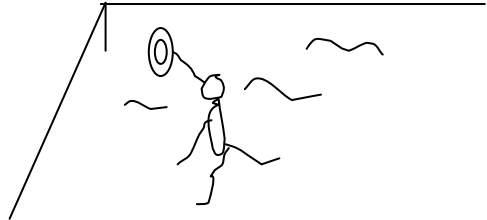
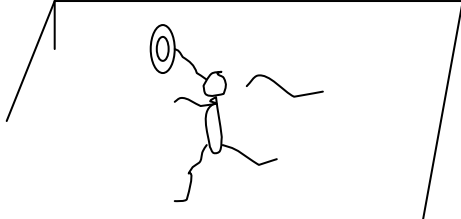
Se déplacer en surface (déplacement ventral) pour rejoindre sa victime

<p>Nager le crawl Garder la tête au dessus de l'eau Viser une cible Avec une planche passer un bras associé la respiration au mouvement du bras</p>	
<p>Nager le crawl Garder la tête au dessus de l'eau Viser une cible Respirer sur un bras tous les deux mouvements (je souffle quand le bras droit est sur l'eau, j'inspire quand la main droite sort de l'eau)</p>	
<p>Perdre la cible de vue Nager le crawl et passer sous des barres</p>	
<p>Nager le crawl avec bouée tube Variantes : vitesse, palmes</p>	
<p>Nager le crawl avec filin</p>	

RECHERCHER DES OBJETS (S'immerger = plonger en canard)

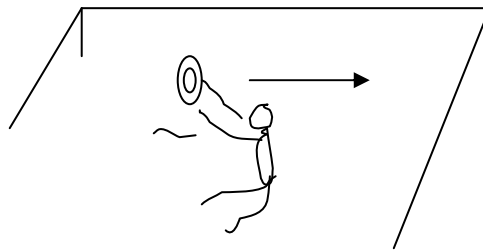
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rotation autour d'une ligne d'eau en petite profondeur en grande profondeur ➤ Rotation à l'aide d'un ballon sous la poitrine 	
<p>En équilibre ventral, planche sous le ventre, se laisser descendre en piqué (bras, troncs, jambes dans le prolongement)</p>	
<p>En petit bain, jeux du dauphin Sous forme de course</p>	
<p>Les pêcheurs de perles</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Petit bain ➤ Grand bain ➤ A différentes profondeurs ➤ Ramener le plus grand nombre d'huitres ➤ Seul ➤ En équipe 	
<p>Passer sous des cerceaux immergés un cerceau deux cerceaux à différentes profondeurs à différentes distances en enchainant passage sous le ou les cerceaux et remonter un objet (+ ou - lourd, gros)</p>	
<p>Déplacer le croisillon en immersion A différentes profondeurs</p>	

REMORQUER/RAMENER DES OBJETS

<p>Les épaves flottantes Au signal ramener le maximum d'objet</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par équipe ➤ A différentes profondeurs ➤ 1 objet à la fois... 	
<p>Les épaves flottantes avec planche Au signal ramener le maximum d'objet sur la planche</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par équipe ➤ 1 objet à la fois ➤ Plusieurs objets ➤ A différentes profondeurs.... 	
<p>Les épaves flottantes avec la planche Seul avec une planche</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Au signal ramener la planche à un point donné ➤ Idem avec un objet posé sur le tapis ➤ En reculant = sur le dos 	
<p>Chaque équipe dispose d'un grand tapis, au signal ramener le tapis jusqu'au point donné sous forme de course (en poussant, en tirant) au signal aller chercher le tapis puis le ramener au signal ramener le plus d'objets possible sur le tapis</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tenir jusqu'à 10, 1 bras lève sur place ➤ Tenir jusqu'à 10, 2 bras lèvés sur place ➤ Tenir un objet en l'air le plus longtemps possible sur place 	
<p>L'objet sec Tenir un objet le transporter jusqu'à une distance donnée, sans le mouiller</p>	

Ramener l'objet en reculant

- Objet dans l'eau
- Objet hors de l'eau
- Avec 1 main
- Avec les 2 mains



Le nageur fatigué

- Se laisser flotter avec une ceinture pour le « nageur fatigué », le ramener» au bord
- Idem mais le sauveur amène une planche ou une ceinture au « nageur fatigué »
- Idem en différente technique de remorquage :
 - sous aisselle, tête posée sur la droite
 - en tenant le nageur fatigué sous les aisselles avec ses deux mains

