

# La natation à l'école : oui, mais comment ?



## - Composantes de l'activité, problèmes fondamentaux pour l'élève

La pratique de la natation pose des problèmes d'adaptation du point de vue de :

- **S'équilibrer** : L'enfant non-nageur va devoir accepter d'abandonner la position verticale de terrien pour celle horizontale de nageur.

Ceci ne se fera que très progressivement, l'enfant devra se construire de nouveaux repères d'équilibre, c'est à dire :

- trouver de nouveaux appuis (les appuis plantaires sont supprimés),
- interpréter différemment les informations visuelles, labyrinthiques et kinesthésiques afin d'avoir une représentation fiable de son corps dans l'espace.

Dans la pratique de classe, on veillera donc à multiplier les situations d'équilibre et de déséquilibre, afin d'aider l'enfant à construire et à affiner son système de perception.

Tant qu'il n'a pas résolu ses problèmes d'équilibre, il est vain d'essayer d'apprendre à nager à un enfant.

- **Se déplacer** : Les appuis plantaires propres au déplacement terrien seront progressivement abandonnés au fur et à mesure que l'enfant régler ses problèmes d'équilibre.

Il apprendra à prendre appui sur l'eau pour se déplacer par traction et poussée.

- **Respirer** : L'enfant doit comprendre dans un premier temps que dans l'eau la respiration est soumise à des contraintes (on ne peut inspirer sous l'eau, l'expiration dans l'eau est difficile), puis il devra réorganiser son système ventilatoire :

- L'inspiration sera brève.
- L'expiration sera prolongée et complète (et se fera dans l'eau pour les nages ventrales)

On veillera donc à proposer, très tôt, des situations où l'enfant aura à expirer dans l'eau en variant les débits, la fréquence...

- **Entrer dans l'eau et s'immerger** : l'acquisition de l'autonomie aquatique ne peut se construire que si l'enfant n'a plus de crainte à entrer dans l'eau en déséquilibre, et s'il a suffisamment exploré le volume aquatique.

Lors de chaque séance, les élèves seront invités à explorer tout autant les entrées dans l'eau que la profondeur.

Le grand bain n'est pas réservé aux seuls nageurs, il est important que des non-nageurs puissent y évoluer en toute sécurité grâce à d'un dispositif pédagogique adapté à leurs compétences.

**La glisse et la continuité des actions** : Pour accéder à une nage efficace, le nageur doit trouver le meilleur compromis entre la fréquence de ses mouvements et leur amplitude. Il doit, en outre, maintenir un rythme régulier voire accéléré afin respectivement d'entretenir sa vitesse ou de la développer, et rechercher les postures qui lui permettront d'atteindre la meilleure glisse (l'hydrodynamisme).

Les progrès de l'élève dépendent d'une part **du temps passé dans l'eau** et de **la fréquence des situations au cours desquelles il est en interaction avec le milieu**, d'autre part de **la qualité des réponses** qu'il apporte aux problèmes posés par ce nouveau milieu.

## - La démarche

### ✓ **Rendre l'enfant acteur**

Il ne s'agit en aucune manière de transmettre une technique.

On proposera des dispositifs qui par leur intérêt, leur variété et leur richesse inciteront l'enfant à agir, à expérimenter, à échanger puis à ajuster et affiner ses réponses motrices, afin de conserver les conduites les mieux adaptées.

### ✓ **Equilibrer chaque séance**

Dans chaque séance il convient d'assurer un double équilibre :

- un équilibre entre des phases actives dans lesquelles on joue, on compte les points, on perd, on gagne et l'on **dépense de l'énergie**, et des moments plus calmes parce que l'on doit récupérer des efforts fournis ou parce que des raisons de sécurité l'imposent (évolution en grande profondeur avec des non nageurs).
- un équilibre entre les différentes composantes de la natation : entrer dans l'eau, s'immerger, respirer, se déplacer, s'équilibrer et pour les nageurs experts glisse et continuité des actions.

**- Sélection de quelques compétences visées, des repères pour élaborer le module**

| 4 étapes dans la construction des compétences aquatiques.<br>(Selon R. CATTEAU)  | Niveaux de réalisation   |
|--|--|
| <p><b>Etape 1</b><br/>L'élève est confronté à un double problème :<br/>- celui de la représentation du milieu : « il est infini, sans limite précise », problème d'engloutissement.<br/>- celui de la représentation de son corps dans ce milieu « l'eau va pénétrer à l'intérieur de mon corps » problème de remplissage.<br/>Il faut cependant qu'il réussisse au cours de cette étape à s'approprier le concept du corps flottant : « plus je suis immergé, plus je flotte »</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer en préservant les appuis plantaires mais en acceptant des déséquilibres et les aspersion d'eau sur le visage</li> <li>• Se déplacer en acceptant la perte progressive des appuis et en s'immergeant de manière ponctuelle</li> <li>• Se déplacer en rupture avec le monde solide en situation d'immersion.</li> </ul> |
| <p><b>4 étapes dans la construction des compétences aquatiques.<br/>(Selon R. CATTEAU)</b></p>   | <p><b>Niveaux de réalisation</b></p>   |
| <p><b>Etape 2</b><br/>L'élève, maintenant qu'il « flotte » va chercher à organiser ses déplacements (en immersion et en surface). Il doit redéfinir sa posture dans le milieu : le problème à résoudre est celui de la pénétration du corps dans l'eau. On parle de concept de corps projectile. Cette deuxième étape est consacrée à la structuration de l'équilibre horizontal.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La tête est mobilisée pour orienter le déplacement dans les dimensions du volume aquatique</li> <li>• La tête est contrôlée dans l'axe du corps pour obtenir la meilleure pénétration dans l'eau, le corps est « gainé »</li> <li>• La tête reste alignée dans l'axe du corps malgré un travail de propulsion du tronc</li> </ul> |
| <p><b>Etape 3</b><br/>L'élève, maintenant qu'il « flotte » et qu'il aligne l'axe de son corps, va chercher à se déplacer dans ce nouveau milieu de plus en plus loin et de plus en plus vite de manière autonome. Son mode de propulsion au début de cette étape est anarchique et fatigant. Ainsi, pour améliorer la stabilisation de son corps et l'efficacité de ses déplacements, il doit aligner et maintenir son corps dans l'axe du déplacement malgré le travail de propulsion du tronc. On parle alors de concept de « corps propulseur ». Les fonctions qui subordonnent cette étape sont la propulsion et la respiration.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôler dans son déplacement, un corps profilé en associant une « respiration aquatique » (immersion des voies respiratoires)</li> <li>• Adapter sa respiration : placer l'inspiration en dehors des temps moteurs et prolonger l'expiration aquatique</li> <li>• Réguler son rythme respiratoire</li> </ul>                    |
| <p><b>Etape 4</b><br/>L'élève, maintenant qu'il est autonome dans ses différents modes de déplacement, va vouloir nager de plus en plus vite. Ainsi, pour être de plus en plus efficace, la propulsion doit être améliorée.<br/>Nager vite suppose alors une efficacité propulsive tout en préservant l'équilibre (corps profilé et gainé) adapté aux différents modes de déplacement.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accélération</li> <li>• Recherche d'amplitude et travail en fréquence</li> <li>• Gestion de l'effort</li> </ul>   |

**– Fiches séances**

**Comment utiliser les 17 fiches séance ?**

Lorsqu'une situation nouvelle est proposée à l'enfant, celui-ci doit tout d'abord s'approprier le dispositif. Ce n'est que dans un deuxième temps qu'il peut réellement s'investir et tirer le meilleur profit des divers exercices et diverses tâches.

**Aussi, chaque séance sera vécue deux fois.**

| Matériel  | Fiche n° 1   | Profondeur            | Objectif(s)  |
|---|--|-----------------------|--|
|   | <b>Remplir et vider</b>  |                       |  |
| Différents récipients : gobelets, arrosoirs, seaux, bouteilles.       | Les enfants doivent remplir d'eau un récipient commun (1 pour 4 élèves).<br>Deux équipes peuvent s'opposer, l'équipe déclarée vainqueur est celle qui a rempli le récipient la première.<br>Variantes:<br>On peut aussi envisager une action inverse : vider le récipient.<br>On peut imposer un déplacement entre le lieu où l'on prend l'eau et le récipient commun.   | GP<br>MP<br><u>PP</u> | Se familiariser avec l'eau   |
|   | <b>Sous la douche</b>  |                       |  |
| Différents récipients : gobelets, arrosoirs, seaux, bouteilles.       | Les enfants ont appris à l'école une chanson qui met en scène un enfant qui fait sa toilette. Ex: « Sous la douche » de Pierre Lozère.<br><br>Les enfants chantent cette chanson et au refrain ils s'arrosent. : le bras, l'épaule, la tête... seuls ou à deux (l'un douche l'autre)   | GP<br>MP<br><u>PP</u> | Entrer dans l'eau<br><u>S'immerger</u><br>Respirer<br>Se déplacer<br>S'équilibrer        |
|   | <b>Les bateaux</b>   |                       |  |
| Une planche par enfant, un bonhomme (type lego), divers petits objets | Les planches sont des bateaux.<br>Sur chaque planche un bonhomme « lego » est assis.<br>1. Chaque enfant fait visiter la piscine à son « lego ».<br>2. Au fil de son voyage, monsieur « Lego » doit passer par différents ports où il charge sur son bateau divers petits objets (afin d'obliger l'enfant à se déplacer)<br>3. On peut envisager de faire la course entre les bateaux.<br>Au cours de ce jeu, le bonhomme tombera fréquemment du bateau, cela posera le problème de l'immersion pour le récupérer. | GP<br>MP<br><u>PP</u> | Entrer dans l'eau<br><u>S'immerger</u><br>Respirer<br><u>Se déplacer</u><br>S'équilibrer |
|   | <b>Entrer dans l'eau de différentes manières</b>   |                       |  |
| Tapis, toboggan   | 1. en marchant sur un tapis,<br>2. en sautant.<br>3. avec le toboggan,<br><br>avec l'aide de l'adulte pour les plus craintifs  | GP<br>MP<br><u>PP</u> | <u>Entrer dans l'eau</u><br><u>S'immerger</u><br>Respirer<br>Se déplacer<br>S'équilibrer |
|   | <b>Je fais des bulles dans l'eau</b>   |                       |  |
| Tubes de sections différentes, tubas, pailles                         | Les enfants sont invités à souffler dans l'eau en utilisant différents objets.<br><br>Comparer les bulles réalisées en fonction des objets utilisés ainsi que la difficulté à souffler.  | GP<br>MP<br><u>PP</u> | Entrer dans l'eau<br>S'immerger<br><u>Respirer</u><br>Se déplacer<br>S'équilibrer        |

| Matériel                                     | Fiche n° 2   | Profondeur                   | Objectif(s)  |
|--|--|------------------------------|--|
| Planches, tapis, objets flottants et lestés. | <p style="text-align: center;"><b>Les déménageurs</b></p> <p>Les enfants transportent d'un bord à l'autre de la piscine différents objets flottants ou immergés.<br/>Ils ne transportent qu'un objet à la fois.<br/>Ils peuvent le transporter à la main, sur une planche ou sur un tapis collectif.<br/>Deux équipes peuvent s'opposer, on peut comparer les butins des deux équipes.</p> | GP<br>MP<br><u>PP</u>        | Entrer dans l'eau<br><u>S'immerger</u><br>Respirer<br><u>Se déplacer</u><br>S'équilibrer |
| Un tapis pour 4 enfants                      | <p style="text-align: center;"><b>Je flotte</b></p> <p>Les enfants sont par groupes de 4 autour d'un tapis, avec un adulte.<br/>Au signal de l'adulte, ils doivent s'appuyer sur le tapis et abandonner leurs appuis plantaires</p> <p style="text-align: center;">Je me déplace</p> <p>Le groupe se dispose du même côté et essaie de faire avancer le tapis en battant des jambes.</p>   | GP<br>MP<br><u>PP</u>        | Entrer dans l'eau<br>S'immerger<br>Respirer<br><u>Se déplacer</u><br><u>S'équilibrer</u> |
| Un tapis long, un toboggan                   | <p style="text-align: center;"><b>Entrer dans l'eau de différentes manières en s'immergeant</b></p> <p>1. en roulant sur un tapis,<br/>2. en sautant (en tenant une perche)<br/>3. avec le toboggan,</p> <p>avec l'aide de l'adulte pour les plus craintifs.</p>   | GP<br><u>MP</u><br><u>PP</u> | <u>Entrer dans l'eau</u><br><u>S'immerger</u><br>Respirer<br>Se déplacer<br>S'équilibrer |
| Une double corde reliant deux échelles       | <p style="text-align: center;"><b>Cheminer entre deux cordes</b></p> <p>Les enfants doivent se déplacer à l'intérieur et à l'aide d'une double corde reliant les deux échelles du petit bain.<br/>Ils se tirent à l'aide des mains, jambes allongés (sans appuis plantaires).</p>  | GP<br>MP<br><u>PP</u>        | Entrer dans l'eau<br>S'immerger<br>Respirer<br><u>Se déplacer</u><br><u>S'équilibrer</u> |
| Pailles et balles de ping-pong               | <p style="text-align: center;"><b>La tempête</b></p> <p>1. En soufflant dans la paille, faire avancer la balle de ping-pong.<br/>2. Bouche à la surface de l'eau je souffle sur des balles de ping-pong pour les faire avancer. (je n'utilise plus la paille)</p> <p>On peut imaginer de réaliser une course de balles sur quelques mètres.</p>  | GP<br>MP<br><u>PP</u>        | Entrer dans l'eau<br>S'immerger<br><u>Respirer</u><br>Se déplacer<br>S'équilibrer        |

| Matériel  | Fiche n° 3   | Profondeur  | Objectif(s)   |
|---|--|---|---|
| Une planche par enfant  | <p style="text-align: center;"><b>L'orque</b></p> <p>Au signal de l'adulte, les enfants passent sous la planche et doivent à la manière des dauphins ou des orques l'envoyer en l'air avec leur tête.</p> <p style="text-align: center;">Je fais couler la planche</p> <p>Au signal de l'adulte, les enfants essaient par tous les moyens d'immerger la planche : en s'asseyant dessus, en mettant leurs pieds dessus. Ce qui les amènera inévitablement à s'immerger à leur tour.</p> | <p style="text-align: center;">GP</p> <p style="text-align: center;">MP</p> <p style="text-align: center;"><u>PP</u></p>        | <p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p><u>S'équilibrer</u></p>               |
| Un tapis pour 2 à 4 enfants   | <p style="text-align: center;"><b>Le radeau</b></p> <p>Deux enfants ont les pieds dans l'eau, les deux autres ont les bras dans l'eau. Ils doivent faire avancer leur tapis les uns utilisant leurs bras, les autres utilisant leurs jambes.</p> <p>Changer de rôle.</p> <p>On peut proposer de suivre un chemin imposé, on peut faire une course entre les radeaux.</p>   | <p style="text-align: center;">GP</p> <p style="text-align: center;"><u>MP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>PP</u></p> | <p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p>Respirer</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p>        |
|   | <p style="text-align: center;"><b>Je m'équilibre</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mains au bord du bassin je laisse remonter mes jambes et j'essaie de garder une position horizontale</li> <li>2. En tenant les mains d'un adulte, s'allonger à plat ventre dans l'eau et se laisser promener en essayant de garder une position horizontale.</li> <li>3. Essayer de s'asseoir, de se coucher au fond de l'eau → l'eau nous repousse vers la surface</li> </ol>      | <p style="text-align: center;">GP</p> <p style="text-align: center;">MP</p> <p style="text-align: center;"><u>PP</u></p>        | <p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p><u>S'équilibrer</u></p>               |
|   | <p style="text-align: center;"><b>J'explore la profondeur</b></p> <p>Tour à tour les enfants sont invités à descendre le long de l'échelle.</p> <p>Les enfants font plusieurs essais afin de tenter d'aller toujours plus profond.</p> <p>Un adulte accompagne, sous l'eau, les plus craintifs.</p>  | <p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;">MP</p> <p style="text-align: center;">PP</p>        | <p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p><u>S'équilibrer</u></p>               |
| Objets à immerger, divers tapis : grands ou petits, pleins ou avec des trous, corde tendue, cerceaux, sangles | <p style="text-align: center;"><b>Circuit - 6 tâches</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sauter dans l'eau.</li> <li>2. Passer la tête à l'intérieur de 3 cerceaux horizontaux positionnés en surface.</li> <li>3. Cheminer entre deux cordes.</li> <li>4. Aller chercher un objet immergé.</li> <li>5. Se déplacer avec un flotteur.</li> <li>6. Marcher sur un chemin de tapis divers sanglés entre eux.</li> </ol>  | <p style="text-align: center;">GP</p> <p style="text-align: center;">MP</p> <p style="text-align: center;"><u>PP</u></p>        | <p><u>Entrer dans l'eau</u></p> <p><u>S'immerger</u></p> <p>Respirer</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p> |

| Matériel                        | Fiche n° 4  | Profondeur   | Objectif(s)   |
|---------------------------------|---|--|---|
| Toboggan, cerceau, planches     | <p style="text-align: center;"><b>Les 5 torpilles</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En surface, pieds contre le mur, pousser et s'allonger dans l'eau sur le ventre, aller le plus loin possible à l'aide d'une planche.</li> <li>2. En surface, pieds contre le mur, pousser et s'allonger dans l'eau, aller le plus loin possible, sans flotteur.</li> <li>3. Entrer dans l'eau par le toboggan, tête en avant, et se laisser glisser le plus longtemps possible.</li> <li>4. Sous l'eau, faire comme en 2</li> <li>5. Idem 3 et passer dans un cerceau immergé positionné verticalement.</li> </ol>  | <p style="text-align: center;">GP</p> <p style="text-align: center;">MP</p> <p style="text-align: center;">PP</p>                      | <p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p><u>S'équilibrer</u></p>               |
| Tapis, toboggan, perche         | <p style="text-align: center;"><b>Entrer dans l'eau de différentes manières en s'immergeant</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. en bascule latérale ou arrière, assis sur le bord en PP</li> <li>2. en sautant en PP</li> <li>3. en sautant vers un tapis en MP ou GP (un adulte est dans l'eau)</li> <li>4. en sautant à l'intérieur d'un tapis troué en PP</li> </ol> <p>avec l'aide de l'adulte pour les plus craintifs</p>  | <p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>MP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>PP</u></p> | <p><u>Entrer dans l'eau</u></p> <p><u>S'immerger</u></p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p><u>S'équilibrer</u></p>        |
| Tapis, planches                 | <p style="text-align: center;"><b>Les dépollueurs</b></p> <p>Les enfants évoluent seuls ou à deux, ils disposent de tapis, de planches, ou de ceintures, car ils évoluent dans un milieu où ils n'ont pas toujours pied. En surface de la piscine flottent différents objets (la pollution), les enfants sont chargés de récupérer tous ces objets.</p> <p><b>Variante</b> : Le groupe classe peut concourir contre le temps (sablier, minuterie). Deux groupes peuvent s'opposer.</p> <p>Des enfants auront probablement besoin de retrouver momentanément des appuis plantaires, d'autres seront incapables d'avancer. Il faut donc leur permettre d'alterner marche et essais de propulsion.</p> | <p style="text-align: center;">GP</p> <p style="text-align: center;"><u>MP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>PP</u></p>        | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p>               |
| Livres plastiques de nourrisson | <p style="text-align: center;"><b>Une journée de poisson</b></p> <p>Trois tâches qui peuvent être organisées sous forme de circuit. Entre chaque atelier l'enfant se déplace à l'aide d'une planche.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le matin, le poisson lit un livre (sous l'eau)</li> <li>2. L'après midi il va chez le dentiste (il ouvre la bouche, sous l'eau, et montre ses dents à un adulte ou un enfant)</li> <li>3. Le soir, il va au concert de bulles (à deux ou trois, sous l'eau, ils font le plus de bulles qu'ils le peuvent. En surface, d'autres enfants observent les bulles)</li> </ol>  | <p style="text-align: center;">GP</p> <p style="text-align: center;"><u>MP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>PP</u></p>        | <p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p><u>Respirer</u></p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p> |
|                                 | <p style="text-align: center;"><b>J'explore la profondeur 2</b></p> <p>Tour à tour les enfants sont invités à descendre le long de l'échelle.</p> <p>Lorsqu'ils sont arrivés aussi profond qu'ils le peuvent ils lâchent l'échelle et se laissent remonter à la surface par l'eau. Un adulte, les rassure et les aide.</p>  | <p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;">MP</p> <p style="text-align: center;">PP</p>               | <p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p><u>S'équilibrer</u></p>               |

| Matériel                  | Fiche n° 5  | Profondeur   | Objectif(s)   |
|---------------------------|---|--|---|
| Tapis et/ou planches      | <p style="text-align: center;"><b>L'eau résiste</b></p> <p>Demander aux enfants de traverser le bassin :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>en marchant, puis en courant : de face, de dos, de côté, en sautant...</li> <li>à deux, l'un sur un tapis que le second pousse.</li> </ol> <p>Puis échanger brièvement à propos des sensations perçues et de la résistance de l'eau.</p>  | <p>GP</p> <p>MP</p> <p><u>PP</u></p>               | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p>S'équilibrer</p>        |
| Deux planches par enfant  | <p style="text-align: center;"><b>Varié les équilibres 1</b></p> <p>Les enfants ont tous deux planches. Ils doivent trouver un maximum d'équilibres différents avec ces deux appuis : verticalement une main sur chaque planche, allongé sur le dos, sur le ventre (une main sur chaque planche, les pieds posés sur une planche, le menton sur une planche, le ventre sur une planche...), de côté...</p> <p>Puis ils les montrent à leurs camarades qui essaient de les faire à leur tour.</p>      | <p>GP</p> <p>MP</p> <p><u>PP</u></p>               | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p><u>S'équilibrer</u></p>        |
| Perche, tapis             | <p style="text-align: center;"><b>Entrer dans l'eau</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Demander aux élèves de proposer chacun une manière d'entrer dans l'eau. L'enfant dit avant de montrer afin de s'assurer que cela ne présente pas de danger.</li> <li>Le groupe reprend la proposition de l'enfant</li> <li>Puis l'adulte propose : avec une perche, à l'aide du toboggan...</li> </ol>   | <p><u>GP</u></p> <p><u>MP</u></p> <p>PP</p>        | <p><u>Entrer dans l'eau</u></p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p>S'équilibrer</p>        |
| Une planche par enfant    | <p style="text-align: center;"><b>Cheminer le long du bassin...</b></p> <p>Se déplacer, le long du bassin, une main sur une planche l'autre sur la goulotte, rechercher l'horizontalité.</p>  | <p><u>GP</u></p> <p><u>MP</u></p> <p><u>PP</u></p> | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p> |
| Trois cerceaux à immerger | <p style="text-align: center;"><b>Le long de l'échelle</b></p> <p>Les enfants doivent tour à tour descendre le long de l'échelle et choisir une porte pour remonter à la surface (par un des trois cerceaux immergés positionnés verticalement à trois profondeurs différentes)</p> <p>A chaque nouvel essai on tente une nouvelle porte.</p> <p>On remonte, autant que possible, sans s'aider de l'échelle, avec l'élan donné par une poussée sur cette dernière et grâce à la poussée de l'eau.</p> | <p><u>GP</u></p> <p>MP</p> <p>PP</p>               | <p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p><u>S'équilibrer</u></p> |

| Matériel   | Fiche n° 6  | Profondeur  | Objectif(s)   |
|--|---|---|---|
|  | <p style="text-align: center;"><b>Le loup</b></p> <p>Un élève est le loup, les autres sont les lapins.<br/>Lorsque le loup touche un lapin, celui-ci devient loup et le loup devient lapin.<br/>Pour échapper au loup on doit immerger :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dans un premier temps: la bouche;</li> <li>2. Puis la tête.</li> </ol>   | <p style="text-align: center;">GP</p> <p style="text-align: center;">MP</p> <p style="text-align: center;"><u>PP</u></p>        | <p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p>Respirer</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p>S'équilibrer</p> |
|  | <p style="text-align: center;"><b>S'allonger dans l'eau</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mains au bord du bassin, laisser les jambes remonter à la surface et maintenir la position le plus longtemps possible.</li> <li>2. Réaliser une coulée ventrale.</li> <li>3. Les élèves sont par deux : le premier en position verticale à les épaules immergées, le second doit s'allonger en tenant son camarade par les épaules, le couple se déplace.</li> </ol>  | <p style="text-align: center;">GP</p> <p style="text-align: center;">MP</p> <p style="text-align: center;"><u>PP</u></p>        | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p><u>S'équilibrer</u></p>        |
|  | <p style="text-align: center;"><b>Un, deux, trois, plouf</b></p> <p>Adaptation du jeu, une deux trois soleil.<br/>Les enfants avancent tête émergée. Lorsque le meneur se retourne, ils s'immergent, et pendant qu'il crie « un, deux, trois ». Il est interdit de sortir sa tête de l'eau pour prendre sa respiration, sous peine de devoir reculer de trois pas.</p>  | <p style="text-align: center;">GP</p> <p style="text-align: center;"><u>MP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>PP</u></p> | <p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p><u>Respirer</u></p> <p>Se déplacer</p> <p>S'équilibrer</p> |
| <p>Double corde tendue, planches ou frites</p>               | <p style="text-align: center;"><b>Aller et retour</b></p> <p>Les enfants doivent réaliser un aller et retour.<br/>L'aller se fait entre une double corde tendue.<br/>Le retour s'effectue à l'extérieur de cette corde à l'aide d'un flotteur, on permet à l'enfant qui éprouve des difficultés à se déplacer de s'aider de la corde (d'une seule main et le moins souvent possible).</p>   | <p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;">MP</p> <p style="text-align: center;">PP</p>        | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p>S'équilibrer</p>        |
| <p>Divers tapis, une planche ou une ceinture, par enfant</p> | <p style="text-align: center;"><b>« A l'abordage »</b></p> <p>A la surface de l'eau, différents tapis sont positionnés, ils forment un bateau.<br/>Un groupe d'enfants marche sans s'arrêter et en tous sens sur ce dernier. Un autre groupe se déplace dans l'eau <u>à la gauche du bateau</u>, à l'aide de flotteurs (MP).<br/>Au signal « à l'abordage » du meneur, le groupe qui est dans l'eau monte sur les tapis pour s'emparer du bateau. Les enfants qui sont sur le bateau doivent vite sauter de ce dernier (<u>du côté droit</u>).<br/>Tout enfant touché avant qu'il ne quitte le bateau donne un point à l'équipe adverse.<br/>Réaliser, lors de chaque partie, deux abordages par équipe.<br/>L'équipe gagnante est celle qui a le plus de points.</p> | <p style="text-align: center;">GP</p> <p style="text-align: center;"><u>MP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>PP</u></p> | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p>S'équilibrer</p>               |

| Matériel  | Fiche n° 7  | Profondeur   | Objectif(s)   |
|---|---|--|---|
| Ballons, Balles de ping-pong,   | <p align="center"><b>Les balles brûlantes</b></p> <p>Deux équipes s'opposent. La durée de jeu est de 3 à 4 minutes.<br/>           Au début du jeu, le maître a réparti autant de ballons et de balles dans les deux camps.<br/>           Le but du jeu est d'envoyer tous ses ballons et balles dans le camp adverse. A la fin du jeu on opère un comptage des ballons. L'équipe vainqueur est celle qui a le moins de ballons.<br/> <b>Variante</b> : Peut être réalisé en MP avec des ceintures.</p>  | <p align="center">GP</p> <p align="center"><u>MP</u></p> <p align="center"><u>PP</u></p> | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p>S'équilibrer</p>        |
| Une planche par enfant  | <p align="center"><b>Les équilibristes 2 - avec ou sans flotteurs</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Après une phase de recherche individuelle d'équilibres dans l'eau,</li> <li>les enfants sont invités à montrer à leurs camarades les positions découvertes : en boule, de côté, sur le dos, tête en bas...</li> <li>Le groupe essaie de les reproduire;</li> <li>ensuite, ils doivent réaliser un enchaînement de deux figures.</li> </ol>   | <p align="center">GP</p> <p align="center"><u>MP</u></p> <p align="center"><u>PP</u></p> | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p><u>S'équilibrer</u></p>        |
| Un tapis, une perche  | <p align="center"><b>J'entre dans l'eau en déséquilibre 1</b></p> <p>Les enfants sont dans l'eau.<br/>           Ils évoluent par deux, l'un exécute, l'autre observe puis dit ce qu'il a vu.<br/>           De la position verticale, bras le long du corps, tomber vers l'avant puis se laisser rééquilibrer par l'eau. Tenir la position 3 secondes, le camarade peut aider.<br/>           Les enfants sont sur le bord du bassin et entrent dans l'eau à l'aide d'un tapis peu épais, positionné en partie sur le bord et en partie dans l'eau, de telle sorte qu'au bout de celui-ci on soit déséquilibré et que l'on chute dans l'eau.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Les enfants entrent dans l'eau tout d'abord en marchant,</li> <li>puis en courant</li> </ol> | <p align="center">GP</p> <p align="center"><u>MP</u></p> <p align="center"><u>PP</u></p> | <p><u>Entrer dans l'eau</u></p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p><u>S'équilibrer</u></p> |
| Deux mannequins, deux bonnets, deux ceintures sans flotteur, une cordelette (le collier), deux tee-shirts propres, deux tapis | <p align="center"><b>La course aux vêtements</b></p> <p>Deux ou plusieurs équipes de 3 joueurs s'opposent.<br/>           Le jeu consiste à habiller un mannequin immergé.<br/>           Les vêtements se trouvent à une dizaine de mètres, les enfants doivent aller les chercher un à un et les transporter sur leur tapis.<br/>           L'équipe déclarée vainqueur est celle qui a habillé le mannequin le plus rapidement.</p>  | <p align="center">GP</p> <p align="center"><u>MP</u></p> <p align="center"><u>PP</u></p> | <p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p>Respirer</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p>S'équilibrer</p> |

| Matériel   | Fiche n° 8   | Profondeur                   | Objectif(s)  |
|--|--|------------------------------|--|
| 1 ou 2 ballons<br>1 ou 2 tapis                                   | <p style="text-align: center;"><b>Le tir aux canards</b></p> <p>Un chasseur est positionné, dans l'eau, sur un tapis.<br/>Les autres enfants, les canards, doivent traverser le bassin sans être touchés par le ballon que lance le chasseur.<br/>Les enfants touchés deviennent les adjoints du chasseur, ils restent dans l'eau et lui renvoient le ballon après chaque tir.<br/>Le jeu s'achève lorsqu' après plusieurs traversées, il ne reste qu'un canard.<br/><b>Variante</b> : Si le jeu prend trop de temps, introduire deux ballons ou deux chasseurs (avec un ballon chacun). Avec certains enfants on peut organiser ce jeu en MP avec ceintures.</p>  | GP<br><u>MP</u><br><u>PP</u> | Entrer dans l'eau<br>S'immerger<br>Respirer<br><u>Se déplacer</u><br>S'équilibrer        |
|  | <p style="text-align: center;"><b>J'accepte les déséquilibres 2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Les enfants sont dans l'eau. (PP)</b></p> <p>Ils évoluent par deux, l'un exécute, l'autre observe puis dit ce qu'il a vu.<br/>De la position verticale, bras le long du corps :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. tomber vers l'avant puis se laisser rééquilibrer par l'eau. Tenir la position 3 secondes, le camarade peut aider.</li> <li>2. tomber de côté...</li> <li>3. tomber de dos.</li> <li>4. tomber en arrière...</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Les enfants sont sur le bord du bassin (MP)</b></p> <p>Mêmes situations que ci-dessus. Prévoir une perche et un adulte dans l'eau pour aider ou rassurer les enfants.</p>   | GP<br><u>MPPP</u>            | Entrer dans l'eau<br><u>S'immerger</u><br>Respirer<br>Se déplacer<br><u>S'équilibrer</u> |
|  | <p style="text-align: center;"><b>Sous le tunnel</b></p> <p>Les enfants évoluent par groupes de trois.<br/>Deux enfants ont les jambes écartées et sont positionnés l'un derrière l'autre.<br/>Le troisième doit s'immerger et passer entre les jambes de ses camarades, puis se placer en tête. Le dernier de la colonne s'immerge à son tour.<br/><b>Variante</b> : Après une phase de familiarisation, des équipes s'opposent, il s'agit de traverser la largeur du bassin en enchaînant les immersions. L'écartement entre les enfants est libre, il est interdit de sortir la tête de l'eau entre ses deux camarades.</p>   | GP<br>MP<br><u>PP</u>        | Entrer dans l'eau<br><u>S'immerger</u><br>Respirer<br><u>Se déplacer</u><br>S'équilibrer |
| Plusieurs tapis, frites, planches, cerceaux, ficelles ou sangles | <p style="text-align: center;"><b>Les deux chemins (un adulte par chemin).</b></p> <p>Deux « chemins » sont aménagés sur deux lignes d'eau</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dans le premier chemin les enfants doivent évoluer tantôt dans l'eau, tantôt sur des tapis (ficelés entre eux et à la ligne d'eau).</li> <li>2. Dans le second chemin les enfants doivent passer sous différents obstacles : cerceaux, tapis frites (ficelés à la ligne d'eau).</li> </ol> <p>Entre les différents obstacles, ils s'aident de la ligne d'eau pour avancer. Pour se rendre à la ligne d'eau ils utilisent une planche (car ils n'ont pas pieds en MP).<br/><b>Variante</b> : Deux équipes peuvent s'opposer chacune sur un chemin différent. On peut aussi concourir contre un sablier ou contre le chronomètre...</p> | GP<br><u>MP</u><br><u>PP</u> | Entrer dans l'eau<br><u>S'immerger</u><br>Respirer<br><u>Se déplacer</u><br>S'équilibrer |

| Matériel                              | Fiche n° 9  | Profondeur  | Objectif(s)  |
|---------------------------------------|---|---|--|
| Cibles (planches, bouteilles), ballon | <p style="text-align: center;"><b>Tir aux cibles</b></p> <p>Le jeu débute par la conquête du ballon.<br/>Chaque équipe doit faire tomber les cibles de l'équipe adverse.</p> <p>Les cibles sont positionnées sur deux bords opposés de la piscine.</p> <p>Ce jeu peut être réalisé en moyen bain avec une ceinture.</p>   | <p style="text-align: center;">GP</p> <p style="text-align: center;"><u>MP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>PP</u></p> | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p>S'équilibrer</p>               |
| Tapis, perche                         | <p style="text-align: center;"><b>Sauter et :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. toucher le fond de l'eau, remonter en surface sans aide.</li> <li>2. réaliser une figure : en tournant, en touchant ses pieds, en se mettant en boule, jambes écart, corps carpé...</li> <li>3. aller le plus loin possible.</li> </ol>   | <p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>MP</u></p> <p style="text-align: center;">PP</p> | <p><u>Entrer dans l'eau</u></p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p>S'équilibrer</p>               |
| Un planche par enfant                 | <p style="text-align: center;"><b>Se propulser avec les pieds</b></p> <p>Planche tenue bras tendus, se propulser à l'aide de ses pieds.</p> <p style="text-align: center;"><b>Souffler dans l'eau</b></p> <p>Idem ci-dessus, et au signal mettre son visage dans l'eau et souffler longuement</p>   | <p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>MP</u></p> <p style="text-align: center;">PP</p> | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p><u>Respirer</u></p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p>S'équilibrer</p>        |
|                                       | <p style="text-align: center;"><b>Le long de la corde</b></p> <p>Une corde est tendue, sous l'eau, entre deux échelles.<br/>Les enfants doivent, en s'aidant de la corde, parcourir la plus longue distance sous l'eau.<br/>Un adulte ou un enfant est chargé de poser une pince à linge, sur la corde, à l'endroit où le nageur est sorti de l'eau.<br/>Le nageur suivant devra essayer de dépasser cette limite afin de faire progresser la pince à linge toujours plus loin vers le bord opposé.</p> <p>Variante : On peut envisager dans un deuxième temps que deux groupes (et donc deux adultes) évoluent en sens opposé ce qui amènera les enfants à se croiser sous l'eau, et limitera les files d'attente.</p> | <p style="text-align: center;">GP</p> <p style="text-align: center;">MP</p> <p style="text-align: center;"><u>PP</u></p>        | <p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p>Respirer</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p> |
|                                       | <p style="text-align: center;"><b>Pousse et nage</b></p> <p>Un enfant observe, un enfant nage.<br/>Réaliser une coulée ventrale (la torpille) en prenant appui sur le bord de la piscine puis enchaîner des mouvements de nage afin d'aller le plus loin possible.<br/>Repérer le point d'arrivée afin d'essayer d'aller plus loin lors d'un prochain essai.</p>  | <p style="text-align: center;">GP</p> <p style="text-align: center;"><u>MPPP</u></p>  | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p>        |

| Matériel                           | Fiche n° 10  | Profondeur  | Objectif(s)   |
|------------------------------------|--|---|---|
| Nombreux objets lestés             | <p style="text-align: center;"><b>Les pêcheurs de perles</b></p> <p>Divers objets sont immergés dans l'espace de jeu (plus ou moins vaste en fonction des compétences des élèves)<br/>Les enfants doivent aller chercher ces objets.</p> <p>Le groupe classe peut jouer contre le chronomètre.<br/>Des équipes peuvent s'opposer (on dénombre les d'objets ramenés par chaque équipe)</p>  | <p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>MP</u><br/>PP</p>                                | <p>Entrer dans l'eau</p> <p style="text-align: center;"><u>S'immerger</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Respirer</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Se déplacer</u></p> <p style="text-align: center;"><u>S'équilibrer</u></p> |
| Un tapis                           | <p style="text-align: center;"><b>Plonger :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. assis sur le bord, bras tendus à la verticale contre les oreilles, menton collé à la poitrine;</li> <li>2. faire de même accroupi,</li> <li>3. puis à genoux (sur un tapis).</li> </ol>  | <p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;">MP</p> <p style="text-align: center;">PP</p>        | <p>Entrer dans l'eau</p> <p style="text-align: center;">S'immerger</p> <p style="text-align: center;">Respirer</p> <p style="text-align: center;">Se déplacer</p> <p style="text-align: center;">S'équilibrer</p>                             |
| Deux cerceaux à immerger, planches | <p style="text-align: center;"><b>Parcours 4 tâches</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sauter dans l'eau</li> <li>2. Passer à l'intérieur de deux cerceaux immergés (écartés de 1,5 m)</li> <li>3. Avec une planche, se déplacer sur 15 mètres en soufflant (plusieurs fois) dans l'eau.</li> <li>4. En prenant appuis sur le bord de la piscine, réaliser une coulée ventrale en direction de la ligne d'eau.</li> </ol> | <p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>MP</u></p> <p style="text-align: center;">PP</p> | <p>Entrer dans l'eau</p> <p style="text-align: center;"><u>S'immerger</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Respirer</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Se déplacer</u></p> <p style="text-align: center;"><u>S'équilibrer</u></p> |
| perche                             | <p style="text-align: center;"><b>Descendre le long de l'échelle</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descendre le long de l'échelle,</li> <li>2. pousser au fond</li> <li>3. remonter le plus loin possible (c'est à dire : réaliser le plus long trajet sous l'eau).</li> </ol>   | <p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;">MP</p> <p style="text-align: center;">PP</p>        | <p>Entrer dans l'eau</p> <p style="text-align: center;"><u>S'immerger</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Respirer</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Se déplacer</u></p> <p style="text-align: center;"><u>S'équilibrer</u></p> |
|                                    | <p style="text-align: center;"><b>Nager</b></p> <p>Nager sur 15 mètres</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. en zigzagant</li> <li>2. entre le bord et la ligne d'eau.</li> </ol> <p>Demander aux enfants de souffler dans l'eau.</p>  | <p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>MP</u><br/>PP</p>                                | <p>Entrer dans l'eau</p> <p style="text-align: center;">S'immerger</p> <p style="text-align: center;"><u>Respirer</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Se déplacer</u></p> <p style="text-align: center;"><u>S'équilibrer</u></p>        |

| Matériel                                | Fiche n° 11   | Profondeur                           | Objectif(s)   |
|---|---|--------------------------------------|---|
| <b>Séance à thème : des jeux !</b>      |   |                                      |   |
|   | <p style="text-align: center;"><b>La course des attelages</b></p> <p>Les enfants sont par deux.<br/>Ils sont positionnés l'un derrière l'autre. Celui de devant se tient en position verticale et marche dans l'eau.<br/>Celui de derrière tient les épaules ou la taille de son camarade (selon la hauteur d'eau) et s'allonge dans l'eau.<br/>Après une phase d'essais, des courses sont organisées entre le différents attelages.</p>  | <p>GP</p> <p>MP</p> <p><u>PP</u></p> | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p><u>S'équilibrer</u></p>        |
| <p>Une planche par enfant</p>           | <p style="text-align: center;"><b>L'attrape ruban</b></p> <p>Des foulards sont posés sur une ligne d'eau placée au milieu du bassin.<br/>Deux équipes s'opposent.<br/>Le nombre de foulards est égal à l'effectif d'une équipe.<br/>Les équipes sont positionnées sur deux bords opposés.<br/>Au signal du meneur de jeu, les enfants doivent se déplacer vers les foulards afin de s'en emparer.<br/>On compare les butins des deux équipes.<br/>Les enfants non nageurs sont munis de planches.</p>   | <p>GP</p> <p><u>MP</u></p> <p>PP</p> | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p>S'équilibrer</p>        |
|   | <p style="text-align: center;"><b>Le combat des chefs</b></p> <p>Les enfants sont par deux.<br/>L'un est le chef l'autre est le porteur. Le chef monte sur les épaules ou sur le dos du porteur.<br/><br/>Les différentes paires s'opposent, afin de faire chuter le chef.<br/>Le jeu s'achève lorsqu'il ne reste qu'un seul chef juché sur son porteur.</p>  | <p>GP</p> <p>MP</p> <p><u>PP</u></p> | <p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p>Respirer</p> <p>Se déplacer</p> <p>S'équilibrer</p>        |
| <p>Une planche par enfant des tapis</p> | <p style="text-align: center;"><b>Chacun sa maison</b></p> <p>Les enfants se déplacent en tout sens à l'aide de leur planche ou d'une ceinture.<br/>Au signal du meneur de jeu, ils doivent regagner leur maison : un tapis.<br/><br/>Après une phase de découverte un tapis est retiré afin qu'il y ait une maison de moins que d'enfants.<br/>Ce n'est pas un jeu avec élimination. Celui qui n'a pas de maison reste en jeu.<br/>A la fin de plusieurs temps de jeu on compte et on compare le nombre de fois où chaque enfant s'est retrouvé sans maison.</p> | <p>GP</p> <p><u>MP</u></p> <p>PP</p> | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p> |

| Matériel                     | Fiche n° 12  | Profondeur   | Objectif(s)   |
|------------------------------|--|--|---|
|                              | <p style="text-align: center;"><b>La poursuite</b></p> <p>Deux équipes s'opposent (rouge, bleue). Les deux équipes sont réparties sur deux lignes espacées de 2 mètres, au milieu du bassin.<br/>Lorsque l'enseignant annonce le nom d'une équipe (« rouge ! »)<br/>Les enfants de celle-ci doivent regagner le bord sans être touchés par un enfant de l'autre équipe.<br/>On peut réaliser ce jeu à une profondeur où les enfants ont tout juste pied.</p>   | <p>GP</p> <p><u>MP</u></p> <p><u>PP</u></p>        | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p><u>Se propulser</u></p> <p>S'équilibrer</p>               |
|                              | <p style="text-align: center;"><b>Plonger</b></p> <p>Bras tendus à la verticale contre les oreilles, menton collé à la poitrine.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plonger par dessus une perche.</li> <li>2. Plonger dans un cerceau.</li> <li>3. Plonger pour aller le plus loin possible.</li> <li>4. Plonger pour aller le plus profond possible</li> </ol>  | <p><u>GP</u></p> <p>MP</p> <p>PP</p>               | <p><u>Entrer dans l'eau</u></p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p>Se propulser</p> <p>S'équilibrer</p>               |
|                              | <p style="text-align: center;"><b>Les tunnels et les poissons</b></p> <p>Le groupe est partagé en deux : les tunnels et les poissons.<br/>Les poissons doivent s'immerger et passer dans le plus possible de tunnels (entre les jambes, dans un cerceau tenu par un enfant) sans reprendre leur respiration.<br/>On compte puis on compare le nombre de tunnels passés par les enfants. Faire plusieurs essais.<br/>Variante : Permettre une inspiration</p>   | <p>GP</p> <p><u>MP</u></p> <p><u>PP</u></p>        | <p>Entrer dans l'eau</p> <p><u>S'immerger</u></p> <p><u>Respirer</u></p> <p><u>Se propulser</u></p> <p>S'équilibrer</p> |
|                              | <p style="text-align: center;"><b>La torpille vrille</b></p> <p>Par deux, un enfant est observateur.<br/>Réaliser une coulée ventrale puis réaliser une vrille de manière à terminer la coulée :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. dans un premier temps sur le côté (quart de vrille)</li> <li>2. puis sur le dos (demi-vrille)</li> <li>3. puis sur le ventre (vrille complète)</li> </ol> <p>L'observateur doit vérifier si son camarade reste bien allongé lors de la réalisation de la vrille</p> | <p><u>GP</u></p> <p><u>MP</u></p> <p><u>PP</u></p> | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p>Se propulser</p> <p>S'équilibrer</p>                      |
| <p>Planches ou ceintures</p> | <p style="text-align: center;"><b>Je compte mes mouvements de jambes</b></p> <p>Par deux, un enfant est observateur.<br/>A l'aide d'une planche, le nageur doit parcourir 5 mètres en réalisant le moins de mouvements de jambes possible.<br/>L'observateur compte.</p> <p>On comptabilise les scores des différents duos. Le duo vainqueur est celui qui possède le nombre le plus faible.</p>   | <p><u>GP</u></p> <p><u>MP</u></p> <p>PP</p>        | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p>Respirer</p> <p><u>Se propulser</u></p> <p>S'équilibrer</p>               |

| Matériel                            | Fiche n° 13   | Profondeur            | Objectif(s)  |
|-------------------------------------|---|-----------------------|--|
| Un ballon,<br>deux tapis            | <p align="center"><b>Ballon capitaine</b></p> <p>Deux équipes de 4 à 5 joueurs s'opposent.<br/>Dans chaque équipe un joueur, le capitaine, est sur un radeau (tapis) qu'il ne peut quitter.<br/>But du jeu : S'emparer du ballon et l'envoyer à son capitaine, qui est dans le camp adverse.<br/>Variante : Évoluer en grande profondeur et disposer des objets flottants pour se reposer ou utiliser des ceintures.</p>  | GP<br><u>MP</u><br>PP | Entrer dans l'eau<br>S'immerger<br>Respirer<br><u>Se propulser</u><br><u>S'équilibrer</u>                      |
| 6 repères à positionner sur le bord | <p align="center"><b>Plonger et compter</b></p> <p>Par deux, un enfant est observateur.<br/>Plonger du bord et :<br/>entrer dans l'eau le plus loin possible<br/>Sortir de l'eau le plus loin possible sans action des jambes.<br/>Compter les points selon le barème suivant : Entrée à : 1 mètre = 1 point à 1,5 m = 2 points à 2 m = 3 points<br/>Sortie à : 4 mètres = 1 point à 5 m = 2 points à 6 m = 3 points</p>  | GP<br><u>MP</u><br>PP | <u>Entrer dans l'eau</u><br>S'immerger<br>Respirer<br>Se propulser<br>S'équilibrer                             |
| Planches,<br>palmes                 | <p align="center"><b>Je nage avec des palmes</b></p> <p>Une planche dans les mains, traverser le bassin par la seule action des jambes.<br/>Un observateur peut compter le nombre de mouvements effectués sur une dizaine de mètres.<br/>A chaque nouvel essai, tenter de diminuer le nombre de mouvements.</p>   | GP<br><u>MP</u><br>PP | Entrer dans l'eau<br>S'immerger<br>Respirer<br>Se propulser<br>S'équilibrer                                    |
| Objets lestés<br>3 par enfant       | <p align="center"><b>La plongée aux points</b></p> <p>Deux équipes de 4 plongeurs s'opposent.<br/>A la fin du jeu on compare les butins.<br/>Les enfants doivent aller rechercher des objets au fond de l'eau.<br/>Les objets ont une valeur proportionnelle à leur éloignement du bord de la piscine.<br/>Les objets à 2 mètres du bord rapportent 1 point<br/>Les objets à 5 mètres du bord rapportent 4 points<br/>Les objets à 7 mètres du bord rapportent 6 points<br/>Variantes : On peut interdire aux enfants de nager en surface à l'aller (afin de les obliger à rester longtemps en apnée) On peut jouer jusqu'à épuisement du nombre d'objets ou contre le chronomètre. On peut permettre ou interdire les plongeurs.</p> | GP<br><u>MP</u><br>PP | <u>Entrer dans l'eau</u><br><u>S'immerger</u><br><u>Respirer</u><br><u>Se propulser</u><br><u>S'équilibrer</u> |
|                                     | <p align="center"><b>Nager</b></p> <p>Nager une largeur de bassin en équilibre ventral. Expirer longuement dans l'eau.</p>  | GP<br><u>MP</u><br>PP | Entrer dans l'eau<br>S'immerger<br><u>Respirer</u><br><u>Se propulser</u><br><u>S'équilibrer</u>               |

| Matériel                                | Fiche n° 14  | Profondeur  | Objectif(s)   |
|---|--|---|---|
| ceintures                               | <p style="text-align: center;"><b>L'épervier</b></p> <p>Adaptation du jeu traditionnel du même nom.<br/>                     Au début du jeu, un enfant muni d'une ceinture est positionné au milieu du bassin, c'est l'épervier.<br/>                     Le reste du groupe doit traverser le bassin dans le sens de la largeur.<br/>                     Tout enfant touché par l'épervier devient épervier.<br/>                     Les éperviers ne peuvent toucher un enfant immergé.<br/>                     Le jeu s'achève lorsqu'il ne reste qu'un seul enfant non touché.</p>   | <p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>MP</u></p> <p style="text-align: center;">PP</p> | <p>Entrer dans l'eau</p> <p style="text-align: center;"><u>S'immerger</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Respirer</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Se propulser</u></p> <p style="text-align: center;"><u>S'équilibrer</u></p>        |
| Feuilles, stylo                         | <p style="text-align: center;"><b>Les acrobates</b></p> <p>Après une phase d'exploration, d'essais où les enfants recherchent différentes manières d'entrer dans l'eau, le groupe retient 5 façons différentes notées de 1 à 5.<br/>                     Ex : Saut, plongeon, saut groupé/dégroupé, saut vrillé, plongeon carpé....<br/>                     Deux équipes sont alors constituées, chaque enfant devra réaliser un plongeon qui rapportera des points à son équipe.<br/>                     Selon les aptitudes des enfants on pourra être plus ou moins exigeant sur la réalisation des acrobaties, ex : plonger avec le corps bien aligné.</p> | <p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;">MP</p> <p style="text-align: center;">PP</p>        | <p style="text-align: center;"><u>Entrer dans l'eau</u></p> <p style="text-align: center;">S'immerger</p> <p style="text-align: center;">Respirer</p> <p style="text-align: center;">Se propulser</p> <p style="text-align: center;">S'équilibrer</p> |
| Objets lestés : plots, cerceaux, algues | <p style="text-align: center;"><b>Zigzags au fond de l'eau</b></p> <p>Les enfants sont invités à nager en immersion en suivant un itinéraire sinueux balisé au fond de l'eau par des objets lestés.<br/>                     Réaliser plusieurs passages.<br/>                     A chaque nouvel essai l'enfant doit annoncer le repère le plus lointain qu'il espère atteindre ex : le cerceau rouge.</p>   | <p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>MP</u></p> <p style="text-align: center;">PP</p> | <p>Entrer dans l'eau</p> <p style="text-align: center;"><u>S'immerger</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Respirer</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Se propulser</u></p> <p style="text-align: center;"><u>S'équilibrer</u></p>        |
| Pull boy                                | <p style="text-align: center;"><b>Mes bras me tractent</b></p> <p>Un pull boy coincé entre les jambes et éventuellement une ceinture autour de la taille, nagé :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les poings fermés puis la main ouverte.</li> <li>2. Les doigts écartés puis les doigts serrés.</li> </ol> <p>Comparer les sensations perçues ainsi que l'efficacité.</p> <p>Puis réaliser quelques passages, mains ouvertes et doigts serrés, pour stabiliser la technique.</p>   | <p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;">MP</p> <p style="text-align: center;">PP</p>        | <p>Entrer dans l'eau</p> <p style="text-align: center;">S'immerger</p> <p style="text-align: center;"><u>Respirer</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Se propulser</u></p> <p style="text-align: center;"><u>S'équilibrer</u></p>               |
|   | <p style="text-align: center;"><b>Nager</b></p> <p>Nager une largeur de bassin en équilibre ventral. Expirer longuement dans l'eau.<br/>                     Effectuer le retour avec ou sans moment de repos en équilibre dorsal.</p>   | <p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;">MP</p> <p style="text-align: center;">PP</p>        | <p>Entrer dans l'eau</p> <p style="text-align: center;">S'immerger</p> <p style="text-align: center;"><u>Respirer</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Se propulser</u></p> <p style="text-align: center;"><u>S'équilibrer</u></p>               |

| Matériel   | Fiche n° 15   | Profondeur  | Objectif(s)   |
|--|---|---|---|
| <p>Cette fiche concerne des élèves de cm2 bons nageurs, les situations proposées seront à répartir sur deux séances.<br/>Le document « améliorer ma technique de nage » est à utiliser pendant la séance pour guider le regard de l'observateur et de retour en classe pour un échange et une auto évaluation.</p> |   |   |   |
| <p>Planche,<br/>Plots ou<br/>cerceaux<br/>lestés</p>   | <p style="text-align: center;"><b>J'améliore ma technique de nage</b></p> <p>Les enfants sont par deux : un nage, un observe.</p> <p style="text-align: center;"><b>En crawl</b></p> <p>Équilibre/Respiration : (j'inspire lorsque ma main touche ma cuisse)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Parcourir la plus longue distance en apnée puis inspirer pour pouvoir continuer, souffler longuement dans l'eau.</li> <li>2. Une main sur une planche, nager par l'action d'un seul bras et inspirer tous les deux 2 cycles puis tous les 3 cycles du bras.</li> <li>3. Nager en inspirant tous les 4 cycles.</li> </ol> <p>Équilibre/propulsion :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nager en regardant le fond de la piscine : disposer au fond de l'eau des plots tous les 3 mètres, l'enfant doit les compter.</li> <li>2. Nager en plongeant sa main dans l'eau le plus profondément possible</li> <li>3. Nager la main molle puis dure et dans le prolongement du bras</li> <li>4. Nager en claquant avec la main active, lors du retour de bras, la main qui est en appui devant.</li> <li>5. Nager 20 mètres à effectuant le moins de mouvements possible, en conservant toutefois la continuité des actions. Faire plusieurs essais.</li> </ol> <p>NB : L'enseignant veillera à ce que les nageurs soient bien allongés dans l'eau avec la tête dans le prolongement du corps, et qu'ils n'oscillent pas trop notamment lors de l'inspiration (si la tête tourne trop, le corps a tendance à faire de même). Il veillera aussi à la continuité des actions, qu'il n'y ait pas de rupture dans l'enchaînement des gestes.</p> | <p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>MP</u></p> <p style="text-align: center;">PP</p> | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p><u>Respirer</u></p> <p><u>Se propulser</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p> |

| Matériel   | Fiche n° 16   | Profondeur  | Objectif(s)   |
|--|---|---|---|
| <p>Cette fiche concerne des élèves de cm2 bons nageurs, les situations proposées seront à répartir sur deux séances.<br/>Le document « améliorer ma technique de nage » est à utiliser pendant la séance pour guider le regard de l'observateur et de retour en classe pour un échange et une auto évaluation.</p> |   |   |   |
| <p>Planche,<br/>Plots ou<br/>cerceaux<br/>lestés</p>   | <p style="text-align: center;"><b>J'améliore ma technique de nage</b></p> <p>Les enfants sont par deux : un nage, un observe.</p> <p style="text-align: center;"><b>En brasse</b></p> <p>Équilibre/Respiration :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Parcourir la plus longue distance en apnée puis inspirer pour pouvoir continuer, souffler longuement dans l'eau.</li> <li>2. Inspirer durant 2 mouvements de bras puis souffler dans l'eau, durant 2 mouvements de bras.</li> <li>3. Inspirer durant un mouvement de bras puis souffler, dans l'eau, durant deux mouvements de bras. Faire de même sur le rythme 1/1</li> <li>4. Nager en inspirant tous les 4 cycles.</li> </ol> <p>Équilibre/propulsion :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nager en regardant le fond de la piscine : disposer au fond de l'eau des plots tous les 3 mètres, l'enfant doit les compter.</li> <li>2. Nager la main molle puis dure.</li> <li>3. Nager en restant le plus longtemps possible allongé après la poussée des pieds, « la tête sous les bras », la regard vers le fond de la piscine.</li> <li>4. Nager par la seule action des jambes, une planche dans les mains. Entre deux mouvements de jambes, prolonger la coulée ventrale, la visage dans l'eau.</li> <li>5. Nager par la seule action des bras, un pull boy entre les jambes et une ceinture à la taille.</li> <li>6. Nager 20 mètres à effectuant le moins de mouvements possible, en conservant toutefois la continuité des actions. Faire plusieurs essais.</li> </ol> <p>NB : L'enseignant veillera à ce que les nageurs soient bien allongés dans l'eau avec la tête dans le prolongement du corps.<br/>Il veillera aussi à la continuité des actions, qu'il n'y ait pas de rupture dans l'enchaînement des gestes.</p> | <p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>MP</u></p> <p style="text-align: center;">PP</p> | <p>Entrer dans l'eau</p> <p>S'immerger</p> <p style="text-align: center;"><u>Respirer</u></p> <p><u>Se propulser</u></p> <p><u>S'équilibrer</u></p> |

| Matériel   | Fiche n° 17   | Profondeur   | Objectif(s)   |
|--|---|--|---|
| <p>La séance ci-dessous <b>inspirée de la natation synchronisée</b> permettra aux enfants de multiplier et de combiner les situations d'équilibre, d'immersion, de propulsion.</p> |   |  |   |
|  | <p style="text-align: center;"><u><b>Des situations d'imitation</b></u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se déplacer à deux ou en groupe à la même vitesse, de la même manière. Le meneur peut changer de direction, s'immerger, varier les modes de propulsion...</li> <li>2. Le miroir : Nager deux par deux face à face, un nageur reproduit les évolutions de son camarade comme le ferait un miroir.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u><b>Des évolutions collectives</b></u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le groupe nage en dispersion dans toute la piscine afin d'occuper tout l'espace. Au signal du maître, les enfants doivent se coordonner afin de réaliser une ronde puis en se mettant en position dorsale une étoile de mer. Faire de même en position ventrale.</li> <li>2. Au signal du maître les enfants doivent : s'immerger en variant à chaque signal la partie du corps qui « tirera » le nageur sous l'eau (le pied, la tête, les fesse...). Puis le maître imposera une partie du corps.</li> <li>3. Le groupe nage en dispersion dans toute la piscine afin d'occuper tout l'espace. Le maître impose une manière de nager (sur le dos, sur le côté, verticalement, les pieds d'abord...)</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u><b>Des situations de recherche individuelle</b></u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'ascenseur : les nageurs sont en équilibre vertical, ils doivent par la seule action des bras s'immerger le plus profond possible puis remonter. Faire de même la tête en bas.</li> <li>2. Inventer une nage puis la montrer.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u><b>Des situations d'expression</b></u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faire comme : la feuille qui coule au fond de l'eau associé à une expiration complète, le bouchon du pêcheur qui s'enfoncé brusquement, l'anguille, le poisson ivre...</li> <li>2. Nager au rythme de la musique (lente, rapide...)</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u><b>Réaliser un enchaînement</b></u></p> <p>Réaliser un enchaînement individuel (puis à 2, en groupe) qui comprendra : 1. une entrée dans l'eau, 2. une évolution en immersion, 3. une sortie en surface (par la tête, un pied, la main...), 4. une évolution en surface 5. puis une statue. Laisser aux enfants une phase de recherche.</p> | <p style="text-align: center;"><u>GP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>MP</u></p> <p style="text-align: center;"><u>PP</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Entrer dans l'eau</u></p> <p style="text-align: center;"><u>S'immerger</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Respirer</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Se propulser</u></p> <p style="text-align: center;"><u>S'équilibrer</u></p> |

