

L'élève n'entre pas
dans l'eau.

Étape 1 :

- Descendre dans le bassin par les marches
Variantes : assis, debout, à 2, à 3, en se tenant la main

Étape 2 :

- Assis sur le bord, entrer dans l'eau avec l'aide d'un adulte
Variantes :
 - en tenant une seule de ses mains
 - en se laissant tomber dans ses bras
 - en tenant une perche
 - en tenant une frite
- Même situation, accroupi au bord, avec l'aide d'un adulte
Variantes :
 - en tenant une seule de ses mains
 - en se laissant tomber dans ses bras
 - en tenant une perche
 - en tenant une frite
- Entrer dans l'eau en glissant sur le tapis posé sur le bord
Variantes : en tenant la main d'un adulte, en marchant en avant, en arrière, etc.

NIVEAU 1 – ENTRER DANS L'EAU

Petite et moyenne profondeur



Étape 3 :

- Debout au bord, entrer dans l'eau avec l'aide d'un adulte

Variantes :

- en tenant une seule de ses mains
- en se laissant tomber dans ses bras
- en tenant une frite



Étape 4 :

- Sauter dans l'eau avec l'aide de la perche



- Sauter dans l'eau en saisissant une perche tenue au-dessus de l'eau

Variante : en saisissant une perche tenue à la surface de l'eau



Étape 5 :

- Entrer dans l'eau en glissant sur le petit toboggan

Variantes : avec une frite ou une planche, sur le dos, sur le ventre, tête en avant (si la profondeur est suffisante), etc.



- Sauter pour s'agripper à un objet flottant



DES JEUX :

(Adapter les différentes façons d'entrer dans l'eau à chaque étape)

- « J'appelle un copain » : entrer dans l'eau librement en appelant un camarade qui y entre à son tour et ainsi de suite
Variantes :
 - faire une entrée identique à celle de l'élève qui appelle
 - faire obligatoirement une entrée différente de la précédente
 - appeler et demander une manière d'entrer dans l'eau
- « Le numéro » : en situation de compétition, entrer dans l'eau le premier à l'appel de son numéro
Variantes :
 - imposer une manière d'entrer dans l'eau
 - changer la position de départ : à genoux, assis, debout
- « Le béret » : en situation de compétition, à l'appel du numéro, être le premier à aller toucher ou s'accrocher à un objet flottant (tapis, planche, ligne d'eau)
Variantes :
 - imposer une manière d'entrer dans l'eau
 - changer la position de départ : à genoux, assis, debout

L'élève entre dans l'eau avec l'aide de la perche ou d'un matériel de flottaison.

L'élève accepte
difficilement le contact de
l'eau.

Étape 1 :

- Prendre de l'eau au creux de ses mains et souffler dans ses mains pour faire des bulles
 - Faire des bulles dans l'eau avec une paille
 - Souffler sur une balle de tennis de table pour la faire se déplacer sur l'eau
- Variantes :**
- avec une paille
 - faire un circuit
 - le plus vite possible
 - face à face (la balle est dans un cerceau)

Étape 2 :

- Immerger brièvement la tête en se tenant au mur
- Pousser un ballon avec différentes parties de la tête

NIVEAU 1 – S'IMMERGER

Petite profondeur

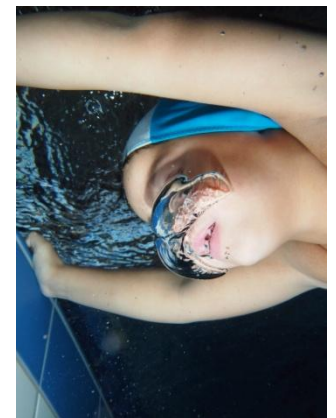


Étape 3 :

- À tour de rôle, dans une ronde, faire la « ola » à l'envers en s'accroupissant pour s'immerger
- Immerger brièvement la tête pour passer sous un objet en soufflant dans l'eau
Variante : avec un cerceau, une frite, une planche

Étape 4 :

- Immerger la tête pour crier dans l'eau
Variante : au signal visuel
- Souffler dans l'eau pour faire des bulles
Variantes :
 - les plus grosses possible
 - le plus longtemps possible
 - crier un prénom



Étape 5 :

- Descendre le long de l'échelle de plus en plus bas, toucher les barreaux progressivement avec une partie du corps (mains, coudes, fesses, genoux, pieds...)



- Aller chercher un objet immergé au fond en tenant le bord ou l'échelle
Variante : aller chercher un objet de forme, de couleur particulière

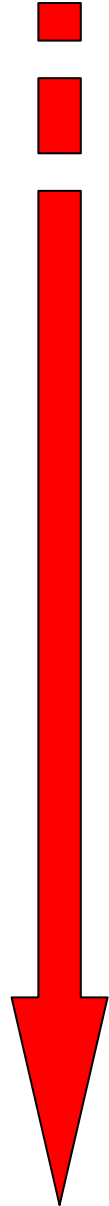


Étape 6 :

- Les mains tenant la goulotte, garder la tête sous l'eau en soufflant dans l'eau le plus longtemps possible.



- Deux par deux, sous l'eau, compter les doigts que montre le partenaire



- Descendre le long d'une perche et remonter l'anneau qui se trouve au pied

DES JEUX :

- « Le beau bateau » (comptine) : à la fin de la ronde, les élèves se lâchent et se laissent tomber dans l'eau.
- « Le filet du pêcheur » : des « poissons » entrent en sortent du « filet » constitué par une ronde d'élèves (qui positionnent leurs bras à des hauteurs différentes par rapport à la surface de l'eau).
- « Le coupe-têtes » : en ronde, mettre la tête sous l'eau au passage de la planche, manipulée par un adulte
- « Les îles » : sur le principe des « chaises musicales », aller se placer dans un cerceau horizontal sans le toucher



L'élève passe sous une perche horizontale lors d'un déplacement en appui au bord.

NIVEAU 1 – S'ÉQUILIBRER

Petite et moyenne profondeur

L'élève s'équilibre
comme un terrien
(verticalité).

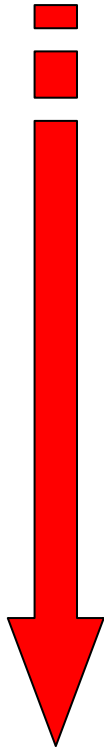
Étape 1 (en petite profondeur : < 80 cm) :

- En très petite profondeur (pataugeoire, marches), se déplacer à plat ventre en appuis sur les avant-bras ou les mains et le menton dans l'eau (« le crocodile »)
- En se tenant à plusieurs à un grand tapis, passer de position ventrale à dorsale. S'allonger à plusieurs sur un grand tapis en position ventrale et dorsale



Étape 2 (en moyenne profondeur entre 80 cm et 1,20m) :

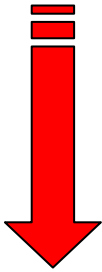
- Rechercher différents équilibres en se tenant :
 1. à la goulotte
 2. à une perche
 3. à une ligne d'eau



Étape 3 :

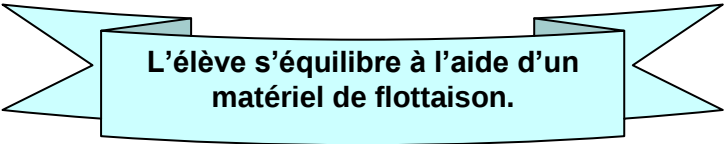
- Se laisser tirer par un adulte par les 2 mains
Variantes : par un camarade, avec une planche, avec une perche, avec une main, sur le dos tiré par la tête, idem tiré ou poussé par les pieds (avec une frite sous la nuque)
- S'allonger à l'aide d'une ou deux planches
Variantes :
 - sur le dos (planche serrée sur le ventre ou frite sous la nuque)
 - faire l'étoile avec une planche sous chaque bras, puis à bout de bras, enfin sur le ventre
- Faire « l'étoile » ventrale, bras tendus et « menton-poitrine » en se tenant :
 - au mur
 - à un camarade
 - à deux planches
- Même situation en dorsal



**DES JEUX :**

- « 1, 2, 3, soleil ! » (avec planche ou frite) : quand le maître se retourne, les élèves ne doivent prendre aucun appui au sol. Pour cela, ils utilisent les flotteurs (frites, planches, tapis, ballons) disséminés sur l'aire de jeu.
- « Jacques a dit » : s'équilibrer avec un élément de flottaison (planche, frite, tapis) en suivant la consigne donnée par l'adulte.

Variante : sur le dos



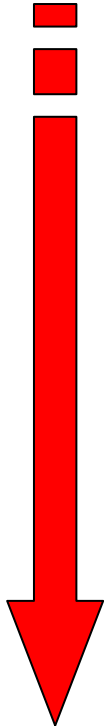
L'élève s'équilibre à l'aide d'un matériel de flottaison.

NIVEAU 1 – SE DÉPLACER

Petite et moyenne profondeur

L'élève se déplace
uniquement avec
des appuis solides.

Étape 1 :



- Se déplacer le long du mur en se tenant les deux mains au bord
Variantes :
 - se poursuivre
 - se contourner
 - se croiser
 - en tournant sur soi-même
 - avec une main sur le bord et l'autre sur une planche
- Se déplacer en marchant avec un flotteur dans chaque main
- Se déplacer en marchant, en courant, en sautant
Variante : se poursuivre (par 2, 1 enfant ou 1 adulte poursuit un groupe)



Étape 2 :

- Se déplacer le long du mur, une main sur le mur et une sur la cage à écureuils pour aller vers une perte des appuis plantaires
Variante : une main sur le bord, l'autre sur une ligne d'eau



- Faire « le kangourou » : en ayant les épaules quasiment immergées, se déplacer en foulées bondissantes avec une planche sous chaque bras



Étape 3 :

- Allongé sur un tapis fin, battre des pieds pour se déplacer
Variante : se propulser avec les bras

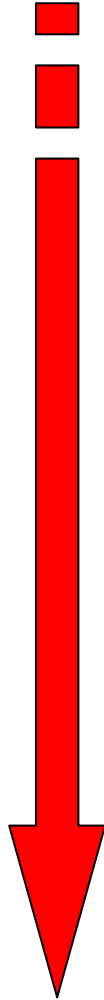


- À trois, allongés sur un gros tapis, deux utilisent les bras et l'autre les jambes pour se déplacer.



- Se déplacer en ventral avec un 1 flotteur (frite, planche) sous chaque bras en abandonnant les appuis plantaires et en posant le menton sur l'eau (des adultes sont présents dans l'eau)





Étape 4 :

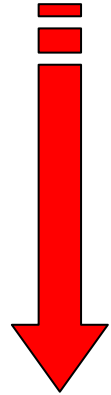
- Se déplacer en dorsal avec un 1 flotteur (frite, planche) sous chaque bras en abandonnant les appuis plantaires et en regardant le plafond (des adultes sont présents dans l'eau)
- Se déplacer en dorsal par l'action des jambes avec une frite ou une planche sur le ventre.



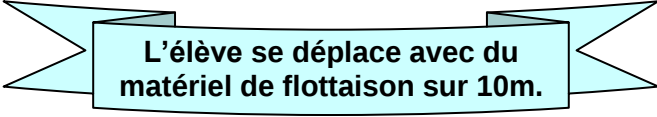
Étape 5 :

- Se déplacer à l'aide d'une planche ou d'une frite grâce à l'action des jambes :
 - en ventral, menton dans l'eau
 - en dorsal, regard dirigé vers le plafond
- Variantes :**
- avec ou sans ceinture
 - en expirant dans l'eau (en ventral)



DES JEUX :

- Jeux de poursuite et d'attrape : « L'épervier », « Le chat et les souris », « Chameaux-chamois », etc.
- « La chasse aux trésors » : 2 équipes ramènent le maximum d'objets flottants dans leur camp.
- « Le water-polo 1 » : 2 équipes doivent faire tomber les planches de l'équipe adverse posées sur le bord. Pour cela, les joueurs se font passer le ballon. Le défenseur ne peut arracher le ballon des mains du porteur, il ne peut que gêner ou empêcher le tir ou la passe avec ses bras.
- « Les relais » : 2 équipes à l'intérieur desquelles chaque élève, successivement, doit effectuer un déplacement en nageant avec du matériel de flottaison.

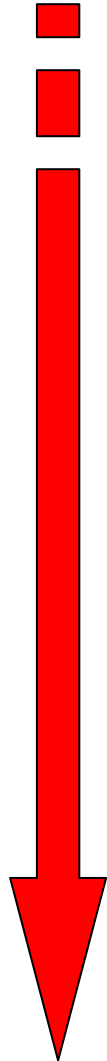


L'élève se déplace avec du matériel de flottaison sur 10m.

NIVEAU 2 – ENTRER DANS L'EAU

De 1,20m vers la grande profondeur

L'élève entre dans l'eau avec l'aide de la perche ou d'un matériel de flottaison.



Étape 1 :

- Courir sur un tapis fin pour sauter dans l'eau



Étape 2 :

- Chuter à partir d'un tapis souple et fin placé au niveau de l'eau en faisant une roulade vers l'avant, vers l'arrière



Étape 3 :

- Glisser à plat ventre sur le toboggan sans aide (si la profondeur est adaptée)



Étape 4 :

- Sauter d'une hauteur (rebord, plot) et se laisser remonter passivement



Étape 5 :

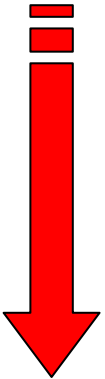
- Sauter seul à 1,20m
Variantes : sauter avec différentes positions de bras (écartés, le long du corps, en l'air, bras croisés, etc.)
- Sauter dans l'eau en même temps qu'un camarade sans se tenir
- Sauter dans un cerceau horizontal à la surface de l'eau
Variante : éloignement du bord



Étape 6 :

- Sauter pour toucher le foulard accroché au bout d'une perche
- Sauter et effectuer une figure simple (se toucher la tête, écarter les bras, etc.)
- Sauter pour toucher le fond avec ses pieds
- Sauter dans un cerceau sans le toucher
- Entrer dans l'eau en s'immergeant d'abord certaines parties du corps (les pieds, les fesses, etc.)
- Sauter seul à 1,20m et rejoindre le bord sans aide





DES JEUX :

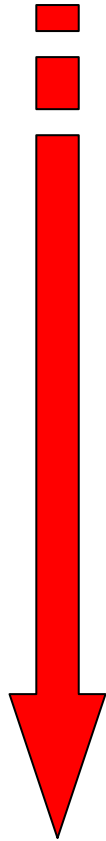
- « Le pêcheur de coquillages » : à 1,20m, au signal, en situation de compétition, entrer dans l'eau afin de s'emparer d'un objet lesté
Variantes :
 - augmenter la profondeur
 - imposer une entrée dans l'eau
- « Larguer les plongeurs » : à 1,20m, les plongeurs accroupis au bord attendent que le capitaine les pousse. À ce moment, ils rentrent la tête et entourent les genoux de leurs bras.

L'élève entre dans l'eau en sautant de manière autonome.

NIVEAU 2 - S'IMMERGER

Moyenne profondeur

L'élève passe sous une perche horizontale lors d'un déplacement en appui au bord.



Étape 1 :

- S'immerger totalement pendant 5 secondes (se cacher sous un objet flottant)



Étape 2 :

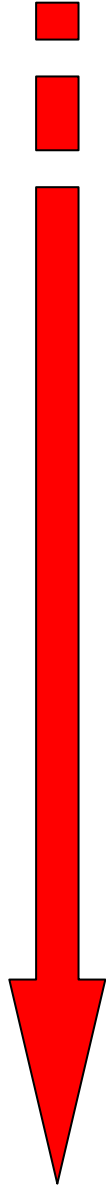
- Par deux, montrer et lire un nombre de doigts sous l'eau



Étape 3 :

- Aller chercher un objet dans la cage à écureuils en s'aidant des barreaux
- Aller chercher un objet immergé en s'aidant d'une perche (ou corde) horizontale tenue par deux adultes





Étape 4 :

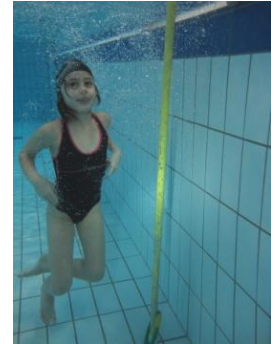
- Descendre le long d'une perche et la lâcher pour se laisser remonter

Variantes :

- le plus bas possible
 - éloignement de la perche par rapport au bord
 - aller ramasser un objet lesté proche de la base de la perche
-
- Descendre le long d'une perche, la lâcher pour aller saisir une perche voisine et remonter le long de cette dernière
-
- Descendre le long de sa perche, croiser son camarade au fond de l'eau, lui serrer la main et remonter le long de sa perche

Étape 5 :

- D'un tapis ou de la cage à écureuils, aller chercher un objet à 1,20m de profondeur sans aide
- D'un tapis ou de la cage à écureuils, aller chercher un objet à 1,20m de profondeur sans aide et le déplacer au fond



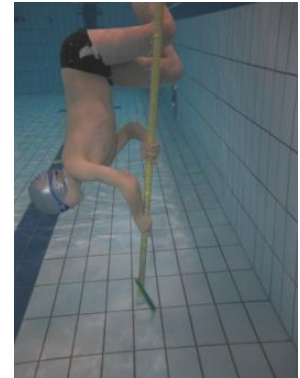
Étape 6 :

- Sauter dans l'eau avec un anneau, l'enfiler dans la perche et le remonter le long
Variante : profondeur

- Descendre le long d'une perche oblique tête première

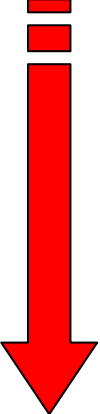
Variantes :

- et ramasser un anneau lesté plus ou moins éloigné de la base de la perche
- et remonter de manière autonome



DES JEUX :

- « Le béret » : à l'appel de leur numéro, deux élèves d'équipes différentes, sautent dans l'eau pour aller chercher un anneau lesté au fond du bassin.
Variante : éloignement de l'anneau par rapport au bord
- « La marelle du pêcheur » : le premier de chaque équipe saute et va déposer son objet lesté dans le premier anneau. Remonté à la surface, il touche le bord. Le second saute alors à son tour pour aller déplacer l'objet lesté du premier vers le deuxième anneau. Ensuite, le troisième ramène l'objet dans le premier anneau et ainsi de suite...
Variantes :
 - la distance entre chaque anneau
 - l'éloignement des anneaux par rapport au bord



L'élève s'immerge pour aller passer sous un objet flottant (ligne d'eau, petit tapis, perche horizontale).

L'élève s'équilibre à l'aide
d'un matériel de flottaison.

NIVEAU 2 - S'ÉQUILIBRER

En moyenne profondeur (de 80 cm à 1,20 m)

Étape 1 :

- Par deux, face-à-face, un élève « offre » ses mains à son camarade, paumes vers le haut. Ce dernier, en posant les siennes dessus pour prendre appui, se met en équilibre ventral. Puis, le « porteur » retire progressivement ses mains.
- Faire « l'étoile » ventrale en se repoussant du mur
- S'allonger sur le dos les pieds posés sur le bord en regardant le plafond et en maintenant le nombril à la surface de l'eau

Étape 2 :

- En ronde, un élève sur deux se laisse porter en position ventrale et dorsale.



Étape 3 :

- Effectuer une étoile ventrale ou dorsale sans élément de flottaison entre 2 et 4 secondes
- Par 2 ou 3, un élève fait « l'étoile » et se laisse déplacer par ses partenaires



DES JEUX :

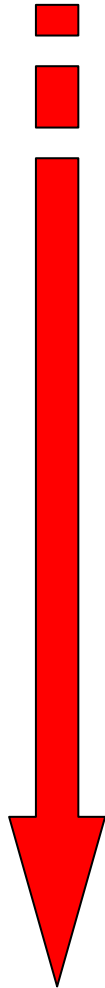
- « Le bois flottant » : par 3, deux élèves déplacent 1 camarade, qui doit rester en position horizontale, du bord à la ligne d'eau centrale. Une reprise d'appuis au sol de ce dernier entraîne perte de point. À chaque fin de trajet, on change de rôle.
- « Les dauphins » : traverser le bassin en se propulsant pour s'allonger en prenant le moins possible d'appuis plantaires. Il s'agit de battre son propre record ou celui du groupe.
Variante : sur le dos
- « Jacques a dit » : s'équilibrer avec un élément de flottaison (planche, frite, tapis) en suivant la consigne donnée par l'adulte.
- « Les épaves » : il s'agit de rester le dernier du groupe en équilibre dorsal.
Variante : sur le ventre
- « 1, 2, 3, soleil ! » (avec planche ou frite) : quand le maître, qui cligne, se retourne, les élèves doivent lâcher l'objet de flottaison et être en position d'équilibre passif. Le dernier qui fait un mouvement est celui qui a gagné.

L'élève se laisse flotter de 2 à 4 secondes de manière autonome.

NIVEAU 2 – SE DÉPLACER

En moyenne profondeur

L'élève se déplace sur
10m avec du matériel de
flottaison.



Étape 1 :

- Se déplacer en se propulsant avec un mouvement alterné des jambes (type crawl), une frite dans les mains, bras tendus devant
Variante : avec un mouvement simultané des jambes (type brasse)



Étape 2 :

- En serrant une planche contre son ventre, se déplacer sur le dos en battements de jambes « brasse »
Variante : lâcher la planche avec un bras pour effectuer alternativement un mouvement de propulsion circulaire passant près de l'oreille jusqu'à la cuisse
- Se déplacer sur le dos à l'aide des jambes après une glissée dorsale en tenant une planche bras tendus



Étape 3 :

- Après une glissée ventrale (tête immergée), se déplacer à l'aide des bras uniquement



Étape 4 :

- Se déplacer sur le ventre et sur le dos sans matériel de flottaison sur une courte distance pour rejoindre un appui (bord, perche, ligne d'eau)
- Se déplacer sur le ventre et sur le dos sans matériel de flottaison dans un couloir en zigzaguant du bord vers une ligne d'eau. Attention au nombre d'élèves prenant appui sur la ligne d'eau !



Étape 5 :

- Se déplacer sur 15m sans matériel de flottaison

DES JEUX :

- « Échanger les appuis » : par 2, chaque élève abandonne l'objet flottant qu'il tenait pour aller se tenir à celui de son camarade.
 - « Le béret » : à l'appel de leur numéro, les deux joueurs de deux équipes en compétition vont chercher un objet flottant
- Variantes :**
- avec ceinture
 - éloignement de l'objet par rapport au bord
- « La course à la ligne » : même règles que « le béret », il s'agit là d'atteindre la ligne d'eau centrale le premier en partant des deux bords opposés (matériel de flottaison à disposition des élèves).
 - « Course en relais » : même dispositif que pour « le béret ». Chaque élève va jusqu'à la ligne d'eau centrale et revient au bord. À ce moment-là, l'élève suivant de l'équipe entre dans l'eau et effectue le même déplacement.

**L'élève se déplace sur une
quinzaine de mètres de manière
autonome.**

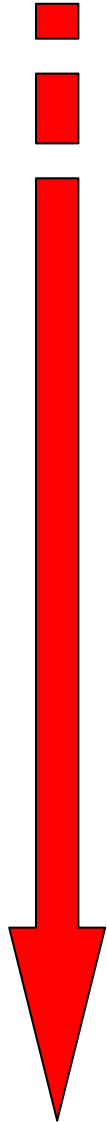
L'élève entre dans l'eau de manière autonome en moyenne profondeur.

NIVEAU 3 - ENTRER DANS L'EAU En grande profondeur

Étape 1 :

- Entrer dans l'eau depuis un tapis
Variante : en sautant (en avant, en arrière, sur le côté), en faisant une roulade sur un tapis souple, en tournant sur soi
- Debout, sauter dans l'eau et revenir de manière autonome au bord
- Départ à genoux sur une planche, bras tendus vers l'avant, menton-poitrine, chuter vers l'avant tête première à travers un cerceau flottant
- Partir un genou à terre pour traverser un cerceau horizontal placé à la surface de l'eau



**Étape 2 :**

- Départ à genoux, chuter dans l'eau, la tête la première, avec un flotteur de ceinture coincé sous le menton (pour faire rentrer la tête)

**Étape 3 :**

- Départ accroupi, pieds au bord du bassin, chuter vers l'avant, tête première, à travers un cerceau flottant légèrement éloigné du bord (pour éviter le contact avec le bord)

**Étape 4 :**

- Départ accroupi, chuter la tête la première, plonger avec un flotteur coincé sous le menton
- Départ accroupi, lever les fesses jusqu'au déséquilibre avant pour se laisser chuter (possibilité d'une parade de l'adulte ou d'un camarade)



Étape 5 :

- Départ en fente, poids sur la jambe avant, jambe arrière tendue entraînée, se déséquilibrer vers l'avant



- Même exercice en plongeant bras tendus, menton-poitrine, en donnant une impulsion au dernier moment

Variante : par-dessus un obstacle



- Même exercice en plongeant pour passer à travers un cerceau flottant

Variante : par-dessus un obstacle



Étape 6 :

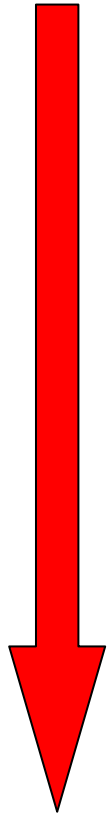
- Plonger, départ pieds joints

Variante : par-dessus un obstacle



- Plonger, départ pieds joints, pour passer à travers un cerceau flottant

Variante : par-dessus un obstacle



- Plonger pour ressortir de l'autre côté de la ligne d'eau



- Plonger à partir d'un plot



DES JEUX :

- « Déposer les étoiles de mer » : en équipe, l'un après l'autre, sauter ou plonger et aller déposer une collection d'objets lestés sur un repère de fond de bassin
Variante : plonger en traversant un cerceau sans le toucher
- « Ressortir dans les zones » : en situation de compétition inter-équipe, chaque membre plonge et gagne des points en ressortant dans la zone la plus éloignée possible sans effectuer de mouvements de propulsion.
Variante : en effectuant des mouvements mais en restant immergé
- « Larguer les plongeurs » : même jeu qu'en niveau 2 mais départ debout

L'élève saute ou plonge en grande profondeur.

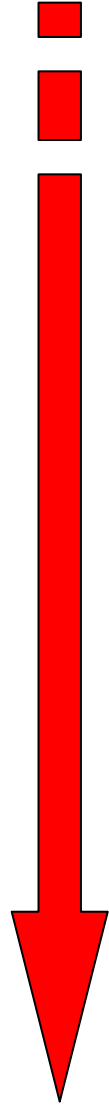
L'élève s'immerge pour aller passer sous un objet flottant (ligne d'eau, petit tapis, perche horizontale).

Étape 1 :

- Sauter pour toucher le fond (façon « bouteille ») et se laisser remonter passivement (façon « boule »)
- Dans l'eau, expirer pour aller s'asseoir au fond de l'eau

NIVEAU 3 - S'IMMERGER
En grande profondeur





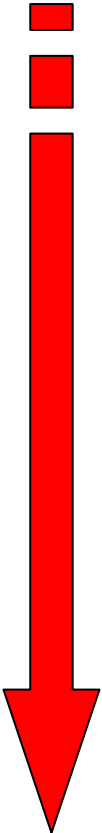
- Aller chercher un objet :
 1. en s'aidant du mur
 2. sans aide
 3. et le déplacer au fond de l'eau



Étape 2 :

- Coulée ventrale : pousser contre le mur pour passer sous la ligne d'eau
- Même exercice, mais pousser pour aller le plus loin possible sans mouvement supplémentaire





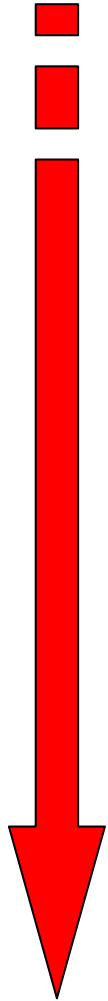
Étape 3 :

- Coulée dorsale : pieds groupés au mur, amener les fesses contre le mur, basculer en arrière (immersion), lâcher les mains, placer les bras le long du corps et pousser
- Idem, bras tendus en arrière

Étape 4 :

- S'immerger et se déplacer pour ressortir au-delà d'un tapis d'une planche, d'une ligne d'eau (sous la présence d'un adulte)

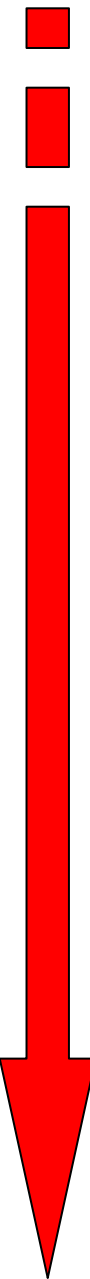




Étape 5 :

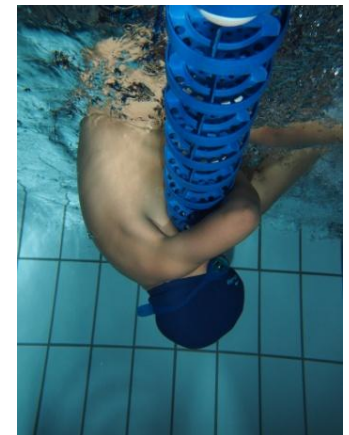
- S'immerger et traverser un cerceau vertical lesté plus ou moins éloigné de l'endroit de l'immersion et de plus en plus profond
Variante : faire un aller-retour (traverser deux fois le cerceau)
- S'immerger pour aller chercher un objet placé au fond et le remonter à la surface
Variante : déplacer l'objet au fond du bassin d'un point à un autre





Étape 6 :

- Plongeon canard :
- Faire une roulade avant à 1,20m
- Enchaîner plusieurs roulades
- Faire l'appui tendu renversé dans le petit bassin
- S'enrouler autour de la ligne d'eau pour une bascule avant
Variante : avec une frite



- Dégrafer la ceinture d'un mannequin immergé



DES JEUX :

- « Les trois coups » : les élèves sont dans l'eau. Au signal sonore donné avec la perche, ils doivent s'immerger et rester sous l'eau jusqu'au signal sonore suivant.
- « Le tunnel de cerceaux » : les élèves traversent le plus grand nombre possible de cerceaux verticaux lestés placés à 2m d'intervalle formant ainsi un tunnel.
- « Le jeu des otaries » : effectuer un parcours sous l'eau et reprendre son inspiration en sortant la tête à l'intérieur de cerceaux flottants à la surface

L'élève s'immerge pour aller passer dans un cerceau immergé vertical ou pour aller chercher un objet placé au fond.

NIVEAU 3 - S'ÉQUILIBRER

En grande profondeur

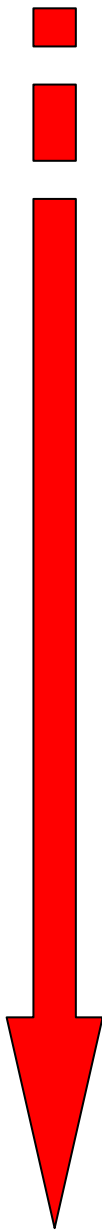
L'élève se laisse flotter de 2 à 4 secondes de manière autonome.

SE LAISSER FLOTTER DE 5 À 10 SECONDES

Étape 1 :

- Rechercher un équilibre ventral en variant la position des bras et des jambes dorsal
- Faire « l'étoile » en ventral, en dorsal
- Faire « la méduse » (menton-poitrine)





Étape 2 :

- Enchaîner « l'étoile » et « la méduse »
- Passer d'un équilibre dorsal à un équilibre ventral

Étape 3 :

- Sauter en grande profondeur, se laisser remonter en position de « méduse » (« menton-poitrine ») et attendre qu'un équilibre s'installe



Étape 4 :

- Sauter en grande profondeur, se laisser remonter dans l'alignement du corps
 - en position verticale bras écartés,
 - en position ventrale, dorsale
 et attendre qu'un équilibre s'installe



DES JEUX :

- « La ronde » : en ronde, un élève sur deux, se positionne en équilibre dorsal ou ventral pendant que les autres se maintiennent à la surface en rétropédalage.
- « Jacques a dit » : le maître annonce une position d'équilibre que les élèves doivent tenir.
- « 1, 2, 3, soleil ! » : quand le maître, qui cligne, se retourne, les élèves doivent être en position d'équilibre passif. Le dernier qui fait un mouvement est celui qui a gagné.
Variante : le maître reste plus ou moins longtemps face au groupe.

L'élève se laisse flotter de 5 à 10 secondes de manière autonome.

RÉALISER UNE COULÉE ET UNE REPRISE DE NAGE POUR REJOINDRE LE BORD

Étape 1 :

- En appui contre le mur, se propulser de façon à réaliser une coulée ventrale depuis le mur vers une ligne d'eau ou la perche placée à 2,50 m sans agir sous l'eau.



Étape 2 :

- Idem sur une distance de plus en plus longue
Variante : l'élève indique à l'adulte l'éloignement souhaité de la planche.



Étape 3 :

- Se déplacer sur 4 à 5 m en position ventrale, toucher le mur avec les mains, ramener les genoux sous la poitrine, prendre appui avec les pieds contre le mur et effectuer une coulée (sans reprise de nage).

Étape 4 :

- Idem, après la reprise d'appui effectuer une coulée puis une reprise de nage pour regagner le bord.

DES JEUX :

- « La coulée la plus longue » : en situation de compétition, plusieurs élèves effectuent une coulée ventrale en même temps ou successivement. C'est celui qui effectue la plus longue qui gagne.
Variante : à la fin de la coulée, souffler pour vider les poumons. Se laisser descendre pour toucher au fond.

L'élève effectue une coulée ventrale.

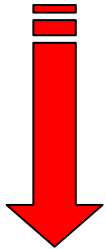
L'élève se déplace sur une
quinzaine de mètres de manière
autonome.

Étape 1 :

- Se déplacer sur la longueur avec matériel bras tendus en battements alternatifs ou simultanés
- Accroché à la goulotte, les pieds contre le mur, se propulser en position dorsale, bras tendus. En fin de glissée, enchaîner des mouvements de bras et de jambes pour aller le plus loin possible.
Variantes :
 - sur le ventre (jusqu'à la fin de l'expiration)
 - les bras le long du corps

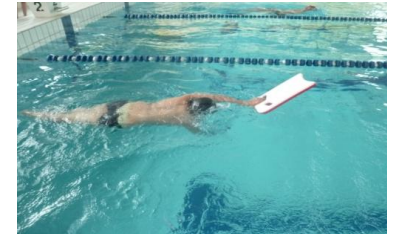
NIVEAU 3 - SE DÉPLACER
En grande profondeur

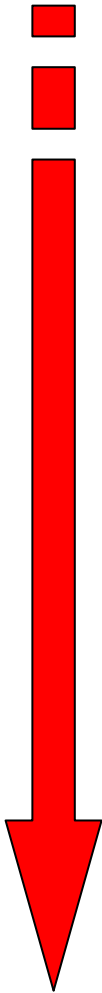




Étape 2 :

- Se déplacer en ventral avec une planche dans la main gauche. Le bras droit effectue un mouvement circulaire aquatique de la planche jusqu'à la cuisse. À ce moment-là, tourner la tête pour inspirer.
- Idem en changeant de côté





Étape 3 :

- Se déplacer sur le dos grâce à des mouvements de bras « en godille » le corps bien gainé
- Idem en battant des pieds
- Avec une planche plaquée sur les cuisses, départ : main à la cuisse
 1. passage aérien : sortir bras tendu, l'épaule frôle l'oreille et la main entre par le petit doigt
 2. passage aquatique : poussée jusqu'à la cuisse
- Idem sans matériel



Étape 4 :

- Se déplacer sur 25m en nageant en ventral (bras et jambes)
- Se déplacer sur 25m en nageant en dorsal



DES JEUX :

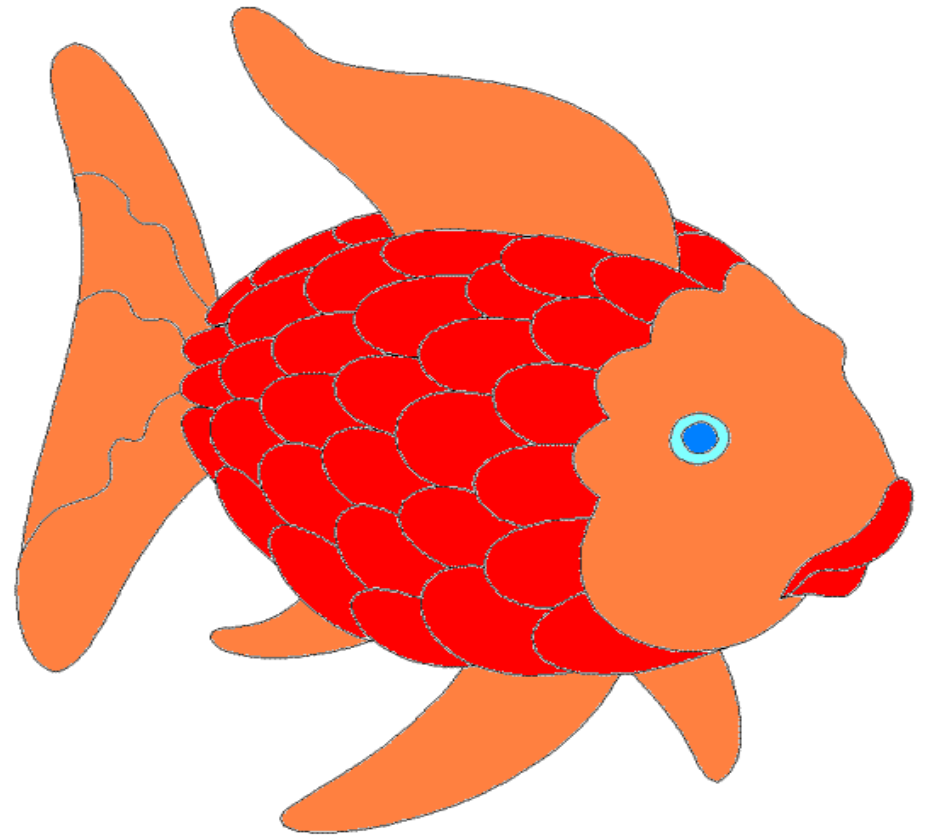
- « Nettoyer la mare » : par équipes, en nageant, les élèves vont chercher, un par un, les bouchons qui flottent sur l'eau. Ce jeu est pratiqué en situation compétitive entre 2 ou 3 équipes ou chronométré (une équipe après l'autre).
- « L'épervier » : « les poissons » doivent traverser en nageant l'aire de jeu sans se faire toucher par « l'épervier » (départ au bord).
- « La chasse au trésor » : une équipe de « pirates » doit s'emparer d'un « trésor » (ballon ou objet flottant) et le ramener au bord malgré l'opposition d'un (ou de plusieurs) gardien(s). Tout « pirate » touché par un gardien en possession du ballon est éliminé. « Les pirates » peuvent se passer « le trésor » en se le lançant.
- « La chasse au canard » : 2 équipes (« les canards » et « les chasseurs ») s'opposent en changeant de rôle à la fin de la partie. Avant de traverser l'aire de jeu à la nage, chaque « canard » doit lancer le ballon dans l'eau. « Les chasseurs » (départ au bord) vont s'en emparer pour toucher « le canard » avant qu'il n'ait atteint l'autre bord.

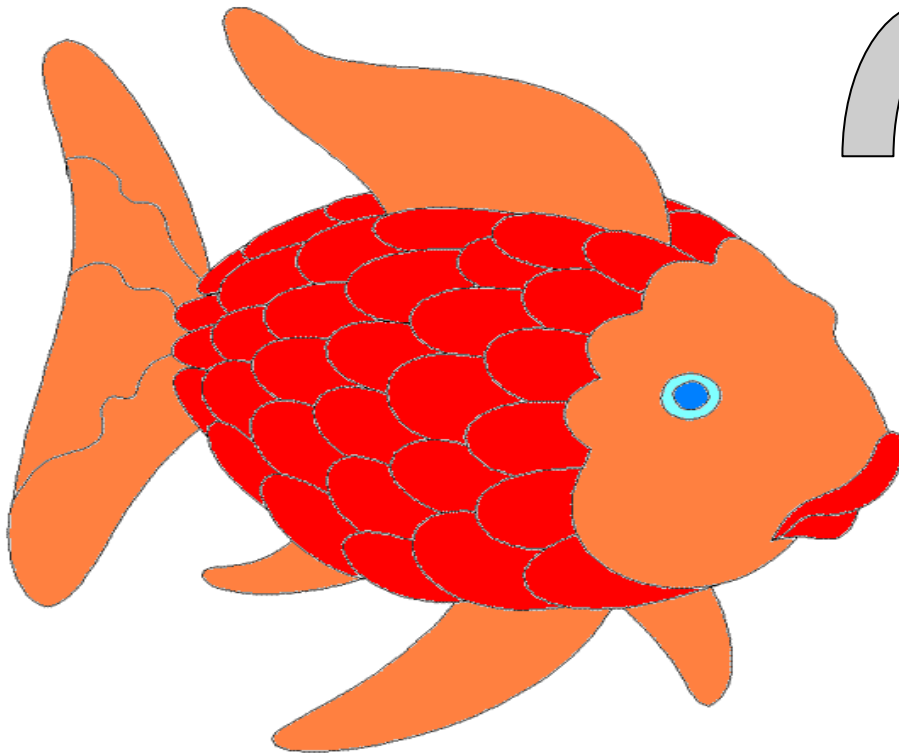
L'élève se déplace sur 25m sans aide à la flottaison ni reprise d'appuis.

NOM : Prénom :

École :

Mon livret
d'évaluation
en natation

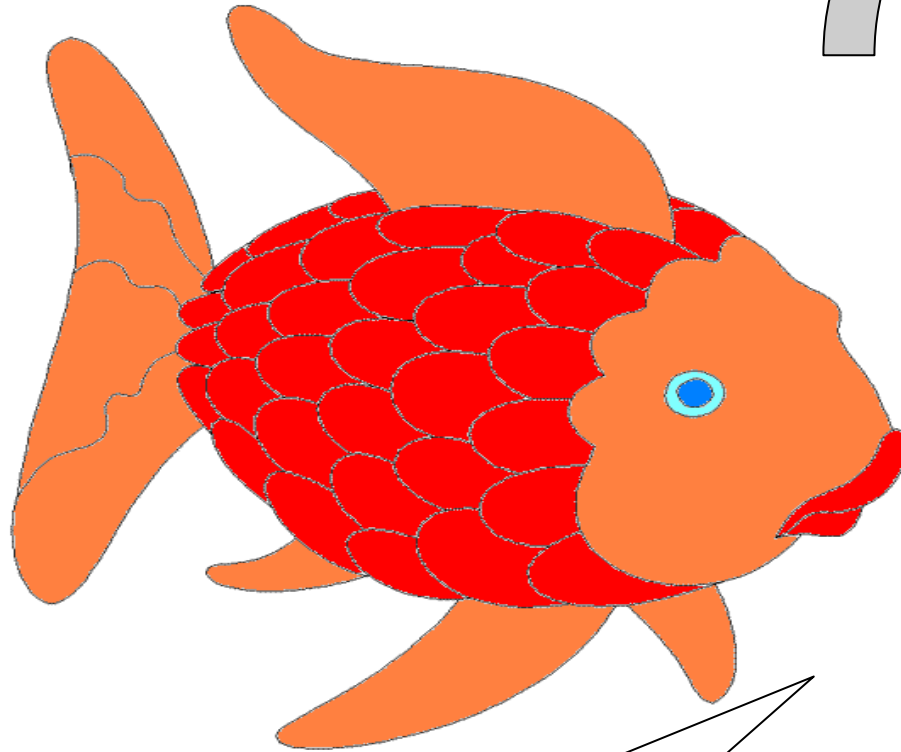
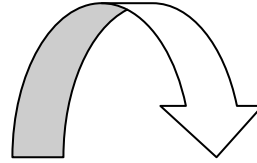


ENTRER DANS L'EAU...

... en moyenne profondeur avec
l'aide de la perche ou d'un matériel
de flottaison (niveau 1)

... en grande profondeur en sautant
ou en plongeant (niveau 3)

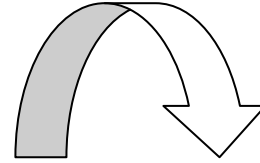
... en moyenne profondeur en
sautant de manière autonome
(niveau 2)

S'IMMERGER...

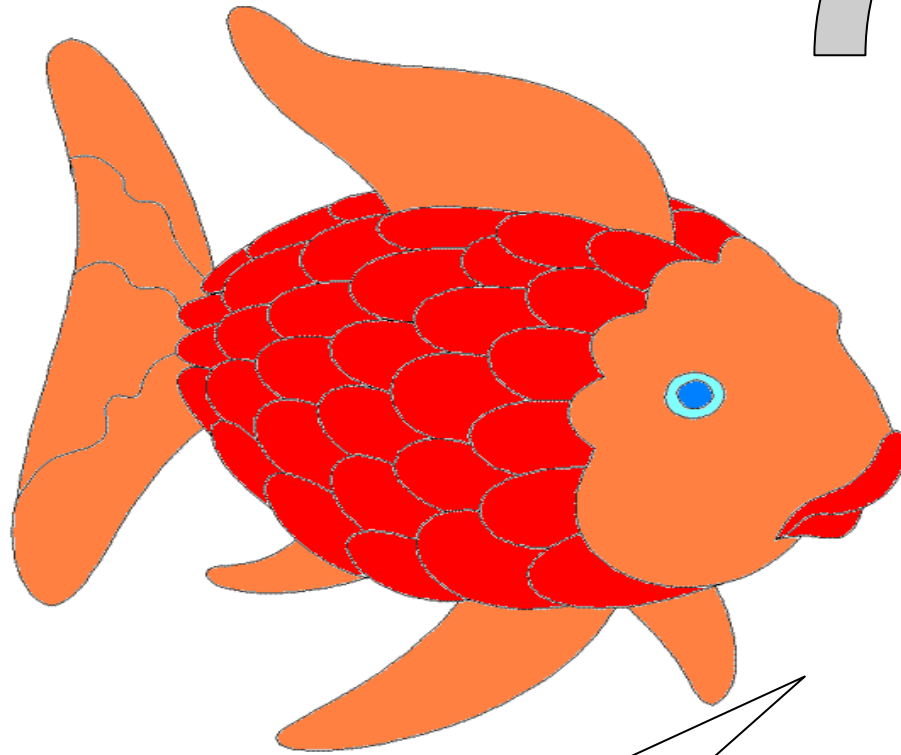
... *en moyenne profondeur* pour passer sous une perche horizontale lors d'un déplacement en appui au bord (*niveau 1*)

... *en grande profondeur* * pour aller passer dans un cerceau immergé vertical ou pour aller chercher un objet placé au fond (*niveau 3*)

... *en moyenne profondeur* pour aller passer sous un objet flottant (ligne d'eau, petit tapis, perche horizontale) (*niveau 2*)

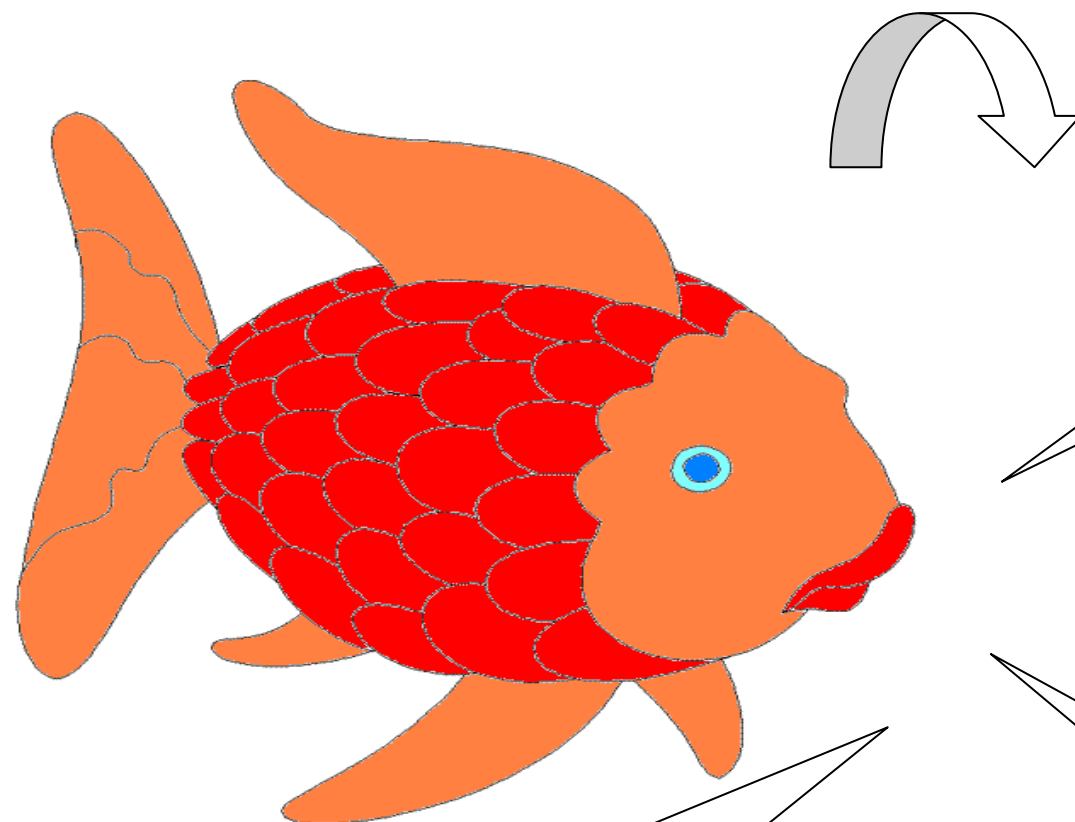
S'ÉQUILIBRER...

... *en moyenne profondeur* à l'aide d'un matériel de flottaison (*niveau 1*)



... *en grande profondeur* en se laissant flotter de 5 à 10 secondes de manière autonome (*niveau 3*)

... *en moyenne profondeur* en se laissant flotter de 2 à 4 secondes de manière autonome (*niveau 2*)

SE DÉPLACER...

... *en moyenne profondeur* à l'aide d'un matériel de flottaison sur 10m (*niveau 1*)

... *en grande profondeur* sur 25 m, effectuer un virage, une coulée ventrale et une reprise de nage pour regagner le bord de manière autonome (*niveau 3*)

... *en moyenne profondeur* sur une quinzaine de mètres de manière autonome (*niveau 2*)



ÉVALUATION DU SAVOIR-NAGER DE FIN DE PALIER 1

FICHE DE L'ÉLÈVE

Nom et prénom de l'élève :	École :	Date de l'évaluation :
----------------------------	---------	------------------------

Phase 1 : l'élève doit...	Réalisé*	Non réalisé*
... se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.		

Phase 2 : l'élève doit enchaîner les actions suivantes sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur.	Réalisé*	Non réalisé*
... s'immerger en sautant dans l'eau,...		
... se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant),...		
... puis se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.		

* Cocher les cases correspondantes

☐ N'ayant pas la possibilité de fréquenter une piscine dans le cadre scolaire et/ou de suivre de véritables modules d'apprentissage en natation, cet élève n'a pas pu être évalué dans ce domaine.
--

Nom et prénom de l'enseignant(e) : ...	Signature :
--	-------------



ÉVALUATION DU SAVOIR-NAGER DE FIN D'ÉCOLE PRIMAIRE FICHE DE L'ÉLÈVE

À joindre au livret personnel de compétences pour l'entrée en 6^e

Cette évaluation permet de renseigner les items correspondants du palier 2 (p.15 du LPC).

Nom et prénom de l'élève : ...	École :	Date de l'évaluation :
-----------------------------------	---------	------------------------

Phase 1 : l'élève doit enchaîner les actions suivantes.	Réalisé*	Non réalisé*
Départ dans l'eau, se déplacer sur 25 m sans élément de flottaison ni reprise d'appui...		
... effectuer un virage et une reprise de nage pour regagner le bord.		

Phase 2 : l'élève doit enchaîner les actions suivantes.	Réalisé*	Non réalisé*
Plonger ou sauter en grande profondeur...		
... se déplacer en immersion pour, par exemple, passer dans un cerceau immergé...		
... et effectuer un sur-place en surface de 5 à 10 secondes (en se stabilisant, si besoin, par de légers mouvements) avant de regagner le bord.		

* Cocher les cases correspondantes

☐ N'ayant pas la possibilité de fréquenter une piscine dans le cadre scolaire et/ou de suivre de véritables modules d'apprentissage en natation, cet élève n'a pas pu être évalué dans ce domaine.
--

Nom et prénom de l'enseignant(e) :	Signature :
------------------------------------	-------------

NIVEAU 4 – PRÉAMBULE

- Les activités proposées ci-après s'adressent aux élèves qui ont acquis les compétences en référence aux programmes de l'école primaire (voir « Programmes » et/ou « Évaluation – Fiche de classe (niveau 3) ». Elles permettront à l'élève de perfectionner sa motricité et ses capacités afin d'agir plus efficacement et de manière plus diversifiée dans le milieu aquatique et de préparer de futures acquisitions.
- Afin que l'élève comprenne l'essence, enrichisse sa culture sportive et effectue les apprentissages relatifs à ces activités, il est indispensable d'organiser un module d'apprentissages de plusieurs séances. Il faut éviter de se disperser sur la pratique de chacune d'elles dans le cadre d'une ou deux séances.

NIVEAU 4 - TECHNIQUE DE NAGE : LE CRAWL

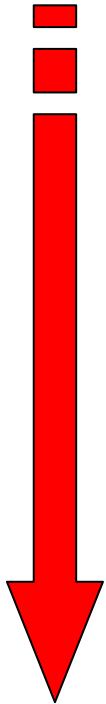
Important : c'est la technique de nage dont l'apprentissage est à privilégier.

1. Définition de la nage : se déplacer grâce à un mouvement alternatif des jambes et des bras sur le ventre

2. Précisions techniques :

- **Placement de la tête :**
 - regard dirigé vers le fond et légèrement vers l'avant
 - jambes, bassin, tronc et tête alignés
- **Mouvements :**
 - traction de la main et du coude sous l'épaule et poussée jusqu'à la cuisse
 - retour aérien avec légère flexion du coude (phase de relâchement)

POUR PROGRESSER : se propulser



Étape 1 :

- Au petit bain, les enfants se tournent le dos. Ils font le mouvement des bras pour arroser le plus possible le camarade qui se trouve derrière eux. Ils doivent le faire en :
 - accélérant constamment pendant le trajet des bras dans l'eau
 - écartant et serrant les doigts

Étape 2* :

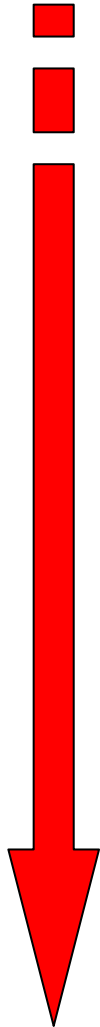
- Planche tenue à une main, tête immergée, effectuer le trajet d'un bras en respectant les consignes précédentes et en recherchant de l'amplitude

Étape 3* : nage globale

- Aller le plus loin possible (en apnée) en conjuguant le mouvement des bras et des jambes, tête immergée et fixe pendant tout l'exercice

** Les tâches décrites dans le cadre de ces étapes ne doivent pas durer longtemps. En revanche, elles doivent être reprises fréquemment.*

POUR PROGRESSER : respirer



Étape 1 :

- Nager sur le ventre la tête immergée ; pour respirer, se tourner sur le dos

Variantes :

- imposer le nombre de cycle de bras (2 passages de bras) avant de se tourner sur le dos
- imposer un cycle et demi de bras (3 passages de bras) avant de se tourner sur le dos pour faire changer de côté

Étape 2 :

- Se déplacer en ventral avec une planche dans la main gauche et réaliser une poussée avec l'autre bras pour, en fin de poussée, inspirer côté droit, oreille collée au bras gauche
- Idem en changeant de côté
- Crawl rattrapé avec planche

Étape 3 :

- Idem sans matériel une main devant, bras tendu

Étape 4 :

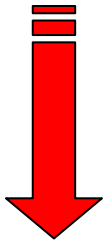
- Se déplacer avec le pull-boy entre les jambes pour une meilleure flottaison et afin de se concentrer sur le mouvement des bras et sur le placement de la respiration

Étape 5 :

- Nager sur une longueur en introduisant des glissées ventrales (au moins deux ou trois avec bras tendus vers l'avant) et en imposant 3 ou 4 cycles de bras avant chaque glissée

Étape 6 :

- Se déplacer en respirant tous les deux temps, trois temps, quatre temps...

POUR PROGRESSER : des jeux

- Relais
- Relais water polo : crawl tête en dehors de l'eau, l'enfant doit amener le ballon à son coéquipier en le contrôlant entre ses bras.
- Matches de water polo
- En équipe, parcourir la plus grande distance en crawl

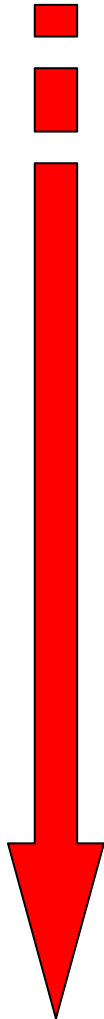
NIVEAU 4 - TECHNIQUE DE NAGE : LE DOS CRAWLÉ

1. Définition de la nage : se déplacer grâce à un mouvement alternatif des jambes et des bras sur le dos

2. Précisions techniques :

- **Placement de la tête :** regard dirigé vers le plafond, nuque et oreilles immergées
- **Mouvements :**
 - Les genoux ne sortent pas de l'eau.
 - Les pointes de pieds sortent à peine en position haute (comme si on donnait un coup de pied à un ballon imaginaire à la surface de l'eau).
 - Le bras entre dans l'eau par l'auriculaire. Puis, la main et l'avant-bras poussent sur le côté et vers le fond, le coude plié vers le bas. Quand le pouce rentre en contact avec la cuisse, le nageur ramène le bras verticalement, sans arrêt et termine la rotation.

POUR PROGRESSER



Étape 1 :

- Se déplacer sur 25 m en nageant en ventral (battements alternatifs des bras ou des jambes)
- Se déplacer sur 25 m en nageant en dorsal

Étape 2 :

- Pour favoriser les appuis des membres supérieurs, se déplacer avec une action simultanée des 2 bras : départ coulée dorsale bras tendus (mouvement comme expliqué dans l'encadré), se déplacer en expirant pendant la poussée des bras et inspirant au début du retour des bras
- Varier le mouvement des jambes (battements ou ciseaux de brasse) avec le mouvement simultané des 2 bras

Étape 3 :

- Travailler d'un seul bras : bras tendu, planche au niveau du bassin, effectuer une rotation complète d'un bras alors que l'autre tient la planche et alterner

Étape 4 :

- Se déplacer en utilisant la technique de nage globale en veillant à ce que les bras ne se rattrapent jamais (pas d'arrêt) et que le mouvement soit le plus ample possible

DES JEUX :

- Relais
- En équipe, parcourir la plus grande distance en dos crawlé

NIVEAU 4 – TECHNIQUE DE NAGE : LA BRASSE

1. Définition de la nage : se déplacer grâce à un mouvement simultané des bras, puis des jambes sur le ventre

2. Précisions techniques :

- **Placement de la tête :** pendant le mouvement propulsif des bras, la tête est immergée dans l'axe, les jambes allongées, le regard vers le fond du bassin
- **Mouvements :**
 - Les mains s'enfoncent vers l'avant bras tendus. Ensuite, le nageur « tire » avec les mains et les avant-bras sur les côtés et en arrière (coudes hauts).
Repère visuel pour l'enfant : quand il ne voit plus ses mains sur les côtés, il les ramène ensemble vers l'intérieur et les passe vers l'avant.
 - Le nageur inspire brièvement, au début du retour des bras. Puis, tête dans l'eau dans l'axe, pousse avec les jambes et glisse avec le corps aligné tout en expirant.

POUR PROGRESSER

Étape 1 :

- Planche tenue sur le ventre et en position dorsale, se déplacer en ciseaux des jambes et en veillant à ce que les talons se touchent (« pieds en canard ») avant la propulsion

Étape 2 :

- Pour corriger la dissymétrie du mouvement des jambes et le positionnement de la voute plantaire : après une coulée ventrale, se propulser avec le mouvement des jambes en insistant toujours sur la position des pieds (« en canard », les talons doivent être à la surface de l'eau)

Étape 3 :

- Changer de rythme : deux mouvements de jambes pour un mouvement de bras, trois mouvements de jambes pour un mouvement de bras...

Étape 4 :

- Accentuer et bien différencier la phase de propulsion et celle de retour. Les actions de propulsion doivent être puissantes et accélérées. Les actions de retour sont effectuées avec relâchement en réaction à l'explosivité de la phase précédente.

Étape 5 :

- Sur une longueur, essayer de faire le moins de mouvements possible. Durant la poussée des jambes, les bras, la tête et le tronc sont alignés et en immersion.

DES JEUX :

- Relais
- En équipe, parcourir la plus grande distance en brasse

NIVEAU 4 - TECHNIQUE DE NAGE : LE PAPILLON

1. Définition de la nage : se déplacer sur le ventre grâce à un mouvement simultané des bras et des jambes

2. Précisions techniques :

- **Mouvement des bras :**

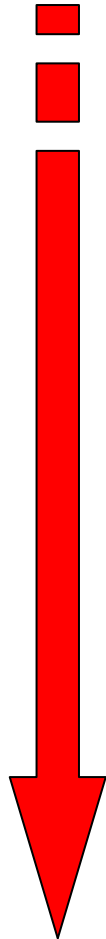
- Basculer d'abord la tête (jusqu'à « menton-poitrine » et regard vers les pieds) pour enclencher l'action propulsive des bras et le mouvement de la nage globale
- Tirer avec les bras (coudes hauts) jusqu'aux cuisses et sortir les mains en fouettant pour bien terminer la phase propulsive en accélérant
- Dans la phase aérienne, lancer les bras relâchés (coudes hauts) vers l'avant en allant chercher loin devant
- Basculer la tête dans l'axe vers le haut pour inspirer brièvement (menton dans l'eau, dos plat)

- **Mouvement des jambes (ondulation) :**

Il existe deux temps dans le mouvement des jambes du papillon :

- Effectuer une petite ondulation en apnée pendant le mouvement propulsif des bras
- Effectuer une grande ondulation qui va initier l'inspiration et la phase de retour aérienne des bras

POUR PROGRESSER



Étape 1 : « Le dauphin »

- Sur une longueur, effectuer des ondulations avec le corps, jambes et pieds joints. La tête impulse le mouvement.

Étape 2 : « L'envol du papillon »

- En petite profondeur, départ debout dans l'eau et bras le long du corps, basculer la tête vers l'avant en amenant le menton vers la poitrine et en lançant simultanément les bras dans un mouvement circulaire d'arrière vers l'avant jusqu'aux cuisses

Variante : « Le saut de lapin »

Idem épaule immergée et jambes fléchies, basculer la tête, pousser sur les jambes et lancer les bras de l'arrière vers l'avant

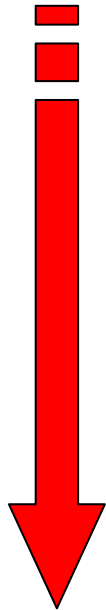
Étape 3 :

- En grande profondeur, frite tenue à deux mains vers l'avant, la ramener vers le corps pour basculer en profondeur sans aller jusqu'à la pirouette

Variante : idem à la ligne d'eau

Étape 4 :

- Pull-boy ou planche entre les jambes, se déplacer avec la seule action de la tête (mouvement de haut en bas) et des bras

**Étape 5 :**

- Après un départ en glissée ventrale, planche tenue à bout de bras, se déplacer en réalisant une ondulation du corps quand le bras libre effectue sa traction (mouvement du crawl) et respirer sur le côté après chaque mouvement de bras

Étape 6 :

- Idem, sans planche, en inspirant en levant la tête et en changeant de rythme de respiration (après 1 cycle de bras, après 2 cycles, 3 cycles)

DES JEUX :

- Relais
- En équipe, parcourir la plus grande distance en papillon

NIVEAU 4 - NATATION SYNCHRONISÉE

Pour aborder cette activité, il est bon de présenter des supports visuels (films, photographies, figures). Cette activité peut être pratiquée au cours des niveaux précédents dans le cadre de situations plus simples visant toujours la réalisation collective d'actions aquatiques.

1. Essence de l'activité :

C'est une activité aquatique où il s'agit de créer ensemble un enchaînement chorégraphique pour le donner à voir.

2. Intérêt et finalité de la natation synchronisée :

La pratique de la natation synchronisée permet aux élèves :

- de créer, avec d'autres, en milieu aquatique, un enchaînement, original et expressif, de mouvements et d'évolutions en synchronisation avec les partenaires et/ou la musique ;
- d'accepter d'être vu et juger selon un code ;
- d'acquérir les compétences suivantes :
 - synchronisation des mouvements,
 - virtuosité et prise de risque dans les attitudes et les déplacements,
 - originalité des formes exécutées.

Cette activité permet de travailler deux compétences spécifiques relatives à l'EPS :

- concevoir et réaliser des actions à visée esthétique, expressive et artistique ;
- adapter ses déplacements à différents types d'environnement.

3. Déroulement et organisation de la séquence :

L'organisation de la séquence est bâtie de manière à transposer la démarche de création dans la mise en œuvre (en 5 phases) de cette activité aquatique.

- Dans le dispositif pédagogique, l'enseignant prévoira une alternance entre les séances pratiques en piscine et les retours en classe.
- On peut pratiquer la natation synchronisée sans viser systématiquement une performance chorégraphique avec support musical.

Entrer dans l'activité	Pour voir où en est (situation de référence)	Progresser	Pour mesurer les progrès (situation de référence)
1- Phase de recherche individuelle : à partir de la consigne donnée (thème, musique, espace investi, énergie...) 2- Phase de foisonnement : s'organiser en groupe, chacun montre ce qu'il a trouvé individuellement pour choisir les éléments d'un enchaînement collectif qui sera mémorisé et présenté. Retour en classe	3- Présentation : prestation des nageurs, observation et évaluation des spectateurs <i>Construire et présenter une chorégraphie orientée comprenant une entrée, des déplacements, des figures dans l'eau et sous l'eau et une sortie</i>	4- Phase de composition : amélioration et évolution de la chorégraphie • en développant les entrées, • en enrichissant le répertoire moteur, • en améliorant les performances chorégraphiques	5- Représentation (phase d'évaluation sommative) <i>Par groupe de 4 nageurs, réaliser et présenter une chorégraphie comprenant une entrée, des déplacements d'ensemble, des figures collectives dans l'eau et sous l'eau et une sortie sur un support musical</i>

MODULE D'APPRENTISSAGE

Entrer dans l'activité :

- À la piscine :
Consigne : individuellement, puis en groupe, réaliser un enchaînement d'actions comprenant une entrée, des déplacements, des situations d'équilibre dans et sous l'eau et une sortie (cf. niveau 3).
 Les élèves expérimentent et s'organisent en groupe de 3 à 5.
- En classe, redonner la consigne et demander à chaque groupe de verbaliser leur enchaînement et d'en valider la construction par rapport à la consigne donnée

Situation de référence :

- À la piscine, la situation de référence consiste à réaliser le projet chorégraphique.
Consigne : construire et présenter une chorégraphie orientée comprenant une entrée, des déplacements, des figures dans l'eau et sous l'eau et une sortie
 1. temps d'expérimentation par groupe
 2. temps de présentation et d'observation active à partir de la consigne (les différentes composantes de la chorégraphie sont présentées et réalisées en totalité avec possibilité de prendre des photographies ou de filmer) qui constitue la première évaluation des productions
- De retour en classe:
 - Produire par groupe une trace écrite de son enchaînement en codant les figures pour construire un répertoire
 - Mutualiser le travail de chaque groupe et élaborer collectivement avec les élèves une grille d'observation et d'évaluation commune à toute la classe
 - Écouter et faire des choix de supports musicaux
- À la piscine :
 1. temps d'entraînement des groupes
 2. temps de présentation et d'évaluation des productions à l'aide de la grille élaborée

Progresser

- Développer les entrées
- Enrichir le répertoire moteur
- Améliorer ses performances chorégraphiques (voir fiches suivantes)

Retour à la situation de référence :

- **Consigne** : par groupe de 4 nageurs, réaliser et présenter une chorégraphie comprenant une entrée, des déplacements d'ensemble et des figures collectives dans l'eau et sous l'eau et une sortie sur un support musical
- Tenir tour à tour les différents rôles liés aux activités d'expression (acteurs, spectateurs, évaluateurs)
- La tâche des évaluateurs consiste à renseigner la grille de lecture réalisée en classe en début de séquence.

POUR PROGRESSER : entrer dans l'eau

 Travailler (avec ou sans matériel) des entrées collectives dans le but d'être plus synchronisé, esthétique, original, virtuose

Étape 1 :

- Tomber dans l'eau sans se déformer

Étape 2 :

- Entrer tous ensemble, par 2, par 3 :
 - en se donnant la main,
 - en faisant un grand pas,
 - en levant les bras
 (*Voir les entrées dans l'eau dans le niveau 3*)

Étape 3 :

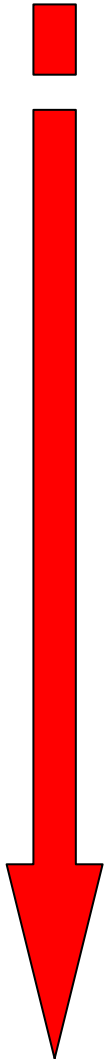
- Entrer dans l'eau en sautant en avant, en arrière, de profil, groupé, tendu, carpé, accroupi, avec ½ tour ou plus

Étape 4 :

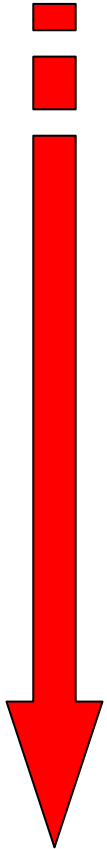
- Entrer en cascade :
 - après un contact,
 - après un signal visuel,
 - à un signal sonore (musique)

Étape 5 :

- Entrer dans l'eau à partir d'éléments gymniques (roue, roulade, appui tendu renversé)



POUR PROGRESSER : améliorer ses performances chorégraphiques

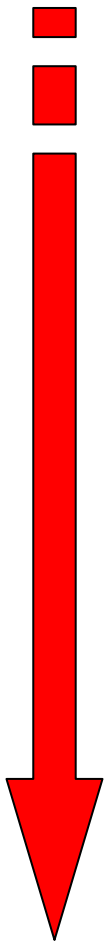


Étape 1 :

- Travailler la gestuelle des bras, des jambes et de la tête en jouant sur les contrastes de rythme (saccadé/lié, lent/rapide, immergé/émergé) :
 - « Le nageur et son ombre » (par 2) : faire comme l'autre (après avoir désigné qui sera nageur et qui sera « ombre »)
 - « Le miroir » (idem) : face-à-face, faire comme l'autre, essayer de s'immerger et de ressortir en même temps
 - « Le nageur double » (avec matériel : une planche pour 2, ballon) : adapter ses mouvements pour bien flotter, pour se déplacer régulièrement et trouver d'autres façons de se déplacer
 - « Le nageur double » (sans planche) : se déplacer en restant en contact (en nageant côte à côte, en se suivant, en allant l'un vers l'autre)

Étape 2 :

- Évoluer ensemble :
 - Construire une évolution : partir ensemble de points différents du bassin, nager de la même façon et arriver en même temps à l'endroit prévu. Les points de départ sont équidistants du point d'arrivée, puis ne le sont pas.
 - « Le poisson-pilote » : un nageur effectue des déplacements et trois autres le suivent soit à la queue leu-leu soit en ligne.
 - Dessiner différentes figures (serpentine, un cercle qui tourne, une étoile ventrale ou dorsale par les pieds ou par les mains qui se contracte ou se dilate, une boule...)
 - Construire une colonne en position verticale en rétropédalage
 - Enchaîner des évolutions, passer d'une posture à une autre, les lier
 - Réaliser un enchaînement chorégraphique avec l'aide d'un partenaire scandant la pulsation (en frappant la partie métallique de l'échelle avec une perche)
 - Réaliser un enchaînement chorégraphique en suivant et s'appuyant sur le tempo et les différentes phrases du support musical

POUR PROGRESSER : enrichir le répertoire moteur**Étape 1 :**

- Se déplacer sur, puis sous l'eau :
 - Se déplacer avec un ballon-partenaire, rechercher des positions statiques...
 - Guider le déplacement en avançant et/ou en reculant par la technique de la godille (mouvement efficace des mains, bras le long du corps)
 - Travailler les déplacements sous l'eau (coulée ventrale, changement de direction, tourner, se renverser)
 - Rouler en avant et en arrière avec l'aide des bras (godille)
 - En position verticale, faire un demi-tour en rétropédalage

Étape 2 :

- S'équilibrer :
 - Jouer sur le temps d'immobilité (5 secondes au minimum) en position horizontale, ventrale, dorsale ou costale
 - En position verticale, garder la position par rétropédalage (mouvement alternatif des jambes)
 - Idem avec un ou deux bras levés
 - En position ventrale, jambes tendues, rechercher un équilibre en utilisant la technique de la godille
 - Idem position ventrale
 - Idem en position semi-groupée

Étape 3 :

- S'immerger :
 - Aller sous l'eau en faisant le moins de mouvements possible
 - Sortir la plus grande partie du corps possible
 - Limiter les éclaboussures

NIVEAU 4 – WATERPOLO

1. Essence de l'activité :

C'est une activité aquatique où il s'agit d'envoyer le ballon dans une cible défendue par des adversaires. Dans cette activité, les principes fondamentaux des sports collectifs se couplent aux principes de la natation, le but étant de donner le goût de « jouer au ballon dans l'eau » afin de permettre aux élèves de rentrer rapidement dans une activité proche de l'activité sportive de référence.

2. Intérêt et finalité du water-polo :

Dans les différents domaines de la natation scolaire, la pratique du water-polo permet de développer, plus particulièrement, les compétences suivantes :

- s'équilibrer : l'utilisation d'un ballon amène l'élève à reconstruire en permanence son équilibre aquatique (équilibre-déséquilibre) ;
- se déplacer : la pratique du jeu nécessite que l'élève se propulse dans des plans et des directions différents et dissocie l'action des bras de celle de ses jambes ;
- respirer : adapter en permanence son mode respiratoire aux différentes phases de jeu
 - pour conserver une vision extérieure : respiration aérienne à la surface de l'eau,
 - pour se déplacer rapidement : respiration subaquatique.

La pratique du water-polo développe également des compétences liées à la pratique des sports collectifs :

- coopérer en vue d'atteindre une cible avec un ballon,
- défendre la cible et récupérer le ballon,
- maîtriser le ballon.

3. Organisation des apprentissages

Les élèves ayant à ce stade acquis une autonomie aquatique, cette activité leur est proposée afin de :

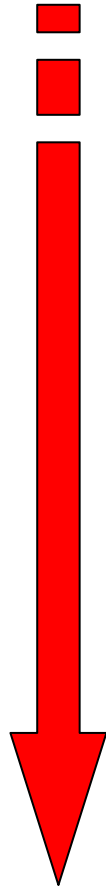
- relancer leur motivation dans les apprentissages liés aux déplacements dans le milieu aquatique par la pratique d'une activité collective de coopération-opposition ;
- consolider par le transfert les acquis moteurs déjà réalisés ;
- développer une culture sportive.

À partir de la situation de référence qui est la pratique adaptée du water-polo, des situations pour progresser leur seront proposées (voir fiches suivantes). Il sera nécessaire de revenir à chaque séance à la pratique du jeu pour mesurer les acquis réalisés et à effectuer.

4. Le règlement

- Le jeu est pratiqué dans un espace où les élèves n'ont pas pied. Pour les soulager, cela nécessitera le plus souvent de les faire s'équiper d'une ceinture avec un nombre important de flotteurs.
- Le temps de jeu : doit être court et entrecoupé de temps de repos car cette activité nécessite une grande dépense énergétique (de 2 à 4 mn par manche).
- Nombre de joueurs conseillé par équipe : 3 à 4 joueurs. Faire tourner fréquemment les équipes ce qui permet des temps de repos pour les sortants.
- Il n'est pas nécessaire à ce stade de placer un gardien de cible.
- L'espace de jeu : il est généralement pratiqué sur la largeur du bassin.
- Différents types de cibles peuvent être utilisés (petites cages, 2 planches inclinées à faire tomber...). Elles peuvent être multiples.
- La règle d'or : il est interdit d'entrer en contact direct avec l'adversaire qu'il soit ou non porteur de ballon.

POUR PROGRESSER : s'équilibrer



Étape 1 : « 1, 2,3 soleil »

- Avec ou sans matériel de flottaison, pendant que le meneur, dos au bassin, chante la ritournelle, les élèves se déplacent et doivent rester sur place en équilibre (ventral, dorsal, vertical, costal selon la demande) dès que le meneur se retourne et regarde les nageurs.
Contrairement aux pratiques antérieures de ce jeu, pour répondre à la consigne les nageurs devront utiliser les techniques du rétropédalage et de la godille.

Étape 2 : « Reçoit et passe »

- Un joueur en équilibre dans l'eau (joueur A), les autres debout en fil indienne sur le bord du bassin :
 - Le premier de file (joueur B) lance le ballon à l'élève dans l'eau (joueur A), puis entre dans l'eau (en plongeant ou sautant) pour prendre sa place.
 - Après réception du ballon, l'élève dans l'eau (joueur A) l'envoie au suivant de la file (joueur C), sort de l'eau et va se placer en queue de file au bord du bassin. Et ainsi de suite.

Étape 3 : « Les horloges »

- Deux équipes de joueurs disposés en cercle dans l'eau en équilibre sur place doivent faire circuler une balle de l'un à l'autre le plus rapidement possible. Celle qui parvient à faire réaliser à la balle x tours le plus vite remporte la manche.

Variantes :

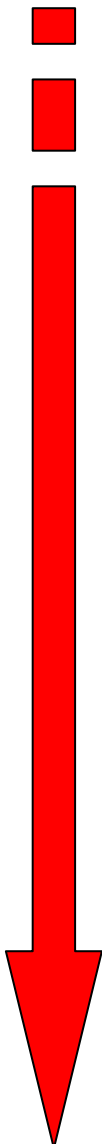
- Changer les types d'équilibres (verticaux ou dorsaux)
- Déterminer un temps de jeu ; c'est l'équipe qui parvient à faire réaliser le plus grand nombre de tours à la balle qui a gagné.

POUR PROGRESSER : se déplacer**SANS LE BALLON :****Étape 1 : « Le premier au ballon »**

- 2, 3 ou 4 nageurs sont alignés en équilibre dans l'eau (pas de possibilité de prises d'appuis solides). Le lancement du ballon dans l'eau par l'arbitre (situé sur le bord du bassin) est le signal de départ d'une compétition entre les nageurs pour arriver le premier au ballon.

Étape 2 : « Éviter les statues »

- 2, 3 ou 4 nageurs sont alignés en équilibre dans l'eau (pas de possibilité de prises d'appuis solides). Au signal, ils doivent atteindre au plus vite le bord ou une ligne d'eau en évitant des camarades en équilibre sur place dans l'espace à traverser.



AVEC LE BALLON :

Étape 1 : « Les déménageurs »

- Il s'agit de transférer le contenu d'une caisse remplie de balles, de ballons et d'objets flottants dans une autre placée un autre point du bassin.

On peut varier les déplacements (ventral, dorsal, avec ou sans matériel)

Variante : deux équipes peuvent s'affronter.

Étape 2 : « Les débrouillards »

- Il s'agit de se déplacer avec un ballon entre les bras (déplacement en crawl polo) sur une largeur du bassin. Les élèves sont placés en ligne, le départ est donné simultanément. Le vainqueur est celui qui, avec le ballon, touche le premier la cible située sur le bord opposé du bassin.

Variante : une cible par nageur, puis une cible pour 4

Étape 3 : « Le ballon volé »

- Il s'agit de lancer son ballon loin devant soi et d'aller le rejoindre en nageant. Attention, certains joueurs n'ont pas de ballon et cherche à s'en emparer ! Tout ballon qui flotte librement peut être pris.

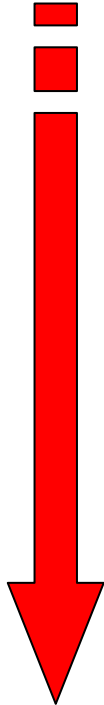
Étape 4 : « Le béret »

- Deux équipes composées de joueurs numérotés se font face. À l'appel d'un numéro, les deux élèves vont vers le ballon, placé au centre du bassin, afin de s'en emparer et de le ramener dans leur camp sans se faire toucher par l'adversaire direct.

Les élèves ne doivent pas avoir la possibilité de prendre des appuis contre un bord afin de lancer leur déplacement.

Variantes :

- appeler plusieurs nageurs
- utiliser plusieurs ballons
- aller marquer dans le but adverse

POUR PROGRESSER : maîtriser le ballon**Étape 1 : « Les balles brûlantes »**

- Deux équipes de nageurs envoient les ballons flottants dans leur camp vers le camp adverse. Le but du jeu est d'avoir le moins possible de ballons dans son camp.

Variante : mettre en place une zone neutre entre les deux camps

Étape 2 : « Faire tomber les statues »

- Deux équipes dans l'eau et situées de part et d'autre du bassin disposent de plusieurs ballons pour faire tomber, le plus rapidement possible, différents objets (planches, pulls-boys, cartons, etc.) posés en équilibre sur le bord. Chaque équipe dispose de ramasseurs qui renvoient dans l'eau les ballons qui échouent sur les plages.

Variante : intégrer un ou plusieurs gardiens de statues qui gênent les tireurs

Étape 3 : « La bataille navale »

- Un objet (seau en plastique) est déposé sur un grand tapis guidé par deux « marins ». Une équipe de « pirates » disposant chacun d'un ballon doit renverser l'objet le plus rapidement possible.

Variante : augmenter le nombre de « marins » et leur permettre de gêner les tireurs