

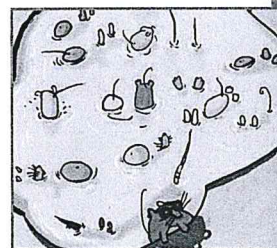
# Les souris s'arrosent

FICHE

Séance 1 (petite profondeur)

Objectif dominant : **IMMERSION**

Mode de groupement : **jeu collectif en grand groupe** (groupes de niveaux hétérogènes)



## Matériel

Pas de matériel ou petit matériel type seaux, arrosoirs, bassines...

## Organisation

Groupe classe dans sa totalité ou bien deux grands groupes.

## But

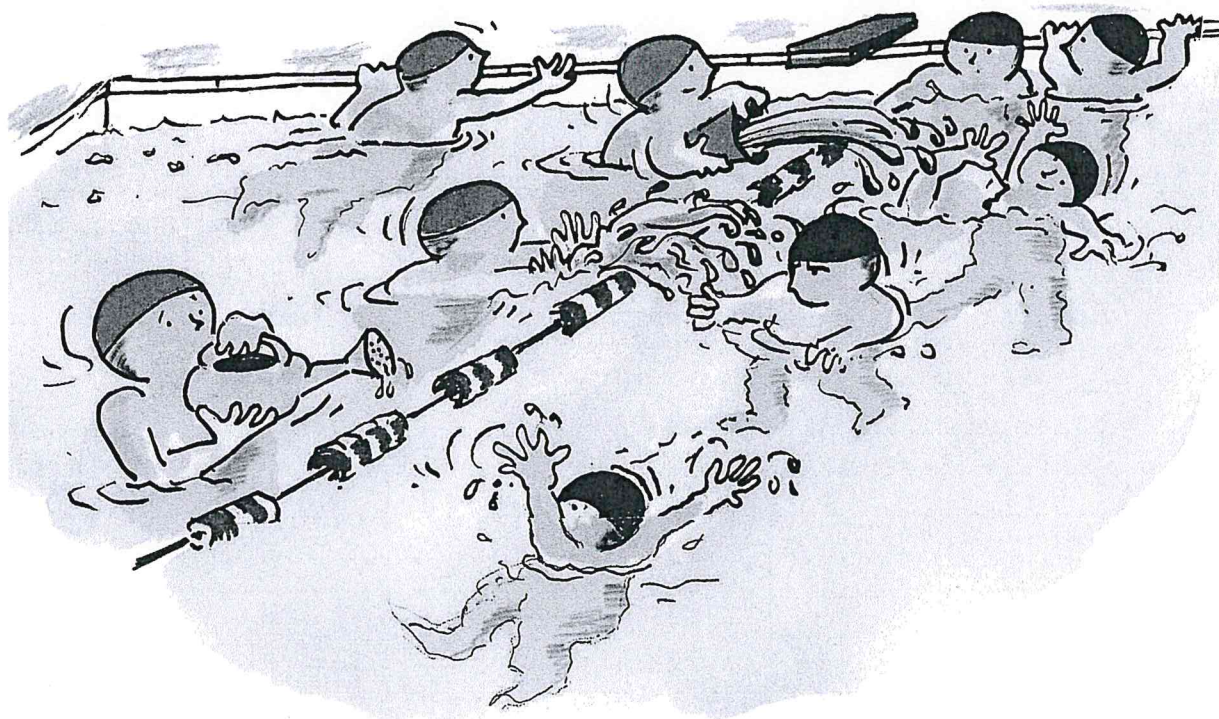
Arroser les autres « souris » de différentes façons, avec ou sans matériel d'arrosage.

## Déroulement

Le jeu débute et finit au signal.

## Évolutions

- Deux groupes, placés dans deux zones différentes (par exemple de part et d'autre d'une ligne d'eau), jouent à s'arroser.
- Les deux groupes ont des rôles différents : les « souris arrosées » doivent traverser un espace délimité tandis le groupe des « souris arroseuses » les asperge d'eau, avec ou sans matériel.
- L'arrosage se fait sur le support d'une comptine, par exemple sur l'air de « Savez-vous planter les choux ? » :  
*Pour arroser nos amies*  
*À la mode des souris*  
*Et pour mouiller nos amies*  
*On peut faire com' ceci (inviter les enfants à proposer des idées)*



## Conseils à l'adulte

Ce jeu peut s'apparenter à un rituel de début pour les plus petits. Il peut aussi servir d'exutoire aux angoisses des enfants. L'adulte surveillera les plus craintifs afin de ne pas obtenir l'effet inverse (peur d'être arrosé). On peut notamment inciter les enfants à s'arroser eux-mêmes avant d'arroser les autres.

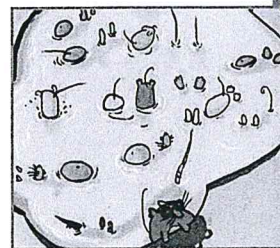
# Les souris pêchent au filet

FICHE 2

Séance 1 (petite profondeur)

Objectif dominant : **IMMERSION**

Mode de groupement : **jeu collectif en grand groupe** (groupes de niveaux hétérogènes)



## Matériel

Pas de matériel.

## Organisation

Deux groupes sont constitués, rassemblant chacun une douzaine d'enfants. L'un des groupes forme une ronde, les enfants se tenant la main, à la surface, pour constituer le « filet ». L'autre groupe, les « souris », se tient à l'extérieur de la ronde.

## But

Rentrer ou sortir du filet en passant sous les « mailles » (réalisées par les bras des enfants).

## Déroulement

Le groupe formant le filet détermine le moment où il se fermera (en immergeant les mains), soit en comptant (un nombre est déterminé en commun), soit en chantant (c'est alors un mot qui est choisi). Les souris prisonnières rejoignent la ronde et on recommence.

## Évolutions

- Si le filet est fermé, les souris peuvent encore s'échapper en passant sous les bras ou entre les jambes.
- Des objets immergés sont placés au centre du filet. Le but des souris est alors de rentrer dans le filet pour prendre ces objets.
- La ronde peut être mobile : tourner, avancer, reculer...



## Conseils à l'adulte

La situation vise à provoquer une immersion progressive, chacun restant maître de son niveau d'engagement. Le rôle de l'adulte est primordial : il encourage, participe effectivement au jeu (il peut aussi jouer le rôle d'une souris). Il sollicite et intègre les propositions des enfants en cours de jeu.

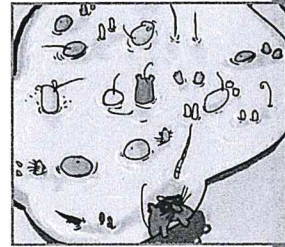
# Les souris jouent aux otaries

FICHE 3

Séances 2 et 3 (petite profondeur)

Objectif dominant : **IMMERSION**

Mode de groupement : **jeu collectif en grand groupe** (groupes de niveaux hétérogènes)



## Matériel

Des objets flottants : frites, planches, cerceaux, tapis, balles, ballons...

## Organisation

Un seul groupe, dans un espace aménagé.

## But

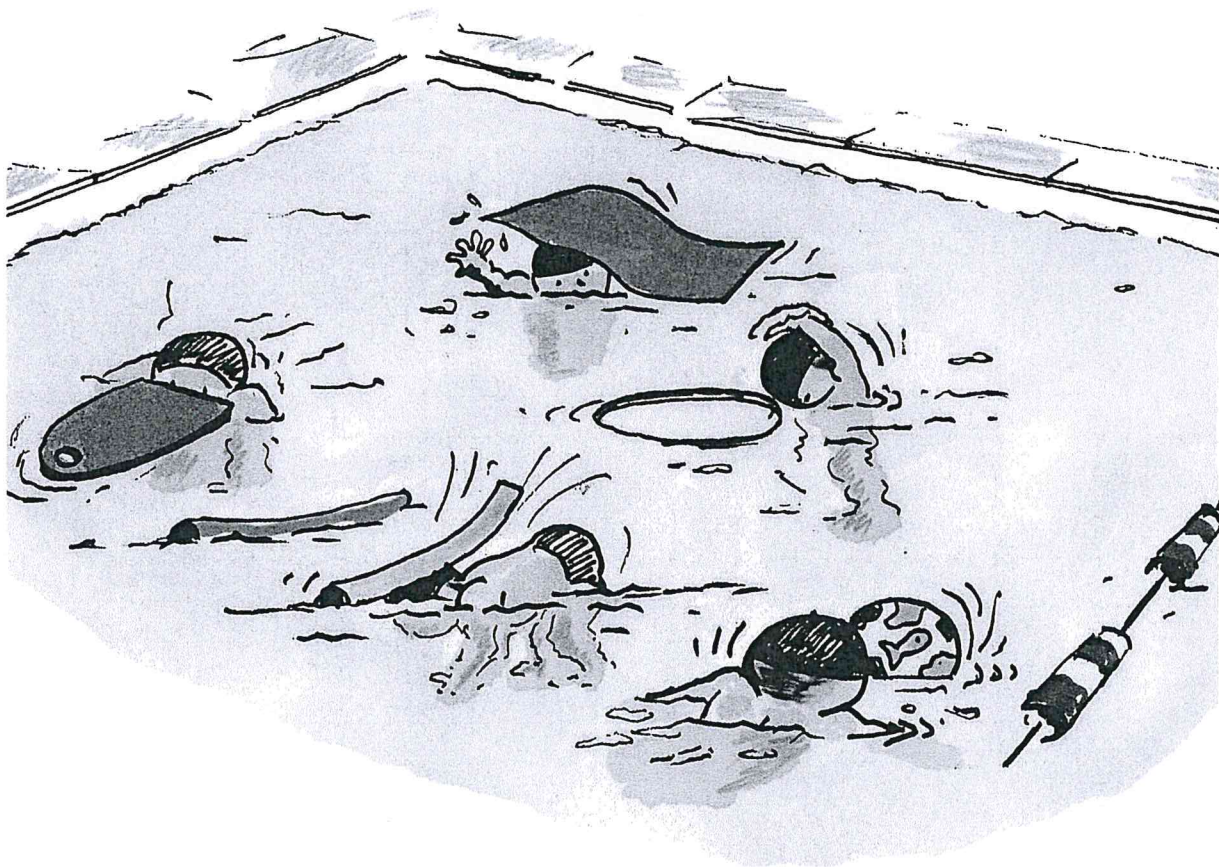
Pousser avec la tête, soulever, passer par-dessous ou par-dessus l'objet de son choix.

## Déroulement

L'organisation est libre après un signal de départ.

## Évolutions

- D'autres signaux sont établis pour changer d'objet ou de type d'action.
- Les enfants sont en binômes : l'un fait comme l'autre (l'un fait puis l'autre imite, on aide l'autre en tenant le matériel, on fait ensemble, en même temps...).



## Conseils à l'adulte

« Passer dessous pour soulever » : au-delà de l'immersion, la situation vise à mobiliser la tête (rentre la tête pour passer dessous, la relever pour soulever l'objet) ; l'éloignement progressif de l'objet donne le temps à l'enfant de mobiliser efficacement la tête et de dissocier les actions.

« Passer dessus » : ici également, la position de la tête est fondamentale ; c'est moins un franchissement de l'objet qui est recherché qu'un enroulement du corps, en commençant par la tête ou par les bras.

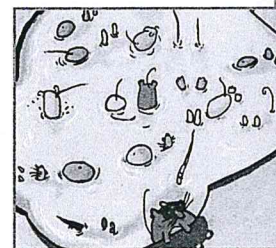
# La pêche au trésor des souris

FICHE 4

Séances 2 et 3 (petite profondeur)

Objectif dominant : **IMMERSION**

Mode de groupement : **jeu collectif en grand groupe** (groupes de niveaux hétérogènes)



## Matériel

Une collection d'objets coulants, flottants ou qui restent entre deux eaux.

## Organisation

Un seul groupe, placé à la périphérie du bassin.

## But

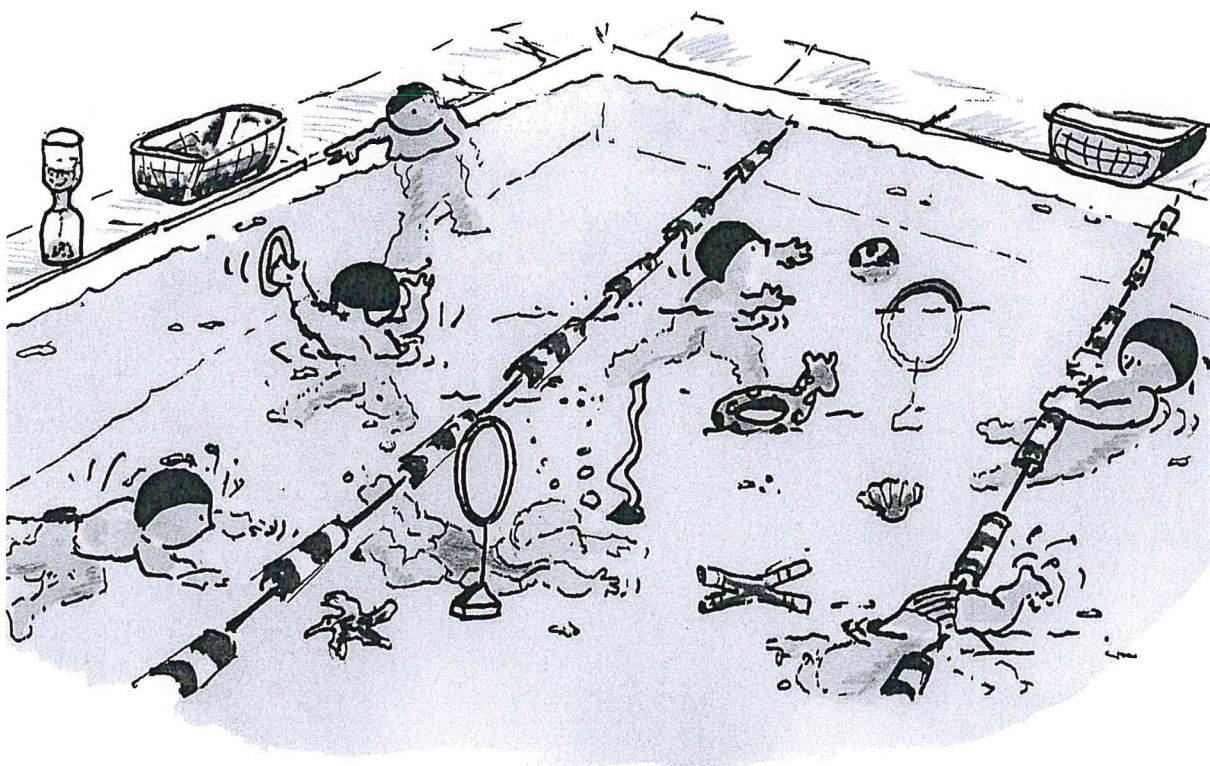
Aller chercher un seul objet à la fois et le ramener sur le bord, dans un panier, sur un tapis flottant...

## Déroulement

Les enfants sont à l'extérieur d'une zone délimitée dans le bassin. Au signal de départ, ils commencent la « pêche au trésor » pendant un temps délimité (comptine, sablier, montre...).

## Évolutions

- Mettre moins d'objets flottant pour provoquer plus d'immersion.
- Afin d'amener les enfants à ouvrir les yeux dans l'eau (dans le cas où ils ne portent pas de lunettes de natation), attribuer des points à des types d'objets différents, interdire certains objets.
- Proposer un tri d'objets en amenant les objets dans des zones ou dans des lieux différents en fonction de leurs caractéristiques.



## Conseils à l'adulte

La situation entraîne un déplacement avant l'immersion pour aller chercher l'objet. Le déplacement tend à placer l'enfant à l'horizontale et à provoquer son déséquilibre avant du fait de la résistance de l'eau. Il doit s'enchaîner avec l'action d'immersion. L'enchaînement des actions témoigne de l'acceptation de la « chute ». Il convient d'inciter, d'encourager et de valoriser cet enchaînement et la continuité du projet d'action.

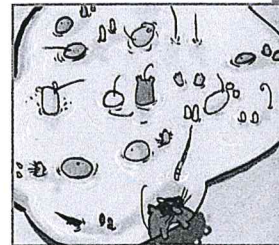
# Les souris jouent aux bateaux

FICHE 3

Séances 4 et 5 (petite profondeur)

Objectif dominant : **ÉQUILIBRE ET PROPULSION**

Mode de groupement : **jeux à deux**



## Matériel

Une planche, un tapis ou une frite pour deux enfants.

## Organisation

Deux rôles différents : celui qui guide (le « moteur ») et celui qui se laisse guider en flottant (le « bateau »).

## But

Explorer différentes solutions pour traverser une zone délimitée, l'un agissant sur le corps de l'autre.

## Déroulement

Pour l'enseignant(e), il s'agit surtout de matérialiser les espaces à parcourir, et pour les enfants, d'alterner les rôles de moteur et de bateau.

## Évolutions

- Pour le « moteur » :
  - tirer ou pousser ;
  - en marche avant ou en marche arrière ;
  - en tenant par les mains, par les pieds ou par les avant-bras.
- Pour le « bateau » :
  - choisir différentes positions sur le ventre ou sur le dos ;
  - aider l'autre en battant des pieds ou en se propulsant avec les mains ;
  - alterner inspiration, apnée et expiration subaquatique.



## Conseils à l'adulte

Ce qu'on recherche, c'est le relâchement de l'enfant qui fait le « bateau ». Les actions de celui qui agit sur son corps doivent donc être continues, progressives. Il faut en tout cas qu'il évite d'être trop brusque pour ne pas provoquer une réaction tonique de l'autre enfant. L'immersion de la face permet le relâchement du dos et l'absence de cambrure dorsale.

Les flotteurs, si l'enfant en a besoin, doivent plutôt être placés sous le ventre (frite), ou de chaque côté du corps, ou encore sous les bras. On évitera la position « planche tenue en avant », bras tendus, qui provoque l'appui des mains et, en réaction, le redressement de la tête.

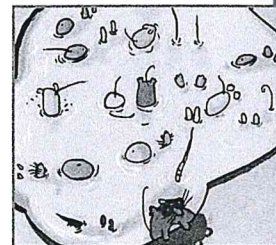
# Les souris jouent aux loutres

FICHE 6

Séances 4 et 5 (petite profondeur)

Objectif dominant : **ÉQUILIBRE ET PROPULSION**

Mode de groupement : **jeux à deux**



## Matériel

Une planche, un tapis ou une frite pour deux enfants.

## Organisation

Deux rôles différents : celui qui tient le matériel et celui qui agit (la « loutre »).

## But

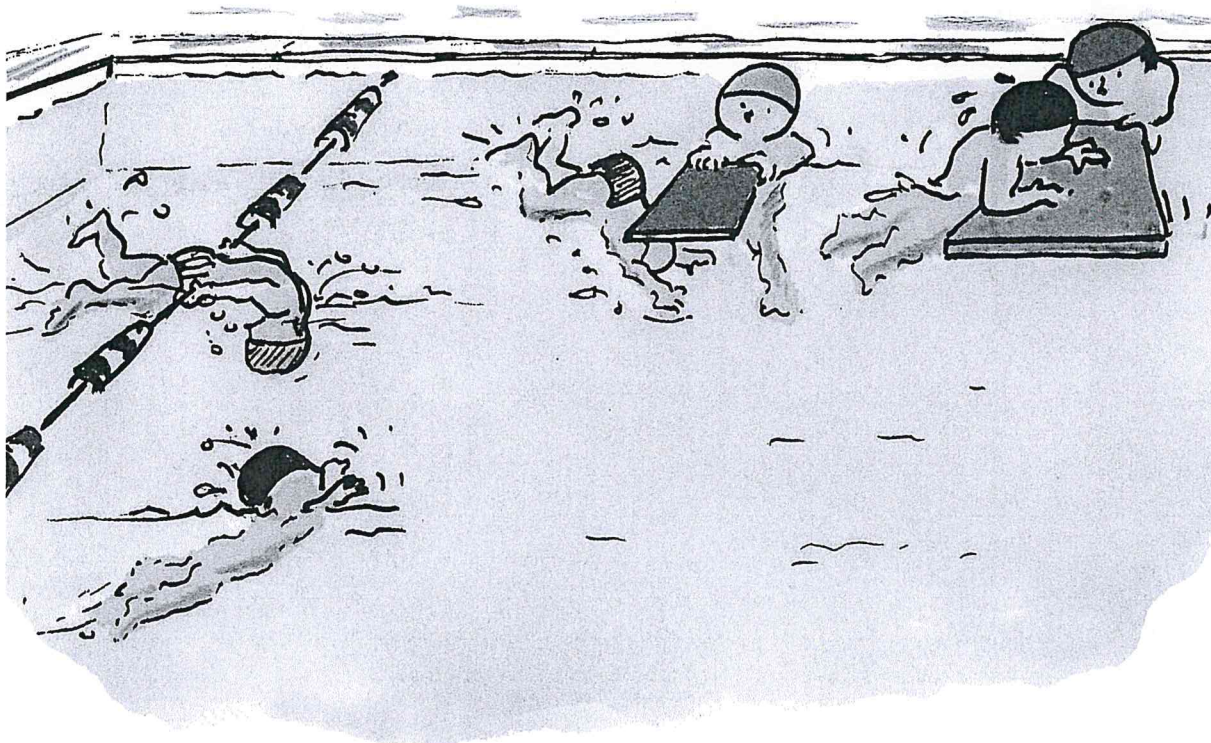
Passer par-dessus un objet flottant en basculant en avant.

## Déroulement

Les enfants occupent chacun leur tour le rôle de la loutre.

## Évolutions

- Réaliser une bascule (en enclenchant le mouvement par la tête), puis ne rien faire pour retrouver une position d'équilibre. Les deux actions doivent être enchaînées.
- Enchaîner plusieurs bascules sur plusieurs obstacles, soit par-dessus le même type d'objet, soit par-dessus des objets différents, soit en passant alternativement par-dessous et par-dessus.
- Organiser la situation en deux groupes : un premier groupe qui tient les objets propose un parcours au deuxième groupe.



## Conseils à l'adulte

Plonger, c'est accepter la bascule du corps, la « chute » vers l'avant et l'engagement de ce mouvement par la tête. C'est cette dernière qui doit initialiser l'action et lui donner son orientation, comme sa profondeur. Dans le cas d'un enchaînement (dessus, dessous, dessus...), l'enseignant(e) peut inciter l'enfant à une reprise d'inspiration (que l'expiration, indispensable, soit subaquatique ou aérienne).

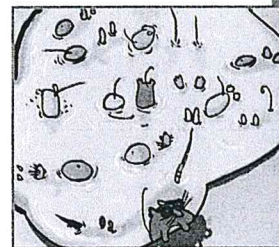
# Les souris sous-marines

FICHE

Séances 6 et 7 (petite profondeur)

Objectif dominant : **ÉQUILIBRE ET PROPULSION**

Mode de groupement : **jeux à deux**



## Matériel

Pas de matériel de flottaison, un objet immergé par binôme.

## Organisation

Deux rôles différents : celui qui pousse et se laisse avancer (le « sous-marin ») et celui qui observe (le « repère »).

## But

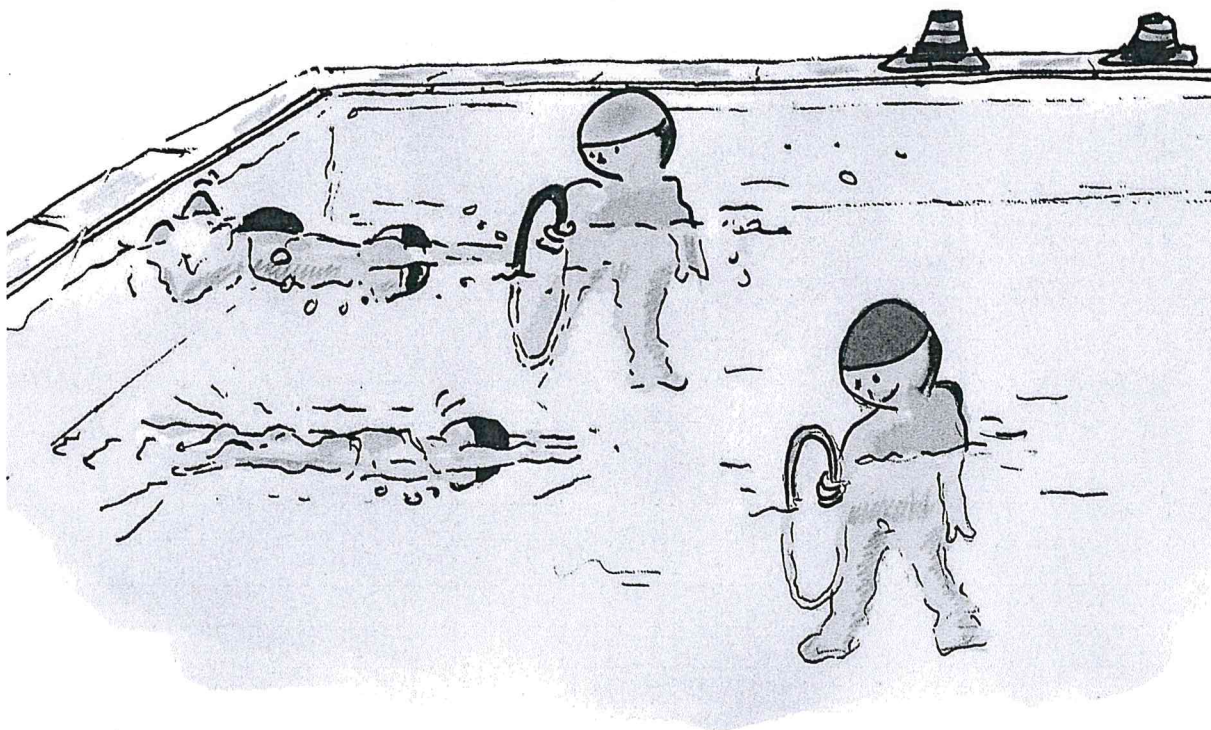
Aller le plus loin possible après une poussée sur le bord de la piscine (d'abord sur le ventre puis éventuellement sur le dos), en ne réalisant aucune action après cette poussée.

## Déroulement

Le sous-marin essaie d'aller jusqu'à son repère, puis on inverse les rôles.

## Évolutions

- L'observateur se met à l'endroit où le sous-marin s'est arrêté ou place un objet au fond ou sur le bord pour matérialiser la distance parcourue.
- L'observateur tient un cerceau verticalement de manière à provoquer une coulée ventrale ou dorsale dans le volume aquatique.
- On peut explorer différentes positions pour déterminer la plus efficace (hydrodynamisme).
- Pour les enfants en difficulté, on peut proposer deux planches tenues chacune sous un bras, tête immergée.



## Conseils à l'adulte

C'est la coulée ventrale qui est ici à construire. Elle suppose une tonicité de l'axe du corps (« être dur comme un sous-marin ») et un alignement de la tête (qui passe par le « regard vertical », c'est-à-dire tourné vers le fond). L'enfant « sous-marin » devrait ainsi avancer, menton rentré, pour aller toucher l'autre avec le haut du crâne et non avec le front. Les bras peuvent être placés le long du corps ou tendus en avant, pourvu qu'ils ne modifient pas l'alignement (dans ce deuxième cas, les oreilles devraient se trouver plus basses que les bras).

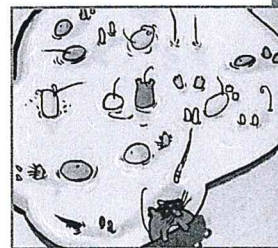
# Les souris jouent aux torpilles

FICHE 8

Séances 6 et 7 (petite profondeur)

Objectif dominant : **ÉQUILIBRE ET PROPULSION**

Mode de groupement : **jeux à deux**



## Matériel

Pas de matériel destiné à aider à la flottaison.

## Organisation

Deux rôles différents : celui qui pousse et se propulse (la « torpille ») et celui qui observe (le « repère »).

## But

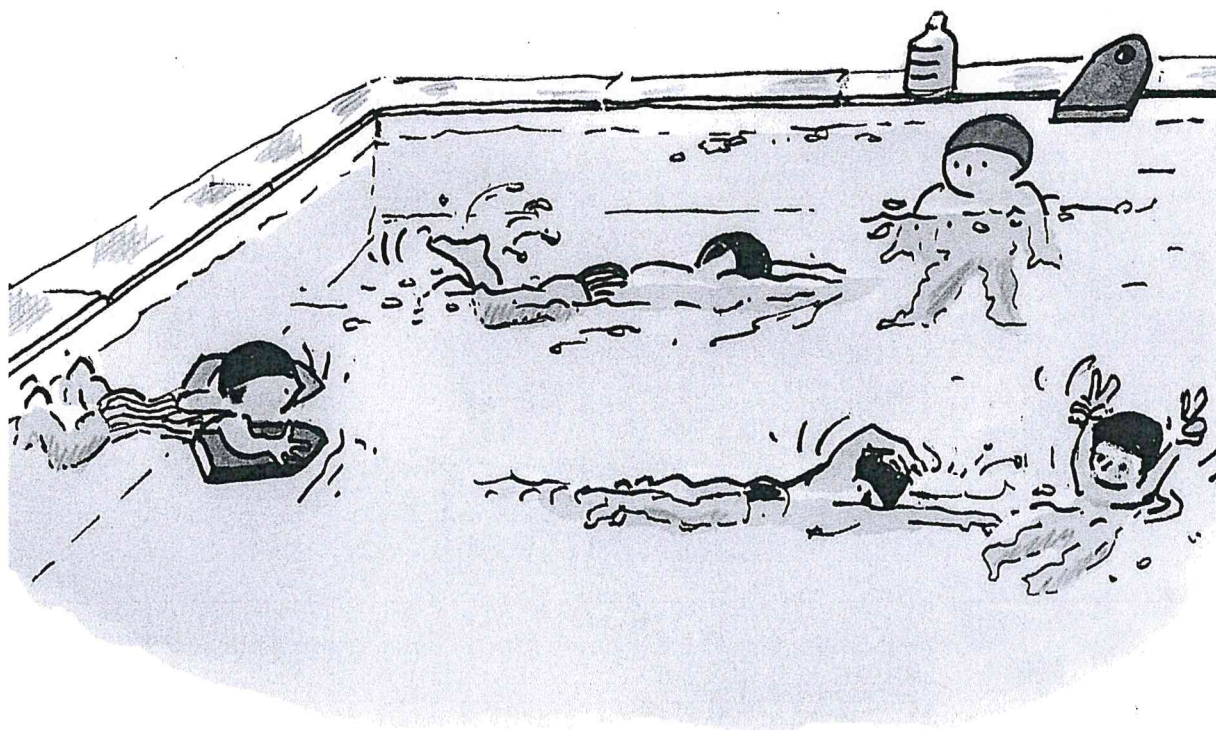
Aller le plus loin possible après une poussée sur le bord de la piscine, en assurant une propulsion, à l'arrière (par les jambes) ou à l'avant (par les bras), après cette poussée.

## Déroulement

La torpille essaie d'aller jusqu'à son repère, puis on inverse les rôles.

## Évolutions

- L'observateur se met à l'endroit où la torpille s'est arrêtée ou place un objet au fond ou sur le bord pour matérialiser la distance parcourue.
- On peut explorer différentes positions pour déterminer la plus efficace (hydrodynamisme).
- Pour les enfants en difficulté, on peut proposer deux planches tenues chacune sous un bras, tête immergée.



## Conseils à l'adulte

Si la coulée ventrale est « maîtrisée », la propulsion, qu'elle se fasse à l'arrière par les jambes (en battements) ou à l'avant avec les bras, peut permettre un déplacement sur une distance importante. Le déplacement se fait évidemment en apnée. L'essentiel est que l'enfant perçoive qu'il peut aller loin, pourvu qu'il ait le visage dans l'eau et le regard vertical. Il s'arrête alors de nager pour respirer, ce qui est un stade nécessaire.