

OBJECTIFS	
Pour l'élève	S1/ Reprendre contact avec : - l'environnement matériel, humain et le milieu aquatique - vérifier ses compétences (valider son niveau de pratique)
Pour l'enseignant	S1 Observer les réponses motrices dans les situations proposées. Valider la constitution des groupes constitués.

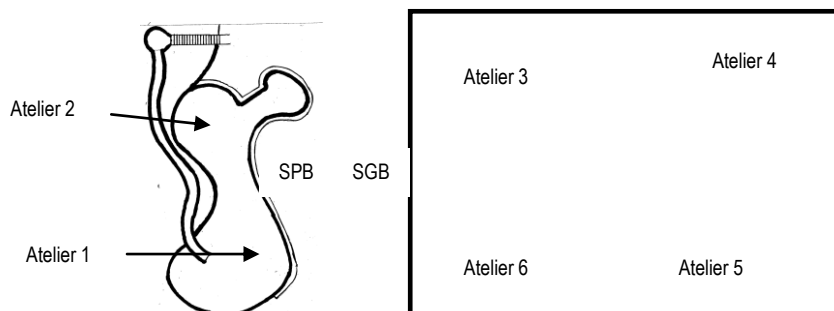
OBJECTIFS S2	
ENTRER	<p><b>S'IMMERGER</b></p> <p><b>S'EQUILIBRER</b></p>
	<p>- Régler l'ensemble des craintes liées à l'immersion pour pouvoir s'engager dans toutes les dimensions de l'élément aquatique en variant le temps et la profondeur.</p> <p>- Maîtriser sa posture et sa respiration pour s'équilibrer de différents façons (le cas échéant avec différents matériels – au bord, à l'aide de matériel flottant, avec ceinture ou gilet)</p> <p>Varier les positions du corps / Trouver des équilibres différents</p>

### ORGANISATION GENERALE

#### Présenter et faire respecter par les élèves les modalités d'accueil et de fonctionnement

Deux classes sont accueillies en même temps, soit 4 groupes de travail encadrés par 4 enseignants (2 ETAPS et 2 PE).

1 ETAPS de surveillance pour le petit bassin (SPB) et 2 pour le grand bassin (SGB) / 6 ateliers – zones de travail :



Les enseignants choisissent le ou les ateliers qu'ils utiliseront en fonction du niveau de pratique des élèves et des objectifs qu'ils se fixent : seuls 2 ateliers sur les 6 seront réalisés par chaque groupe au cours d'une séance.

**Au cours d'une séance, chaque groupe passe au moins une fois par séance dans le GB.**

### Vigilance

Rappeler aux élèves les modalités d'accueil, de fonctionnement et de sécurité

**En S1, il s'agit de proposer aux élèves un enchaînement de tâches** pour ajuster les groupes établis a priori à partir des déclarations des élèves et la carte d'identité du nageur. **Les élèves doivent être au maximum en activité.**

**Quel que soit le choix des équipes, il n'apparaît pas opportun de faire passer aux élèves un test en début de cycle.**

Le groupe annoncé le plus débutant sera pris en charge par l'ETAPS.

**Sauf cas exceptionnel, la ceinture ne sera pas proposée en début de séance.**

### Dispositif

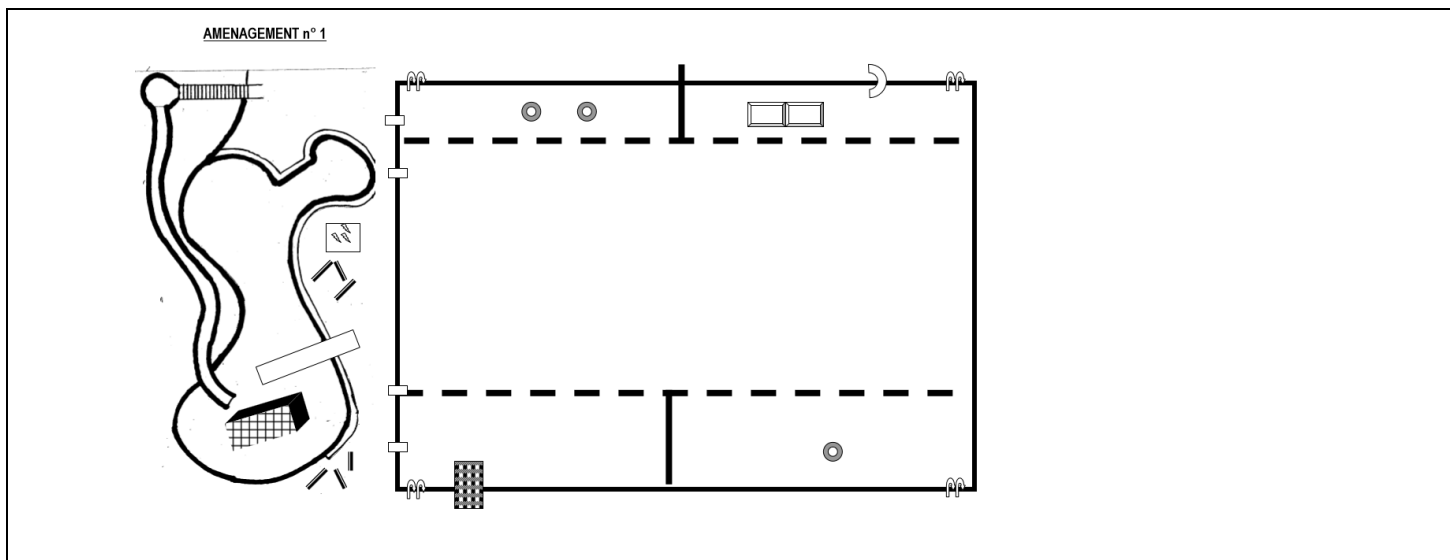
Chaque classe est organisée au préalable en 2 groupes homogènes.

Les zones de travail sont prévues pour favoriser l'activité motrice avec :

- des ateliers posant des problèmes d'équilibre, de déplacement, d'immersion, d'entrée dans l'eau et de respiration.
- 2 ateliers proposant des tâches des tests du SN :
- Se déplacer sur 30 m, sans brassière et sans appuis / Nager 20 m, 10 sur le ventre, 10 sur le dos
- Sauter ou Plonger
- Passer dans un cerceau immergé / sous un obstacle flottant
- rester 5 à 10 secondes sur place, tête émergée

**Deux choix sont possibles :**

- **S1 pour évaluer le niveau des élèves et constituer les groupes et S2 pour commencer les apprentissages**
- **S1 et S2, séances de mise en activité des élèves sur les tâches des tests afin de constituer les groupes**



Clés d'observation		
ENTREES DANS L'EAU	DEPLACEMENTS	IMMERSIONS
<p><b>Aisance ou appréhension ?</b>            Par l'échelle ?            Saut ?            Bascule ?            Plongeon ?</p>	<p>Distance de déplacement ? (5/ 10m)            Sans appuis solides ? (bord, tapis)            Surtout avec les jambes, avec les bras ?  <b>S'allonge pour se déplacer</b>, tête émergée ou tête immergée ?            Dorsal/ventral            Nage codifiée/nage hybride</p>	<p><b>Met la tête sous l'eau ?</b>  <b>S'immerge totalement ?</b>            Bloque sa respiration, souffle dans l'eau ?            Sans appuis plantaires ?            S'immerge et réalise une action ?            S'immerge et réalise un déplacement ?</p>

Modalités de mise en activité	
Faire le tour du bassin : découvrir le matériel, les différents espaces, les personnes...	
En Petit Bain	En Grand Bain
Les élèves agissent sans l'aide d'engin flottant : - dans un premier temps le long du bord - puis investissent progressivement l'espace	Les élèves se déplacent en utilisant les aménagements proposés et en respectant les consignes données et progressent d'un support à l'autre, pour effectuer les différentes tâches.

Tâches proposées	
Petit bain - Ateliers 3 / 5	Grand bain – atelier 4 / 6
Entrer dans l'eau du bord, de l'échelle, en sautant, en glissant  <b>Ateliers 1/2</b> Pour aller chercher une frite Pour toucher le fond et remonter un objet. Pour passer sous ou passer dans un cerceau Passer dans un ou plusieurs cerceaux immergés. Ramasser « n » objets au fond. Prendre des positions d'équilibre sans toucher le fond  Se déplacer sans matériel ou avec (frites, planches) si nécessaire, le long du mur. Déplacement ventral et dorsal en propulsion jambes avec matériel. Adapter sa respiration : souffler dans l'eau.  <u>Ex. pour un parcours :</u> - Entrée dans l'eau en variant la position de départ (assis, accroupi, debout). - Ramasser un objet lesté. - Passer dans des cerceaux. - Se déplacer le long du mur.	Entrer dans l'eau : Du bord, du plot, du tapis à trou ; sauter, plonger. En faisant des figures / Avec un camarade Pour aller chercher une frite Pour toucher le fond et remonter un objet. Pour passer sous ou passer dans un cerceau Passer dans un ou plusieurs cerceaux immergés. Ramasser « n » objets au fond.  <u>Il est possible de solliciter ponctuellement un élève sur une tâche prévue (ex : étoile) sans interrompre l'activité du groupe.</u>  <u>Ex. pour un parcours :</u> * Entrer dans l'eau : en variant la position de départ (assis, accroupi, debout), en variant la posture (allumette, boule...), en tapant dans les mains, en essayant de toucher une perche, en cascade (côte à côte, l'un après l'autre...), en fermant les yeux * Entrer par le tapis (ou l'échelle, ou en sautant du bord), aller chercher un objet lesté, passer dans un cerceau, sortir * Entrer par le tapis fenêtre, aller chercher un objet lesté, passer dans un cerceau, sortir

**A adapter en fonction de l'atelier (petit ou grand bain)**

**Pour une prise de contact**, se déplacer le long du bord (petit ou grand bain)

- jambes, bassin, ventre, torse, cou dans l'eau
- verticalement puis horizontalement en réduisant le nombre d'appuis
- en AR, se croiser,
- quitter le bord pour éviter un camarade,
- aller chercher un objet flottant
- ramasser un objet dans le fond
- se déplacer avec les cordes (lignes d'eau)
- lâcher, s'éloigner du bord

ENTREES	IMMERSIONS	DEPLACEMENTS
<b>ATELIERS 1 3 4 5 6</b> <b>Entrer dans l'eau</b> - du bord - à l'aide de la cage, de la perche - de l'échelle, du tapis	<b>ATELIERS 2 3 5</b> <b>Souffler dans l'eau</b> Mettre la bouche sous l'eau : faire des bulles, produire un son (note de musique, prénom, lettre, nombre...)	<b>ATELIERS 2 3 5</b> Traverser le bassin le plus vite possible (à pied en petit bain), le long du bord, en testant des aides à la flottaison Trouver différentes façons de faire pour cela.
<b>ATELIERS 1 2 4 6</b> <b>Utiliser le matériel flottant</b> (planche, frite, haltère ...) pour prendre une position d' <b>équilibre</b> . Les pieds ne touchent pas le fond.	<b>ATELIERS 2 3 5</b> <b>Mettre la tête sous l'eau</b> pour éviter de se faire toucher par la frite tenue par l'enseignant	<b>ATELIERS 3 5</b> Du bord s'allonger en battant des pieds, lâcher une main Se <b>déplacer</b> le long du bord vers la perche tenue verticalement par le maître,
<b>ATELIERS 4 5</b> <b>Du bord, du tapis, du plot</b> : en variant la position de départ (assis, accroupi, debout), en tapant dans les mains, en fermant les yeux, avec un camarade	<b>ATELIERS 1 2 4 5</b> <b>Toucher le fond</b> (avec les pieds-les mains) - chercher un objet lesté - passer dans un cerceau descendre le long de cette perche pour aller toucher le fond avec les pieds. <b>Passer</b> sous des objets posés sur le bord du bassin.	<b>ATELIERS 3 5</b> Se <b>déplacer</b> le long du bord avec les frites, jusqu'au point de sortie, augmenter la distance, faire un aller retour (donc se croiser avec d'autres) <b>Transporter</b> un objet de l'échelle à la sortie.

#### FORMES JOUEES

##### **Course « Jacques a dit... »**

Déplacement sur la longueur jusqu'à la moitié du bassin, selon la consigne : nager sur le ventre, sur le dos, ...

**« Le grand bleu »** Sauter du tapis et nager / se déplacer sous l'eau

- en passant par les cerceaux puis sortir à l'échelle.
- le plus vite et/ou le plus loin possible.

**Le chauffeur et le passager** Les élèves, assis sur une frite :

- sont par 2 (A avec B) et se déplacent. A est « meneur » et va où il veut dans l'espace, comme il veut (en avant-en arrière...) B le suit.
- font une chenille à plusieurs (A+B+C...).
- se regroupent selon les ordres de l'enseignant (par 3, 4, 5)

##### **Les radeaux**

Les élèves sont regroupés par 2 ou 3. Chaque groupe dispose d'un engin flottant (tapis). Chaque élève doit participer au déplacement du radeau en s'y accrochant. La traversée a lieu sur la longueur de la zone. Au signal du meneur de jeu, les groupes s'élancent pour atteindre la ligne d'eau.

Variantes : Un tapis par élève, course relais en se déplaçant sur le tapis. Mettre des objets sur le tapis, toute la cargaison doit arriver à bon port.

##### **1,2,3 crocodile ou 1,2,3 plouf !**

Une planche par élève. L'élève meneur (le crocodile) se place sur le bord, dos tourné au bassin. Les autres à la ligne d'eau opposée : ce sont les poissons.

Au signal donné par le maître, les poissons avancent en poussant une planche avec le menton. Le crocodile compte « un, deux, trois, crocodile » se retourne et désigne les poissons qui ne sont pas arrêtés (pris en faute ils reculent). Le jeu reprend.

Le premier des poissons qui touche le mur a gagné. Il devient crocodile à son tour.

##### **Les pêcheurs de perles ou d'étoiles de mer.**

Petits objets lestés immergés. Elèves dans l'eau sur le bord du bassin.

Ramener le plus d'objet possible sur le bord. Possibilité de faire deux équipes et chronométrer le temps de la récolte (1min.)

Compter les objets récoltés (un objet=1 point) ; faire jouer les équipes ensemble ou alternativement.

**Remarques : les activités proposées pour l'aménagement 1 (S1/2 1ère année de pratique) peuvent bien entendu être proposées.**

**PRINCIPES BIOMECHANIQUES**

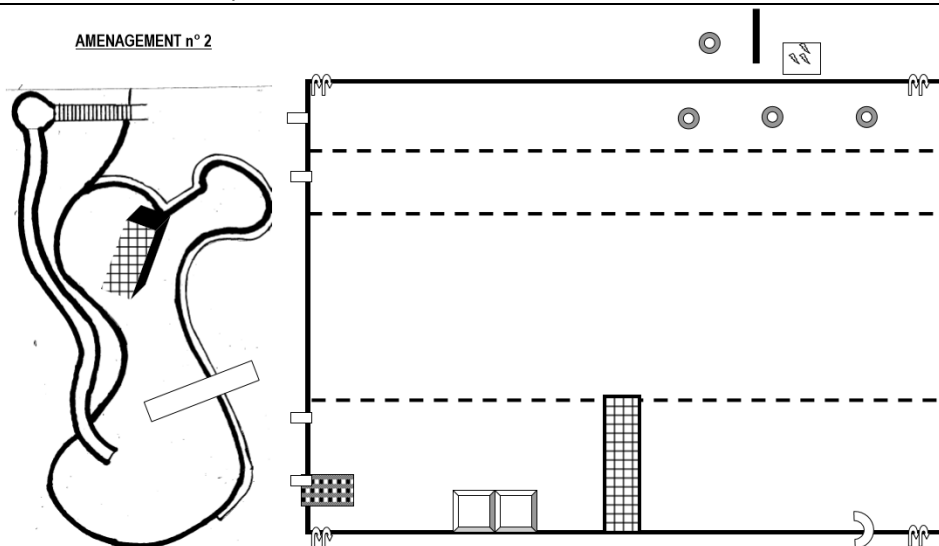
Il est nécessaire de mettre la tête dans l'eau, de contrôler sa ventilation pour pouvoir s'allonger et maintenir les positions.

RAPPEL		OBJECTIFS
ENTRER	S'IMMERGER	- Régler l'ensemble des craintes liées à l'immersion pour pouvoir s'engager dans toutes les dimensions de l'élément aquatique en variant les profondeurs et les positions. - Maîtriser sa respiration pour entrer dans l'eau et s'immerger vers la profondeur
	S'EQUILIBRER	Varié les positions du corps / Trouver des équilibres différents

Critères de réalisation		
Pour entrer	Pour s'immerger	Pour s'équilibrer
<u>Forme sautée</u> En allumette (corps droit et tendu) <u>Forme plongée</u> Mains en premier dans l'eau Tête dans les bras et corps aligné	Maintenir son apnée Souffler pour descendre Repousser l'eau du bas vers le haut	S'allonger, s'étirer pour mieux flotter : sur le dos tête en arrière, front dans l'eau, sur le ventre menton-poitrine ; Tête dans l'eau, expiration aquatique Godiller pour maintenir les positions (horizontalité, verticalité)

**Aménagement de la situation**

- ATELIER 1: dominante Déplacement Equilibre PB
- ATELIER 2: dominante Immersions PB
- ATELIER 3: dominante Déplacements GB
- ATELIER 4: dominante Immersions GB
- ATELIER 5: dominante Entrées Equilibres GB
- ATELIER 6: dominante Immersions Equilibres GB



**Dispositif**

L'enseignant pourra organiser des parcours en matérialisant l'entrée ou la sortie dans chaque atelier.

En fonction du niveau de pratique des élèves, l'enseignant choisit le bassin et l'atelier qui convient le mieux à ses objectifs.

Il est possible de poursuivre les apprentissages à partir des propositions d'activités listées en S1/2.

## Tâches proposées

IMMERSION ateliers 2 et 4	EQUILIBRES ateliers 1 et 5
<p>Passer dans tous les cerceaux sans remonter à la surface Se repérer sous l'eau (ouvrir les yeux) Souffler dans l'eau ou tenir l'apnée</p> <p>Passer à travers la cage en utilisant les « chemins » de plus en plus profonds.</p> <p>S'immerger de plus en plus profond et longtemps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- à la cage</li> <li>- tapis troué : vers le plongeon en canard pour récupérer 2 objets</li> <li>- dans le cerceau</li> </ul>	<p>Effectuer des surplaces verticaux / horizontaux – dorsaux / ventraux:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- étoile de mer ventrale et dorsale</li> <li>- passer d'un équilibre à l'autre : de ventral à dorsal, faire le « bouchon »</li> <li>- tourner avec une planche et s'équilibrer</li> <li>- faire le poirier fixe et en déplacement (zone 1)</li> <li>- roulade avant/arrière</li> </ul>
<p><b>PARCOURS :</b> Varier la longueur du parcours, enchaîner 2, 3 éléments. Effectuer un parcours complet avec recherche d'objets lestés. Avec l'aide des bras, d'un seul bras.</p> <p><b>Le requin :</b> Atelier en duo : un poseur et un chercheur. Le poseur dispose des objets lestés de différentes formes et différentes couleurs, puis demande au chercheur de récupérer dans un ordre précis une série d'éléments (nombre variable). Inversion des rôles. Réaliser plusieurs parcours différents.</p>	<b>EQUILIBRES DYNAMIQUES - ateliers 3 et 5</b>
	<p>S'allonger / avancer pour s'équilibrer Maintenir un équilibre ventral / dorsal –avant / arrière grâce à l'action des bras et/ou des jambes</p> <p><b>S'équilibrer avec les jambes :</b> Battements planche tenue sur le ventre ou loin derrière en dos Idem loin devant en ventral</p> <p><b>S'équilibrer avec les bras :</b> Ramer planche, frite sur le ventre Avec une ceinture pour faciliter l'allongement</p>
	<b>ENTREES atelier 6</b>
	<p>Entrer dans l'eau en plongeant Plonger dans la cible (trou du tapis, cerceau)</p> <p>Travail du plongeon à partir des tapis :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- glissade ventrale, bras en avant, tête entre les bras</li> </ul> <p>À partir du tapis à trou :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- départ à genoux, bras tendus tête entre les bras, entrer dans l'eau bras et tête en premier</li> </ul> <p>Travail du plongeon canard à partir du tapis à trou : glisser sur le ventre et se laisser entrer dans l'eau en levant les jambes</p>

## Principes d'action à construire

Pour s'immerger	Pour s'équilibrer
<p>Réduire la poussée d'Archimède en diminuant la portance.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Je reste vertical pour aller toucher le fond avec les pieds en m'aidant de la perche.</li> <li>➤ Je m'émerge pour mieux m'immerger.</li> <li>➤ J'expire pour mieux me coller au fond.</li> </ul>	<p>S'abandonner à l'action de l'eau / se laisser équilibrer Augmenter la portance pour mieux flotter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Plus je m'immerge, mieux je flotte.</li> <li>➤ Plus j'inspire, mieux je flotte</li> <li>➤ Plus je m'allonge, mieux je flotte</li> <li>➤ Plus je m'étire et je rentre la tête, plus je reste à l'horizontale</li> </ul>

## Critères de réussite

IMMERSION	EQUILIBRE
<p>Je garde les yeux ouverts Je suis capable de me repérer dans l'espace Je contrôle mon apnée</p>	<p>Je maintiens les positions entre 5 et 10 secondes Je glisse et maintiens ma position sur plus de 5m. J'utilise les repères (frites ou autres) de couleurs.</p>

### PRINCIPES

<p><b>S'immerger : Réduire la poussée d'Archimède en diminuant la portance</b> Je m'émerge pour mieux m'immerger / J'expire pour mieux me coller au fond.</p>	<p><b>S'équilibrer : S'abandonner à l'action de l'eau / se laisser équilibrer</b> Plus je m'immerge, plus j'inspire, mieux je flotte Plus je m'étire et je rentre la tête, plus je reste à l'horizontale.</p>	<p><b>Glisser :</b> S'étirer / Gagner / Conserver l'alignement</p>
---	---	--

### OBJECTIFS

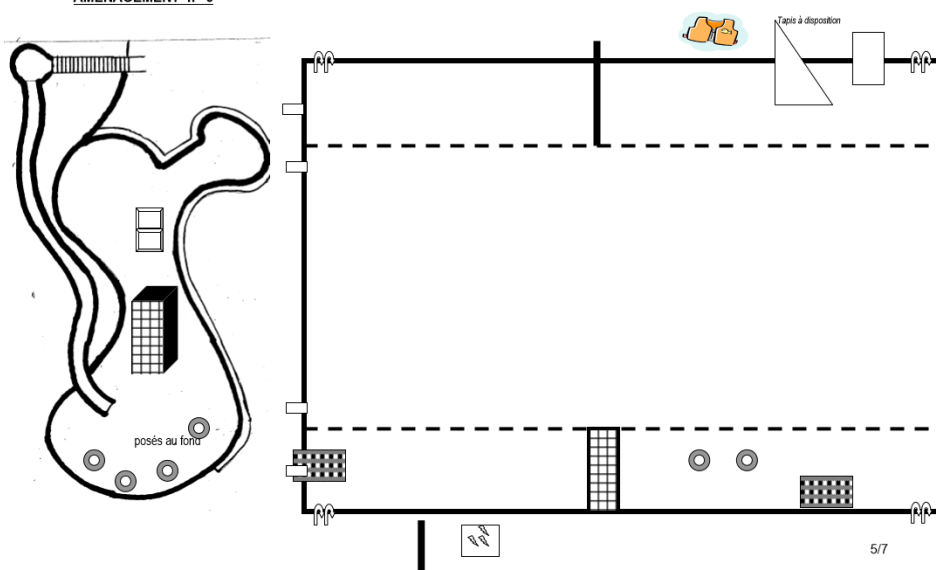
<p><b>ENTRER S'IMMERGER</b></p>	<p><b>Travail de :</b> - la position des pieds, des bras et de la tête pour faciliter la pénétration - l'impulsion pour modifier l'angle de pénétration (bascule avant pour le plongeon)</p>
<p><b>S'IMMERGER - S'EQUILIBRER</b></p>	<p>- <b>Régler l'ensemble des craintes</b> liées à l'immersion pour s'engager dans toutes les dimensions de l'élément aquatique en variant les profondeurs et les positions. - <b>Maîtriser sa respiration</b> pour entrer dans l'eau et s'immerger vers la profondeur - <b>Contrôler</b> son apnée, <b>apprécier</b> la sensation poumon / ballast</p>
<p><b>S'EQUILIBRER - GLISSER</b></p>	<p>- <b>S'équilibrer</b> dans toutes les positions (horizontal / vertical / dorsal / ventral) Varier les positions du corps / changer de position sans reprise d'appui / Trouver des équilibres différents - <b>Se propulser / glisser :</b> en coulées, agir et respirer sans rompre l'alignement</p>
<p><b>SE SAUVER SOI MÊME</b></p>	<p>Tâches / Certificat d'Aisance Aquatique (C2A)</p>

### Critères de réalisation

Entrer / S'immerger	S'immerger / S'équilibrer	S'équilibrer / Glisser
<p>- <b>sauter</b> : en allumette gagner le corps, bras collés le long du corps, pieds en pointe pour descendre profond - <b>plonger</b> : impulsion, bascule avant, mains en premier dans l'eau, tête dans les bras et corps aligné Se sortir de l'eau pour mieux y entrer Souffler pour descendre Repousser l'eau du bas vers le haut</p>	<p><b>Augmenter la portance pour mieux flotter</b> - mettre la tête dans l'eau - se gonfler - s'allonger <b>Godiller</b> pour maintenir les positions (horizontalité, verticalité) et pour en changer <b>Entrer dans l'eau en bascule avant ou arrière</b> : accroupi face/dos au bassin, se laisser tomber sans rien faire</p>	<p><b>S'aligner</b> pour pousser efficacement sur le mur <b>S'allonger</b> pour mieux flotter : tête entre les bras, sur le dos tête en arrière, sur le ventre menton-poitrine, <b>S'étirer</b> et rester tendu pour glisser loin</p>

### Aménagement de la situation

AMENAGEMENT n° 3



### Dispositif

Comme précédemment, en fonction de ses élèves, l'enseignant poursuit les apprentissages à partir des propositions d'activités listées en S3/4.

## Tâches proposées

### ENTRER - S'IMMERGER ateliers 2 / 5

**Entrer** du bord, en sautant, en plongeant ... et :

- Se laisser remonter
- Toucher le fond et pousser pour remonter, verticalement, dans une direction donnée
- Engager un déplacement subaquatique

#### **Travail du canard**

- du bord, avec la perche, la cage, je me pousse vers le haut et je me laisse retomber "en allumette" pour aller chercher un objet, toucher le fond, etc.
- à partir du tapis à trou : glisser sur le ventre et se laisser entrer dans l'eau en levant les jambes
- à partir du tapis à trou, glisser et aller chercher des objets dans l'eau en levant les jambes

### S'IMMERGER – S'EQUILIBRER ateliers 1 / 4 / 6

**Du bord**, souffler dans l'eau ou tenir l'apnée

**Toucher** le fond (main(s), pieds, s'asseoir (avec ou sans l'aide d'une perche)

Se **repérer** sous l'eau (ouvrir les yeux) et pêcher l'objet demandé (de 1 à "n")

Faire des roulades avant/arrière

**S'immerger** de plus en plus profond et longtemps :

- à la cage
- tapis troué : vers le plongeur en canard pour récupérer "n" objets
- dans le cerceau

**Passer** dans tous (n) les cerceaux sans remonter à la surface.

Passer à travers la cage en utilisant les « chemins » de plus en plus profonds ou long.

**S'équilibrer** : effectuer des surplages verticaux / horizontaux – dorsaux / ventraux:

- étoile de mer ventrale et dorsale
- passer d'un équilibre à l'autre : de ventral à dorsal, faire le « bouchon »
- tourner avec une planche et s'équilibrer

### S'EQUILIBRER A L'ATELIER 4 (avec le gilet de sauvetage)

Ressentir les nouvelles sensations de flottement

Travailler les entrées et chute (avant / arrière)

S'essayer à des déplacements tirés par les bras, poussés par les jambes, et les deux.

### S'EQUILIBRER – GLISSER ateliers 2 / 6

Dans l'eau, se pousser du bord avec les jambes et glisser le plus loin possible en gainant le corps

Sur le ventre : bras tendus devant, tête entre les bras

Sur le dos : 1/ en gardant les bras le long du corps 2/ les bras tendus en arrière, collés aux oreilles

Glisser de plus en plus loin : sur le ventre, le dos, ou le côté (faire la torpille) départ assis, du tapis, du bigliss ou en plongeant

**Tester des mouvements** avants et arrières, sur le ventre et sur le dos : tirés / poussés des bras et jambes, pagaies des bras, battements des jambes, ondulations du corps.

- avec ou sans frite (sur le ventre, sur le dos, tendu loin devant ou loin derrière)
- avec ou sans planche (idem)

Avec ceinture (pour favoriser l'allongement et attirer l'attention des élèves sur les conséquences de leurs actions)

### PARCOURS

Effectuer un parcours complet avec recherche d'objets lestés. Avec l'aide des bras, d'un seul bras. Varier la longueur du parcours, enchaîner 2, 3 éléments.

Atelier en duo : un poseur et un chercheur. Le poseur dispose des objets lestés de différentes formes et différentes couleurs, puis demande au chercheur de récupérer dans un ordre précis une série d'éléments (nombre variable).

Inversion des rôles. Réaliser plusieurs parcours différents.

## Des critères de réussite...

### ENTRER – S'IMMERGER

Je garde les yeux ouverts / Je ne me bouche pas le nez  
Je touche le fond avec les pieds (du bord, en sautant)  
J'arrive à me coller au fond

### S'IMMERGER – S'EQUILIBRER

Je maintiens les positions entre 5 et 10 secondes  
Je glisse et maintiens ma position sur plus de 5m.  
J'effectue une rotation complète sans me redresser

### S'EQUILIBRER – SE DEPLACER

Je glisse de plus en plus loin sans mouvement (aller jusqu'au repère "x", dépasser son repère, etc.)

Je fais "n" mètres sans reprise d'appui

Je glisse horizontalement mon regard est vertical (au plafond sur le dos, au fond sur le ventre)

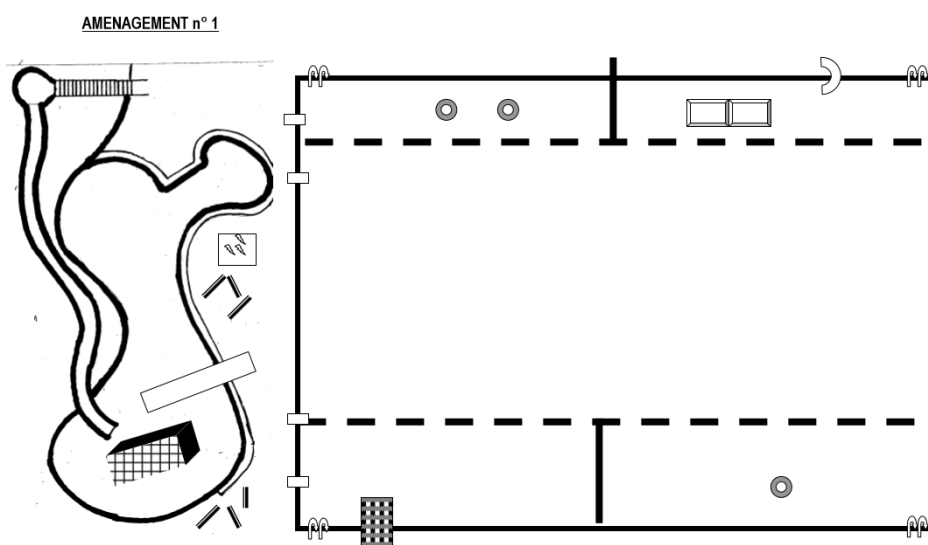
## OBJECTIFS

<b>Pour l'élève :</b>	- se situer dans les apprentissages en cours.
<b>Pour l'enseignant :</b>	- observer les réponses motrices des élèves pour préciser le contenu des séances suivantes

## Consignes

- Pour les élèves en difficulté, les enseignants peuvent proposer une aide à la flottaison, mais le test n'est pas validé.
- Conserver la fiche collective de passation permet de situer exactement le niveau de pratique de l'élève pour travailler les comportements aquatiques posant problème lors des prochains cycles.
- **ATTENTION : le palier 2 du SN n'est proposé qu'aux élèves ayant réussi le palier 1.**
- les élèves qui ne seraient pas titulaires du SNP1 le passe en priorité

## Aménagement de la situation



## Dispositif

- 4 groupes (2 par classe) - En fonction de leur niveau de pratique, les élèves agissent dans les différents ateliers
- Atelier 1 et 2: travail des immersions et des équilibres
  - Atelier 3 et 5: cerceaux immergés / déplacements
  - Atelier 4 et 6: entrées dans l'eau

En cas de cours double, un côté du GB peut être réservé à la zone test.

Dans les zones "atelier", les élèves travaillent les compétences motrices les moins réussies (SNP2 remédiation) ou celles du palier supérieur (SNP3 renforcement).

## Tâches à accomplir

### Test « SAVOIR NAGER Deuxième palier »

**L'élève doit être capable de réaliser une performance mesurée :**

T1 : Se déplacer sur 30 m, sans brassière et sans appuis.

**L'élève doit être capable d'enchaîner 3 tâches en grande profondeur :**

T2a : Sauter ou Plonger    T2b : Passer dans un cerceau immergé    T2c : rester 5 à 10 secondes sur place, tête émergée

### Test « SAVOIR NAGER troisième palier »

T1 : Sauter

T2 : Revenir à la surface et passer sous un obstacle flottant

T3 : Nager 20 m, 10 sur le ventre, 10 sur le dos

T4 : rester 10 secondes sur place, tête émergée

T5 : passer sous un obstacle flottant

#### Principes biomécaniques

- Plus je m'allonge, plus je me grandis et plus je m'aligne, mieux je glisse.
- Je fixe la tête, j'allonge mes mouvements de bras pour nager droit et plus vite.
- J'utilise d'abord mes bras pour me propulser / J'utilise ensuite mes jambes pour m'équilibrer.
- Je recherche l'amplitude, je travaille la fréquence en intégrant la respiration.

#### OBJECTIFS

<b>Respirer</b>	Alterner une respiration aérienne brève avec une expiration aquatique longue et régulière. Rester aligner / allonger pour offrir le moins de résistance au déplacement
<b>Se propulser</b>	- <b>identifier</b> les appuis et mouvements efficaces pour agir sur l'eau - <b>coordonner</b> ses mouvements et sa respiration pour nager longtemps, loin.
<b>Se coordonner</b>	Se déplacer avec les bras et les jambes de manière simultanée (brasse) ou alternée (crawl, dos)

#### Critères de réalisation

##### Se propulser

S'allonger le plus possible dans toutes les directions en coordonnant mouvements et respiration.

- Garder l'allongement
- Chercher un appui résistant en poussant / tirant une grande masse d'eau :
  - \* sur le ventre : Prendre l'eau loin devant et la ramener derrière
  - \* sur le dos : Prendre l'eau loin derrière et la ramener vers l'avant
- Souffler dans l'eau longtemps et inspirer vite (ne pas rompre l'alignement)

##### Respirer

Crawl : Souffler sur 3 temps la tête dans l'eau et inspirer sur 1 temps devant / sur le côté.

Inspiration « main à la cuisse » en regardant l'épaule. Souffler quand la main entre dans l'eau.

Brasse : Inspirer lorsque les bras reviennent en flèche. Souffler quand les mains s'engagent vers l'avant.

#### POUR UNE APPROCHE CODIFIEE

##### Nages alternées : travail des jambes

Ventral (crawl) : battements de jambes, bassin gainé et respiration aquatique. Bras tendus, petits battements de jambes, en gardant la tête sous l'eau le plus longtemps possible.

Dorsal (dos) : battements de jambes, front dans l'eau (regard au plafond), bassin gainé, bras dans le prolongement du corps, orteils tournés vers l'intérieur !

##### Travail des bras

Ventral (crawl) : creuser (mains en cuillères) jusqu'à la cuisse et le ramener devant.

##### Nages simultanées :

Ventral (brasse) : plier les jambes, écarter les pieds, pousser avec les talons, resserrer les jambes tendues (fusée) = Plier/écarter/pousser/fermer

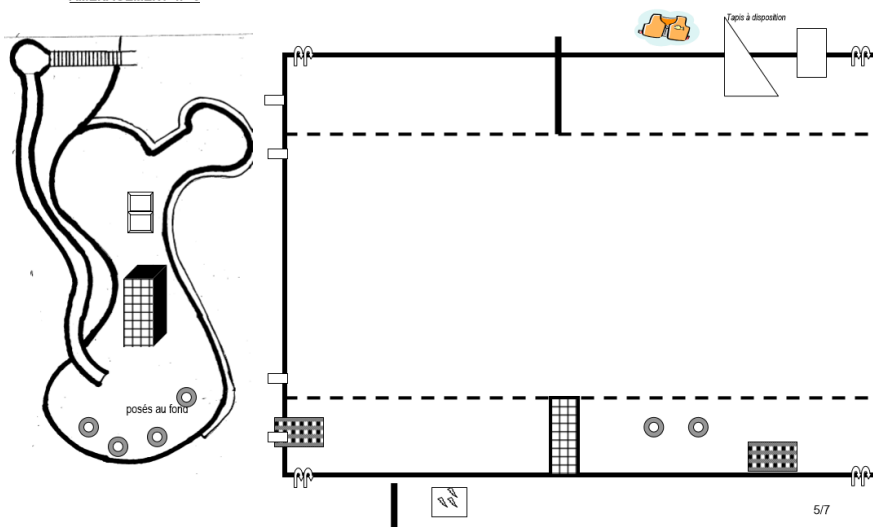
**Le travail de poussée se fait principalement à partir d'une flexion des genoux (pas des hanches).**

\* sur le ventre : Prendre l'eau loin devant avec les mains en cuillères et chasser l'eau sur les côtés et revenir vite bras en flèche.

\* sur le dos : Aller chercher l'eau loin derrière bras tendu et la ramener à la cuisse.

#### Aménagement de la situation

AMENAGEMENT n°3



## Dispositif

En fonction des résultats aux tests (S7), l'enseignant régule ses choix d'activités pour permettre aux élèves de poursuivre les apprentissages dans les 4 domaines d'activités en reprenant les propositions de tâches des séances précédentes :

- activités de remédiation pour les tâches non réussies ou celles qui posent le plus de difficultés aux élèves
- en zone 4 les élèves qui n'en sont pas titulaires pourront passer le C2A.

## Tâches proposées

Entrer / S'immerger	Glisser
<p><u>Atelier 1/2</u> Jeu du transporteur sous-marin : En relais, récupérer un objet placé dans un premier cerceau immergé et le transporter sous l'eau jusqu'au deuxième cerceau, en passant sous un large objet flottant.</p> <p><u>Atelier 4</u> Partir du ponceau et effectuer une chute arrière.</p> <p><u>Atelier 5</u> Plonger / sauter et passer dans le cerceau immergé (N1) Plonger / sauter, remonter en équilibre statique (vertical, horizontal, dorsal, ventral) et passer dans le cerceau et/ou ramasser des objets. (N2)</p> <p><b>Forme jouée : faire sous forme de parcours en enchaînant le maximum d'actions</b></p>	<p><u>Atelier 3</u> Se déplacer en ventral / en dorsal, en variant les déplacements : allongé avec une planche, en poussant un ballon, avec une frite, ... Utiliser des mouvements de bras lents alternés (main/cuisse), lever la tête pour respirer en prenant son souffle. Regarder vers le fond (en ventral) / le plafond (en dorsal)</p> <p><u>Atelier 3/5</u> T1 A l'aide du mur, se propulser efficacement (aligner les appuis) pour glisser le + loin possible sans battement... T2 Départ assis, plonger et glisser le plus loin possible (en position ventrale, dorsale, costale, avec rotation, passage dans un cerceau) T3 Plonger debout et glisser le plus loin possible (en position ventrale, dorsale, costale, avec rotation, passage dans un cerceau) T4 : T1/T2/T3 et prolonger le déplacement par l'action des jambes en conservant l'alignement (tête dans l'eau, souffler dans l'eau).</p>

### SE PROPULSER – ateliers 3/6

**Tester des mouvements** avants et arrières, sur le ventre et sur le dos : tirés poussées des bras et jambes, pagaies des bras, battements des jambes, ondulations du corps.

- avec ou sans frite (sur le ventre, sur le dos, tendu loin devant ou loin derrière)
- avec ou sans planche (idem)
- avec ou sans ceinture (pour favoriser l'allongement et focalisation de l'attention des élèves sur les mouvements)

### COORDONNER RESPIRATION ET MOUVEMENTS – ateliers 3/6

**Niveau 1 : en prenant de l'air en relevant la tête :**

Planche devant, sur 6 battements des jambes, souffler (faire des bulles)

**Niveau 2 : Coordonner ses mouvements et sa respiration pour mieux glisser**

Avec une planche, respiration unilatérale à droite sur un mouvement rotatif du bras droit :

En gardant les battements de jambes

- départ bras tendus les 2 mains sur la planche
- le bras droit tourne dans l'eau jusqu'à la jambe
- inspiration côté droit rapide
- pendant le retour aérien du bras droit, souffler dans l'eau
- faire un temps d'arrêt à la planche (3 à 5")
- reprendre le cycle du bras

Même exercice côté gauche (respiration à gauche)

Avec une planche, placer une respiration alternée chaque 3 rotations de bras, sur un mouvement alterné des bras, soit :

- départ bras tendus les 2 mains sur la planche
- rotation du bras droit, respirer à droite quand la main arrive à la cuisse, terminer la rotation du bras.
- Rotation complète du bras gauche tête dans l'eau, toujours en expirant
- Rotation complète du bras droit
- Rotation du bras gauche, respirer à gauche quand la main arrive à la cuisse, terminer la rotation du bras.

Reprendre le cycle

## Critères de réussite

RESPIRER / COORDONNER RESPIRATION ET MOUVEMENTS	GLISSER / SE PROPULSER
<p>Je garde la tête sous l'eau lorsque je souffle. Je souffle avec un rythme régulier Je reprends de l'air très vite</p> <p>Quand j'inspire : je ne me redresse pas, je continue mes mouvements Je maintiens la tête sous l'eau pendant 2 mouvements de bras en soufflant.</p>	<p>Je glisse de plus en plus loin sans mouvement (aller jusqu'au repère, dépasser son repère, etc.) Je fais "n" mètres sans reprise d'appui Je glisse horizontalement mon regard est vertical (au plafond sur le dos, au fond sur le ventre) Je me déplace sur une longue distance sur le dos et/ou sur le ventre sans être essoufflé</p>

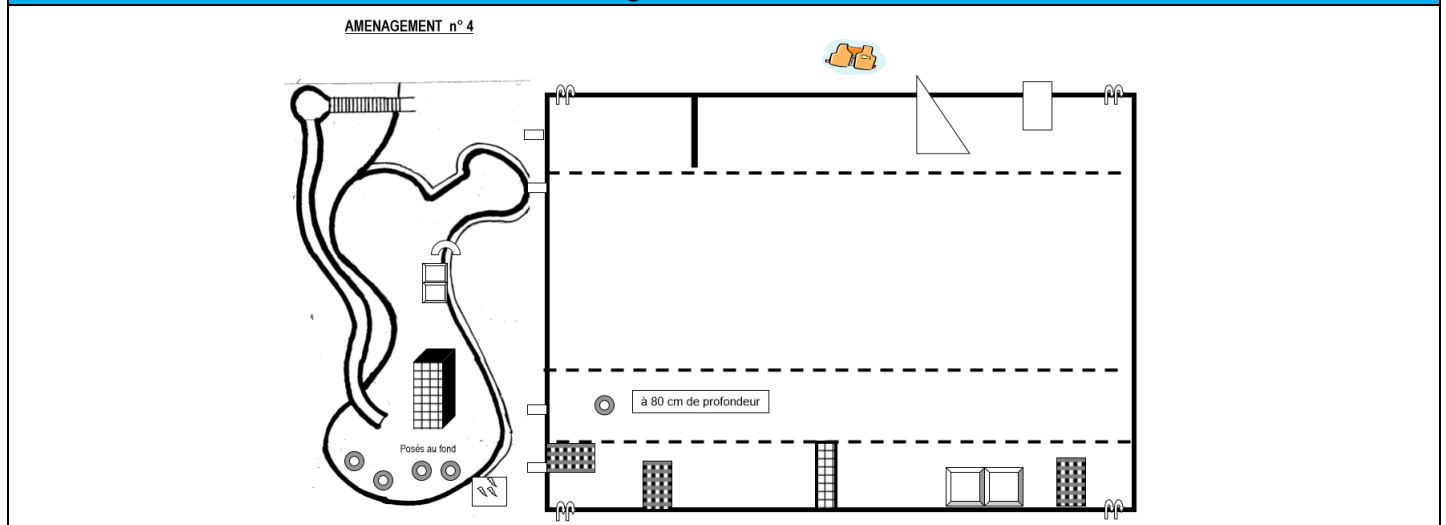
### Consignes

Le TSN P3 ne sera proposé qu'aux élèves ayant validé le SN P2.  
Les élèves ayant échoués au P2 repassent le test.  
Selon le temps disponible, et si les élèves n'en sont pas titulaires, ils passent le C2A.

**LES ELEVES SONT EN GROUPE DE TRAVAIL, ILS NE FONT PAS LA QUEUE EN ATTENDANT DE PASSER LEUR TEST :  
Ils poursuivent les apprentissages initiés en S 8 /9 et travaillent en particulier les items des tests posant problème**

Pour l'élève et l'enseignant	OBJECTIFS
	Evaluer les acquis
	TEST SN PALIER 2 / TEST SN PALIER 3
	C2A

### Aménagement de la situation



### Dispositif

Les groupes peuvent être reconstitués sur la base de leur objectif (TSN 2 ou 3).  
Les moniteurs peuvent prendre en charge les tests, les PE sont à l'animation en préparation / remédiation.  
Ils font passer les tests aux groupes d'élèves qui leur sont progressivement envoyés par les PE.

### TACHES TESTS

#### Test « SAVOIR NAGER troisième palier »

L'évaluation s'effectue en réalisant le parcours complet (enchaîner 5 tâches en grande profondeur sans reprise d'appuis)

- T1 : Sauter
- T2 : Revenir à la surface et passer sous un obstacle flottant
- T3 : Nager 20 m, 10 sur le ventre, 10 sur le dos
- T4 : rester 10 secondes sur place, tête émergée
- T5 : passer sous un obstacle flottant

#### Test « SAVOIR NAGER Deuxième palier »

- T1 : Se déplacer sur 30 m, sans brassière et sans appuis.
- T2a : Sauter ou Plonger
- T2b : Passer dans un cerceau immergé
- T2c : rester 5 à 10 secondes sur place, tête émergée

#### Certificat d'Aisance Aquatique (C2A)

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité ; Le test permet de s'assurer que l'élève est apte à :

- effectuer un saut dans l'eau ;
- réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

### OBJECTIFS

<b>Pour l'élève</b>	<p>Agir et explorer un parcours aménagé sur les 2 bassins de la piscine mettant en jeu à la fois les compétences aquatiques acquises et les "connaissances et attitudes essentielles":</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre connaissance du règlement intérieur de l'installation nautique ;</li> <li>- connaître et respecter le rôle des adultes qui encadrent.</li> <li>- savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.</li> </ul>
<b>Pour l'enseignant</b>	<p>Favoriser la mise en activité autonome des élèves en proposant différents matériels et consignes d'utilisation de ce matériel, en référence aux situations vécues et aux apprentissages menés au cours du cycle.</p>

### MODALITES - VIGILANCE

Le terme « d'aquacréation » a été choisi pour caractériser l'esprit de la séance.

Il s'agit de permettre aux élèves de mettre en œuvre des compétences spécifiques (**comment je m'y prends pour franchir les différents obstacles et espaces**) et générales de l'activité (**comment je me comporte pour assurer ma sécurité**), en s'inspirant des situations vécues lors des précédentes séances. Du matériel varié sera mis à disposition.

**Les élèves s'équiperont en fonction de leur niveau de maîtrise aquatique pour pouvoir vivre l'ensemble des situations proposées dans les deux bassins (autonomie totale ou partielle, frite, ceinture, lunettes).**

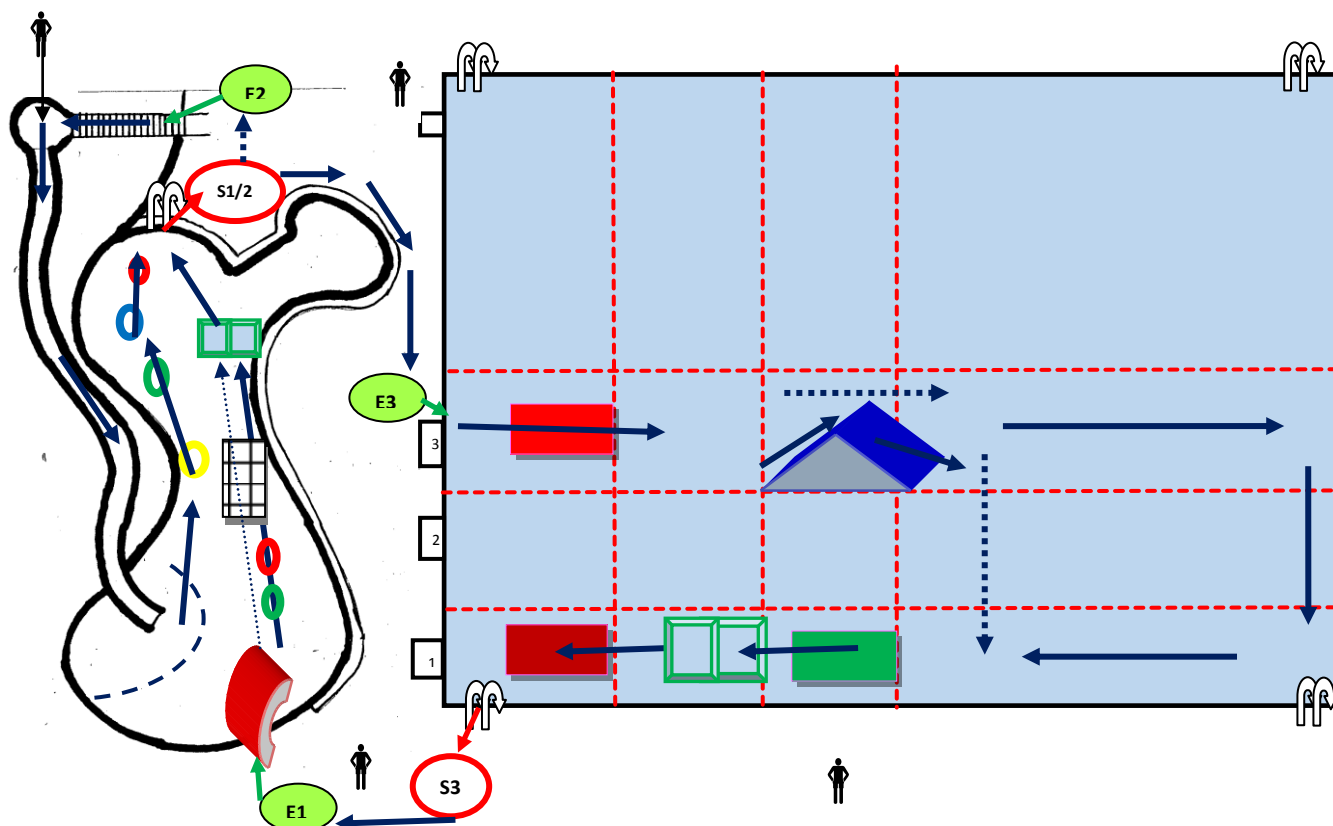
Les classes seront mixées et l'ensemble des élèves se déplacera tout au long du parcours encadré par les enseignants **postés** autour des bassins. En début de séances, les classes sont réparties en 3 groupes sur les 3 entrées.

Les enseignants (PE et ETAPS) se mettent d'accord sur les modalités effectives de mise en œuvre. Il est intéressant pour favoriser l'activité des élèves sur site de leur présenter la séance en classe auparavant.

### CONSIGNES

- Je me déplace en marchant et prudemment hors de l'eau (je respecte l'ensemble des règles de sécurité de la piscine)
- Je m'équipe en fonction de l'atelier et de mon niveau de pratique (autonomie, frite, ceinture)
- Je respecte les repères d'entrée et de sortie des différents espaces

### Aménagement de la situation



### Dispositif

Les entrées **E** et sorties **S** se font à différents endroits.

Chaque élève avance à son rythme, peut éviter les obstacles lui posant problème et refait son parcours autant de fois que possible. Les variantes envisageables en fonction du niveau des élèves sont indiquées en pointillé.

3 circuits peuvent être aboutés: **circuit 1 E1 toboggan, cerceaux, cage, tapis fenêtre, S1**; **circuit 2 E2 grand toboggan, cerceaux, S2**; **circuit 3 E3 grand bain S3**.