

PROPULSION

Amener l'enfant à explorer le milieu aquatique.	Amener l'enfant à maîtriser la respiration aquatique.	Amener l'enfant à se déplacer de manière autonome.	Amener l'enfant à aborder certaines nages codifiées.
<p>Savoirs et connaissances à acquérir</p> <ul style="list-style-type: none"> → découvrir le milieu aquatique → prendre de conscience de la Poussée d'Archimède 	<p>Savoirs et connaissances à acquérir</p> <ul style="list-style-type: none"> → gérer le compromis : se déplacer - respirer → accepter et utiliser de la Poussée d'Archimède 	<p>Savoirs et connaissances à acquérir</p> <ul style="list-style-type: none"> → évoluer en eau profonde → trouver des modes de propulsion avec les bras et les jambes → coordonner les actions bras - jambes → gérer sa respiration 	<p>Savoirs et connaissances à acquérir</p> <ul style="list-style-type: none"> → approcher les nages codifiées → nager longtemps → nager autrement (water-polo, sauvetage, natation synchronisée)
<p>Dans le petit bain</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer à l'aide d'appuis au sol en variant les modes de déplacements - se déplacer en se laissant tirer ou pousser par un camarade - se déplacer en poussant un objet avec la tête, une épaule, le nez, le menton... - se déplacer en formation : ronde, chaîne... - se déplacer avec appui au sol et traction des bras ou à plusieurs sur un tapis uniquement par battements des pieds. 	<p>Dans le petit bain</p> <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer en position allongée sur le ventre à l'aide d'une frite ou d'une planche : en battant des pieds, en variant les cadences... - essayer de passer dans un cerceau à demi immergé 	<p>Dans le petit bain</p>	<p>Dans le petit bain</p>

<p>Vers le grand bain</p> <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer en appui les mains au bord - se déplacer en se tirant à l'aide des bras à une corde tendue 	<p>Dans le grand bain</p> <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer dans la cage - se déplacer en position allongée sur le ventre à l'aide d'une ceinture, d'une frite ou d'une planche : en battant des pieds, en variant les cadences... - se déplacer en position allongée sur le dos à l'aide de matériel 	<p>Dans le grand bain</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectuer des coulées ventrales après impulsion au mur - par 2 et par la seule action des bras, traverser le bassin en s'aidant d'un tapis flottant - effectuer une coulée dorsale, bras dans le prolongement du corps, puis ramener les bras le long du corps pour augmenter la distance parcourue - associer la poussée des pieds au mouvement des bras (position dorsale puis ventrale) - associer le battement des pieds au mouvement des bras (position dorsale puis ventrale). 	<p>Dans le grand bain</p> <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer avec des battements de jambes, planche dans le prolongement du corps. Ne relever la tête que pour inspirer. - Prendre conscience de l'action équilibratrice et motrice des jambes dans les 3 nages : crawl, dos et brasse. - Prendre conscience du trajet et de l'action motrices des bras dans les 3 nages : crawl, dos et brasse. - Essayer de coordonner l'action des bras et des jambes
<p>Idées de jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> - les balles brûlantes - "merlans - merlus" (cf. lions - gazelles) - le ballon chronomètre - "thons et sardines" : <p>Au signal, les bancs de sardines formés de 3 à 4 enfants se tenant par les épaules, doivent se déplacer sans rompre leur chaîne.</p> <p>Les thons, en nombre inférieur aux sardines, se déplacent librement et</p>	<p>Idées de jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> - les épaves flottantes : <p>Au signal, les élèves regroupés en 2 équipes, doivent rapporter le plus d'épaves flottantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - "les poissons torpilles" <p>Les élèves sont répartis en équipes de 4 : 3 torpilles munies d'une planche et 1 lanceur. Au signal, le lanceur pousse chacune de ses torpilles en exerçant la poussée sur les pieds. L'équipe dont la torpille</p>	<p>Idées de jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> - le poisson géant : <p>Se déplacer par 2 en étant relié par une frite. L'enfant qui constitue la tête du poisson se propulse avec les bras, celui qui constitue la queue du poisson se propulse avec les jambes.</p> <p><i>Cf. "Jeux aquatiques" par Gilles Madelenat, Collection des Jeux... aux</i></p>	<p>Idées de jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> - la thèque adaptée au milieu aquatique. - toutes les formes de relais avec ou sans balle. - le water-polo <p><i>Cf. "Jeux aquatiques" par Gilles Madelenat, Collection des Jeux... aux</i></p>

<p>doivent s'accrocher à la queue d'un banc de sardines. Le joueur à la tête du banc de sardines devient alors thon.</p> <ul style="list-style-type: none"> - tous les jeux d'attrape connus par les élèves : exemple "pêcheur - brochet - ecrevisse" (cf. poule - renard - vipère). 	<p>est allée le plus loin gagne la manche.</p>	<p><i>sports, Revue EPS</i></p>	<p><i>sports, Revue EPS</i></p>
---	--	---------------------------------	---------------------------------