

KIT POUR LA NATATION SCOLAIRE

Natation Scolaire

10 SEANCES EN KIT POUR LA NATATION SCOLAIRE

Document d'aide pour organiser les contenus de l'unité d'apprentissage / niveau débutant

La natation est l'occasion de proposer à l'élève d'agir dans un milieu inhabituel, remettant en cause son comportement du "terrien". L'enseignement de la natation doit offrir à l'enfant des situations qui lui permettent de relever son "DEFI" en transformant ses attitudes habituelles en attitudes relevant d'un comportement de "Nageur". Ainsi, il devient capable de coordonner et d'enchaîner des actions spécifiques, constituant le **Répertoire Moteur Aquatique (RMA)** :

- ⇒ Les Déplacements
- ⇒ Les Entrées dans l'eau
- ⇒ Les Flottaisons
- ⇒ Les Immersions

DEFI =

Le module d'apprentissage doit comporter un nombre suffisant de séances (8 à 10) pour permettre à l'élève de passer par les étapes suivantes:

- l'évaluation diagnostique ⇒ pour connaître son niveau et se mettre en projet (1 séance)
- l'entrée dans l'activité (situations ludiques) ⇒ pour découvrir le milieu et donner envie (1 à 2 séances)
- des situations d'apprentissage ⇒ pour transformer ses réponses et progresser (6 à 7 séances)
- l'évaluation finale ⇒ pour repérer ses progrès (1 séance)

Le but de ce document est d'aider l'enseignant à organiser les séances à partir de situations d'apprentissage graduées. Le contenu de chaque séance doit prévoir des situations qui abordent les domaines du **DEFI** (déplacements, entrées, flottaisons /immersions).

On veillera à proposer des situations :

⇒ **variées et adaptables** en fonction du niveau de réponse des élèves: à partir d'une situation initiale, l'enseignant propose un enrichissement ou une simplification en jouant sur divers paramètres de la trame de variance (le corps, l'espace, le temps, le matériel, les relations entre élèves)

⇒ **ouvertes**: l'enfant construit lui-même son comportement, à chaque situation il trouvera **SA REPONSE**

Composition du document : 2 parties

- Des fiches "Trame de variance" : outil qui permet d'enrichir ou d'adapter une situation de départ
- Des fiches de séances (1 à 10) qui donnent des pistes de travail dans le cadre un module d'apprentissage pour un groupe **d'élèves débutants**

TRAME DE VARIANCE : Comment faire varier des situations de DEPLACEMENT ?

Corps	Espace	Temps	Matériel	Les autres
<ul style="list-style-type: none"> ■ Positions du corps différentes: en ventral, en dorsal, en costal, debout, couché ■ Position de la tête : Hors de l'eau / dans l'eau ■ Segments propulseurs: Les bras / les jambes ■ Travail des segments: simultané / alternatif ■ Tonicité des segments: mous / contractés / souples ■ Intensité des actions : Fort / doux ■ Orientation des surfaces motrices (mains, avant bras) ■ Combinaisons de propulsions différentes (nages panachées) 	<p>Piloter son corps dans l'espace</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Repérage du trajet des bras, des jambes dans l'eau, dans l'air. ■ Exploration des différents plans (horizontal, vertical) ■ Déplacer le corps dans tous les sens : vers le fond, vers la surface, vers les pieds, vers la tête, à l'horizontale, à la verticale, à l'oblique.... ■ Trajets parcourus par le corps: rectilignes, sinueux, nuls (sur place), rotation, valse ... ■ Amplitude, profondeur, des mouvements de propulsion ■ Distance parcourue 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vitesses différentes: lent / vite, accélérer / ralentir ■ Plusieurs fois ■ Plus long temps ■ Trouver un rythme, ■ Conserver un rythme 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Supports rigides : bords, perches ■ Supports souples : Lignes d'eau en double ("les rails" ou "ponts de singe"), lianes, tapis ■ Accessoires : planches, frites, ballon, ■ Sans matériel NB ⇒ Aménagement du milieu pour favoriser l'abandon des appuis solides (parcours avec des "trous" de plus en plus grands) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Montrer à l'autre ■ Faire comme l'autre ■ Observer l'autre ■ Tomber dans les bras de l'autre ■ Se déplacer avec l'autre : plus vite, à la même vitesse, plus loin.... ■ Se déplacer à deux ou à plusieurs, avec ou sans pont de contact ■ faire des relais (coopérer), des défi (s'opposer)....

RESPIRATION

La première solution respiratoire est le blocage <eth> pour favoriser la prise de conscience du déplacement produit. Dès que l'on souhaite augmenter la distance parcourue, la nécessité des échanges respiratoires apparaît. Il convient alors d'associer la respiration aquatique à toutes les situations de propulsion (en bras seuls, en jambes seules, en nage globale)

VERBES D'ACTION

Avancer, Reculer, Descendre, Monter, Tourner, Pivoter, Battre des pieds, Inspirer, Souffler, Nager, Aller plus loin.....

TRAME DE VARIANCE : Comment faire varier des situations d'ENTREE DANS L'EAU ?

VERBES D'ACTION

Descendre, glisser, sauter, se laisser tomber, chuter, rouler, basculer, plonger, s'élaner

TRAME DE VARIANCE : Comment faire varier des situations de FLOTTAISON ?

VERBES D'ACTION

Flotter, Dormir, Se laisser porter, Attendre, Se laisser remonter, S'équilibrer, Changer de position, Accepter la chute, Rouler, Ne rien faire.....

TRAME DE VARIANCE : Comment faire varier des situations d'IMMERSION ?

Corps	Espace	Temps	Matériel	Les autres
<ul style="list-style-type: none"> ■ Positions différentes: en boule, corps tendu, assis, à genoux ■ Position de la tête : En haut En bas ■ Orientation du corps En avant En arrière Latéralement En rotation ■ En laissant le corps tomber passivement (ne rien faire) ■ En ajoutant une action: lever les bras, applaudir, attraper un ballon, traverser un cerceau... ■ En ajoutant une expression : comique, gracieuse.... 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dans le petit bain ■ Dans le grand bain ■ Espace proche ■ Espace lointain ■ Hauteur: - en l'air (de plus en plus haut) -dans l'eau (de plus en plus profond) ■ Trajectoire de l'envol : rectiligne, courbe, boucle, rotation ■ Point de départ : -au ras de l'eau -au dessus de l'eau -sur une plongeoir ■ Avec ou sans élan. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Remontée rapide ■ Remontée très lente ■ Trajet aérien - rapide (lors d'un plongeon de départ) -Lent (lors d'une chute) ■ Faire le plus grand nombre d'entrées en une minute ■ Entrer dans l'eau ensemble, en cascade.... 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Avec aide de l'adulte qui réceptionne ■ Avec matériel pour entrer ou pour se récupérer (tapis,, ligne, frite, toboggan, plan incliné, perche, rocher...) ■ Sans matériel ■ Saut avec perche, se laisser remonter ■ Traverser un cerceau (en sautant, en plongeant) ■ Planches, ballon pour aider à se décentrer ■ Entrer par l'échelle, par le bord, par un tapis flottant, du plot, NB ⇒ favoriser l'autonomie de l'élève lors l'entrée et la sortie de l'eau par une aménagement du milieu. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Faire comme l'autre ■ Montrer aux autres ■ Observer les autres immobilité, durée de la chute ■ Inventer à deux ■ Réaliser à 2, à plusieurs (avec ou sans point de contact).

Corps	Espace	Temps	Matériel	Les autres
<ul style="list-style-type: none"> ■ Placement de la tête: en flexion, en extension, dans l'axe du corps ■ Position du corps : vertical, oblique, horizontal ■ Orientation du regard Vers le fond, vers le plafond, vers l'avant, vers l'arrière, vers ses genoux.... ■ Contact des différentes parties du corps avec le fond : les pieds, les genoux, les fesses, les mains, le ventre, le dos.... ■ Yeux : ouverts, fermés ■ En apnée (blocage respiratoire) ■ En soufflant ■ Corps passif, corps actif 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dans le petit bain ■ Dans le grand bain ■ Sur place / en déplacement ■ En surface/ de plus en plus profond ■ Parcourir un espace vertical (descente) ou horizontal (traction sur une perche, une ligne) ■ Augmentation de la distance parcourue ■ Trajet direct / sinueux ■ Changement de niveau, de direction 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vitesse de descente, de remontée ■ Plusieurs fois ■ Augmenter la durée 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Perches horizontales, obliques, verticales ■ Echelle ■ Rocher ■ Fanions à toucher, pinces à linge à placer sur un fil ■ Masque, lunettes pour accepter de voir sous l'eau ■ Miroir ■ Cerceaux lestés à traverser ■ Objets lestés à remonter, à déposer, à déplacer ■ Tunnel ■ Toboggan ■ Plots 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Montrer à l'autre ■ Faire comme l'autre ■ Observer l'autre, comparer ■ Utiliser l'autre comme matériel, comme aide ■ Inventer un parcours sous -marin avec l'autre, à plusieurs ■ Réaliser à 2, à plusieurs

VERBES D'ACTION-

disparaître, descendre, Remonter, Toucher le fond, Regarder, Entendre, ramasser, Poser, Déplacer, Compter les secondes

TRAME DE VARIANCE : Comment faire varier des situations de RESPIRATION ?

Corps	Espace	Temps	Matériel	Les autres
<p>Souffler sous l'eau / Inspirer hors de l'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Par la bouche ■ Par le nez ■ Donner de la voix sous l'eau ■ Souffler fort/ lentement ■ Positions différentes du corps ■ Positions différentes de la tête ■ Inspirer d'un côté, de l'autre ■ Jouer avec le débit respiratoire ■ Associer la respiration à des actions de déplacement 	<ul style="list-style-type: none"> ■ En petite profondeur ■ Dans le grand bain ■ Au fond ■ En surface ■ Sur place / en déplacement ■ Souffler dans un espace vertical (en descente), dans un espace horizontal (en glissée) ■ horizontalement 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Plusieurs fois ■ Plus vite / Plus lentement ■ Plus longtemps ■ Expiration continue / discontinue ■ Conserver un rythme respiratoire 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Balles ou objets flottants que l'on pousse avec son souffle ■ Tuyaux ■ Planches ■ Cerceaux flottants en série ("les trous de la banquise") ■ Lignes d'eau en double ("les rails" ou "ponts de singe") 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Faire comme l'autre ■ Montrer à l'autre ■ Observer l'autre ■ A deux : ensemble / en alternance ■ A plusieurs ■ Tous ensemble ■ Course de "bateaux à moteur"

VERBES D'ACTION:

Souffler, Faire des bulles, Inspirer, Crier, Chanter, Répéter, Enchaîner

Séance N° 1	Déplacement	Entrées dans l'eau	Flottaison / Immersion
<p>Situations proposées</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Au petit bain: <ul style="list-style-type: none"> -marcher épaules dans l'eau en avant, en arrière, sur le côté, seul, à deux à plusieurs -relais : aller toucher le bord opposé, revenir toucher la main de son coéquipier -course : traverser le petit bain le plus vite possible -jeu des démenageurs : transporter des objets (flotteurs, planches balles...) d'un bord à l'autre ■ Au grand bain <ul style="list-style-type: none"> -se déplacer en tenant le bord -idem épaules dans l'eau, menton dans l'eau - faire une longueur et revenir - croiser un camarade qui vient en sens inverse, doubler un camarade -s'éloigner du mur en contournant une perche tenue verticalement à 20cm du bord, en contournant un tapis -faire une "valse" (tourner sur soi-même en progressant le long du mur 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Au petit bain <ul style="list-style-type: none"> -descendre par l'échelle: en avant, en arrière -entrer par l'échelle sortir par la bord -entrer par le bord -entrer d'un côté du bassin, sortir de l'autre -Sauter dans l'eau : <ul style="list-style-type: none"> ■ accueil par l'adulte, ■ avec une perche, ■ dans un cerceau, ■ tout seul. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Se mouiller entièrement sous la douche (tête, visage, yeux) ■ Au petit bain <ul style="list-style-type: none"> -se mouiller jusqu'au menton, jusqu'au nez, yeux... -s'arroser avec un seau, un arrosoir : tête, yeux, nez, bouche -mettre de l'eau dans sa bouche, la rejeter (faire la baleine) -souffler dans l'eau avec un tube, un tuyau -mettre la bouche sous l'eau, faire des bulles en soufflant -mettre le visage en entier dans l'eau 	

Séance N° 1	Déplacement	Entrées dans l'eau	Flotaison / Immersion
Indicateurs de transformation	<ul style="list-style-type: none"> -Les jambes qui recherchaient le contact du mur dans un premier temps, se mettent en mouvement (pédalage) pour contourner les obstacles, puis pour se déplacer. -Le corps s'éloigne du mur -Le corps passe de la position verticale à la position oblique 	L'élève est autonome pour entrer et sortir de l'eau	Le visage est maintenu dans l'eau pendant 3 secondes au moins
Séance N° 2	Déplacement	Entrées dans l'eau	Flotaison / Immersion
Situations proposées	<ul style="list-style-type: none"> ■ Au grand bain -se déplacer en tenant le bord, sans toucher le mur avec les pieds - faire une "valse" (tourner sur soi-même en progressant le long du mur - tenir le bord à 2 mains, lâcher 1 ou 2 secondes, se raccrocher plus loin ("bond de lapin") - avancer le long du bord en se tenant toujours avec le même bras -Contourner une perche horizontale, un grand tapis -Se déplacer sur les "rails" : 2 lignes (pont de singe), en avant en arrière, de plus en plus vite.... 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Au petit bain -Entrer et sortir par le bord tout seul (plusieurs fois) -jeu : compter 30 secondes "combien d'entées ai-je fait?" -Sauter dans l'eau tout seul : <ul style="list-style-type: none"> ■ en avant ■ dans un tapis a trous ■ pour attraper une frite ■ Au moyen bain (1,20m) -sauter avec un adulte qui assure la réception -sauter avec une perche, -sauter avec une frite -sauter pour rattraper la frite -sauter seul - glisser d'un toboggan, sans freiner, avec une frite, pour rattraper une frite sans aide... 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Au petit bain -Accroché à un support solide mettre la tête sous l'eau - disparaître complètement, augmenter la durée - jeu : "coupe tête" : une frite rase la surface, il faut s'immerger pour garder la vie sauve! -souffler dans l'eau à chaque fois que l'on s'immerge -Jeu de la "pompe" : par 2 face à face, se donner les mains, s'immerger alternativement en soufflant sous l'eau. Accélérer la fréquence -passer sous des obstacles; ligne, perche, cerceau, frite -toucher le fond avec la main -ramasser un ou plusieurs objets

Séance N° 2	Déplacement	Entrées dans l'eau	Flottaison / immersion
Indicateurs de transformation	<ul style="list-style-type: none"> -Eloignement du mur -Mobilité des jambes -Corps immergé jusqu'au menton -Corps de plus en plus souvent oblique -Acceptation de quitter des supports solides (mur, perche) pour utiliser des supports plus souples (lignes, tapis.) 	<ul style="list-style-type: none"> -L'élève agit seul -La profondeur de l'espace de réception augmente -La distance entre le bord et le point d'entrée est plus grande. -La vitesse d'exécution est plus grande (moins d'hésitation) -L'élève assure sa propre sécurité en entrant dans l'eau quand l'espace est libre 	<ul style="list-style-type: none"> -Acceptation de l'immersion -Augmentation de la durée d'immersion -Ouverture des yeux -A la sortie, non essuyage des yeux ou du visage
Séance N° 3 et 4	Déplacement	Entrées dans l'eau	Flottaison / immersion
Situations proposées	<ul style="list-style-type: none"> ■ Au grand bain Faire un circuit -se déplacer le long du bord, passer sous la perche, se déplacer le long d'un tapis, avancer à plat ventre entre le pont de singe "rails" -Réaliser le circuit plusieurs fois, plus vite, en avant en arrière... ⇒ Encourager la mobilisation des jambes pour se rééquilibrer (sur les supports souples notamment) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Au grand bain -Entrer dans l'eau en utilisant l'échelle - sans utiliser l'échelle, -sortir à n'importe quel endroit ■ Au moyen bain (1,20m) -sauter avec une perche dans les mains -sauter en attrapant la perche au vol -sauter seul et récupérer la perche à la fin de la remontée -sauter dans un cerceau de plus en plus loin -sauter seul, loin, profond, revenir avec aide, sans aide - glisser d'un toboggan, ou d'un tapis assis, couché. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Au petit bain -Idem séance 2 ■ Grand bain: -se déplacer le long du bord, passer sous le bras d'un camarade qui tient la goulotte. Changer de rôle -Descendre le long de la perche verticale. Atteindre des repères de couleur (étalonnage du moins profond au plus profond) -Descendre à l'aide d'une perche et toucher le fond avec le pied, les fesses, les mains... ■ Au petit bain -ramasser des objets de couleurs différentes

Séance N° 3 et 4	Déplacement	Entrée dans l'eau	Flottaison / Immersion
Indicateurs de transformation	<ul style="list-style-type: none"> -Déplacements importants en quantité -Mobilité des jambes -Acceptation de quitter des supports solides pour utiliser des supports plus souples. -Corps immergé proche de l'horizontale dans les "rails" -Continuité des actions 	<ul style="list-style-type: none"> -Autonomie pour entrer et sortir -L'élève a plaisir à répéter les actions -La distance entre le bord et le point d'entrée est plus grande. - L'élève accepte de disparaître sous l'eau -La durée de la remontée est plus grande que la durée du saut -Intervention moindre de l'adulte (pour stimuler, pour assurer la sécurité) 	<ul style="list-style-type: none"> -Augmentation de la profondeur de l'immersion (prise de risque, maîtrise de l'émotion) -Augmentation de la durée d'immersion -Ouverture des yeux -A la sortie, non essuyage des yeux ou du visage. -Visage détendu

Séance N° 5 et 6	Déplacement	Entrées dans l'eau	Flottage / Immersion
<p>Situations proposées</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Au grand bain -Faire un circuit plusieurs fois - Se déplacer le long du bord, de la perche à l'horizontal, entre le pont de singe , sortir par le bord. Variantes : -Entrer par l'échelle, en sautant -Faire des immersions tout le long du parcours, souffler sous l'eau -En s'immergeant le plus grand nombre de fois (battre son record) -Effectuer le circuit en avant, en arrière, en accélérant, en tirant de+en +vite et fort sur les bras -Passer sous les obstacles (lignes, perche) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Au petit bain -Sauter en avant en arrière, de côté, dans un cerceau -Sauter pour récupérer un objet au fond -Rouler sur un tapis : en avant en arrière, sur le côté. Se laisser tomber passivement -Glisser sur un tapis ou sur un toboggan, assis, couché sur le dos ■ Au moyen bain (1,20m) -Glisser sur un tapis ou sur un toboggan, assis, couché, pour traverser un cerceau immergé. ■ Au grand bain (1,80m) -sauter avec une perche, une frite -sauter seul et se récupérer à une perche, une frite, un tapis - Sauter seul puis regagner le bord situé à 1m sans aide -Sauter seul et toucher le fond avec ses pieds 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Au petit bain -Passer sous un tapis en large -Passer sous une série de planches, une série de cerceaux, souffler par le nez par la bouche. -Souffler sur des balles ou sur des flotteurs en faisant la course. - Flotter: debout dans l'eau, se laisser tomber en avant, en arrière, en boule sans se déformer (le corps est rigide) .Idem, rester immobile 5 secondes ■ Grand bain: -Descendre le long d'un camarade, d'une perche, pour toucher le fond. Se laisser remonter passivement en lâchant les appuis. 	

Séance N° 5 et 6	Déplacement	Entrées dans l'eau	Flotaison/immersion
Indicateurs de transformation	<ul style="list-style-type: none"> -Quantité importante d'actions -Variété des déplacements -Abandon provisoire des appuis solides -Enchaînement d'actions 	<ul style="list-style-type: none"> -Autonomie complète dans les situations du petit bain -Augmentation de la durée entre le saut et la récupération (disparition de la panique) -Augmentation de la distance entre le saut et la récupération (prise de risque) -Les situations du petit bain sont tentées dans le grand bain. 	<ul style="list-style-type: none"> -Acceptation du séjour prolongé au fond -Durée importante de l'immersion -Immobilité du corps lors de la remontée -La durée de la remontée est plus grande que celle de la descente - Maîtrise de la respiration (blocage, ou bien expiration sous-marine)

Séance N° 7 et 8	Déplacement	Entrées dans l'eau	Flottaison / Immersion
<p>Situations proposées</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Au grand bain -Faire un circuit plusieurs fois - Se déplacer le long du bord avec une main le long du murs tête dans l'eau propulsion jambes - Entrer dans les 2 lignes parallèles se tracter avec les bras Variantes : -Entrer par l'échelle, en sautant -Le long su bord, se déplacer avec les 2 mains dans l'eau -Entre les 2 lignes, se tracter avec la tête le plus souvent dans l'eau ; avancer en s'accrochant le moins possible (compter) -Faire le circuit en position dorsale... (Voir fiche précédente) ■ Au petit bain -Repérage des bras: à partir d'une flottaison ventrale, déplacer les 2 bras dans un plan horizontal (Av à Ar, Ar à Av) -Idem dans un plan vertical à cheval sur une frite -Idem à plat ventre sur une frite 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Au petit bain -Inventer 3 sauts différents (Avant, arrière, côté, en boule, à genoux, en frappant dans les mains -Rouler sur un tapis : en avant en arrière, sur le côté. Se laisser tomber passivement -Glisser sur un tapis ou sur un toboggan, assis, couché sur le dos ■ Au grand bain (1,80m) -sauter avec une perche, une frite -sauter seul et se récupérer seul - Sauter loin en avant, revenir seul -Sauter en faisant quelque chose avec les bras -Rouler, glisser d'un tapis, rester immobile 5 secondes -Choisir une posture, se laisser tomber sans déformer le corps (la statue) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Au petit bain -"L'étoile de mer" debout dans l'eau, se laisser tomber à plat ventre, visage dans l'eau, immobile pendant 5 secondes (les pieds remontent vers la surface) -Essayer la "glissée", en se poussant du mur avec les pieds -La "méduse": se mettre en boule, bras autour des jambes groupées, rester immobile pendant 5 secondes. Le corps s'équilibre. ■ Grand bain: -Descendre le long d'une perche pour toucher le fond avec les pieds, les mains. Se laisser remonter en lâchant les appuis. -Remonter un objet posé à proximité de la perche

Séance N°7 et 8	Déplacement	Entrées dans l'eau	Flottaison / Immersion
Indicateurs de transformation	<ul style="list-style-type: none"> -Les actions des jambes deviennent propulsives -Le travail des bras produit un déplacement -Le corps est alternativement oblique ou horizontal selon le placement de la tête 	<ul style="list-style-type: none"> -Les entrées ne se font plus uniquement en position de terrien (vertical). On voit des rotations mettant en jeu l'équilibre -La remontée est de plus en plus passive (abandon des réflexes de survie) -Acceptation des chutes 	<ul style="list-style-type: none"> -Flottaison immobile acceptée -Immobilité du corps lors de la remontée -La durée de la remontée est plus grande que celle de la descente -L'exploration sous-marine se réalise à des profondeurs plus grandes - maîtrise de la respiration (blocage, ou bien expiration sous-marine)

Séance N° 9 et 10	Déplacement	Entrées dans l'eau	Flottaison / Immersion
<p>Situations proposées</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Au petit bain - Repérage du placement et du trajet des bras (voir 7 et 8) - A plat ventre sur une frite : avancer avec les bras seuls, (bras dans un plan horizontal, bras dans un plan vertical), tourner, reculer. - Idem sans frite et sans déformer le corps ■ Au grand bain - Circuit avec des portions à réaliser : bras seuls / tête dans l'eau (avec ou sans frite), jambes seules, position ventrale, dorsale, en nage globale - Réaliser le circuit plusieurs fois - Diminuer le nombre d'arrêts - Diminuer le nombre d'appuis - Augmenter les distances parcourues sans appuis - Augmenter la vitesse de déplacement en 5 minutes (combien de tours?) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Au grand bain (1,80m) - Inventer des "saut" amusants - Sauter le plus grand nombre de fois en 1 minute (comptabiliser) - Faire des chutes en avant, en arrière, sur le côté, en boule, en prenant une pose... "la statue" - Entrer en rotation: roulade avant, arrière, sur un tapis - Enter tête en avant: glissade sur une sur un toboggan - faire une entrée en basculant vers la tête. 	<ul style="list-style-type: none"> - Les entrées ne se font plus uniquement en position de terrien (vertical). On voit des rotations mettant en jeu l'équilibre - La remontée est de plus en plus passive (abandon des réflexes de survie) - Acceptation des chutes 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Au petit bain - "L'étoile de mer" : passer de la position ventrale à la position dorsale (avec 2 frites / sans frites) - Ramasser des objets au fond - Faire un circuit sous-marin : traverser des cerceaux, transporter des objets d'un point à une autre.... ■ Grand bain: - Essayer les flottaisons travaillées dans le petit bain - Faire un circuit sous -- marin qui présente des changements de directions, des changements de niveaux : slalom entre des cerceaux, ramasser des objets, déposer des pinces à linge sur une corde tendue entre le fond et la surface - Sauter, toucher le fond, ramasser un objet
<p>Indicateurs de transformation</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les actions des bras et des jambes deviennent propulsives - Quantité d'action importante (distance parcourue) - Le corps est de plus en plus souvent proche de la position horizontale ("corps flottant") - La tête est souvent immergée - Maîtrise de l'apnée 	<ul style="list-style-type: none"> - Vers l'horizontalité du corps (les talons affleurent la surface en flottaison ventrale, la chevelure est totalement immergée lors de la flottaison dorsale) - Augmentation de la durée de la flottaison - Acceptation de l'équilibre donné par l'eau - Augmentation du nombre d'actions en immersion - Maîtrise de la respiration (blocage, ou bien expiration sous-marine) 	