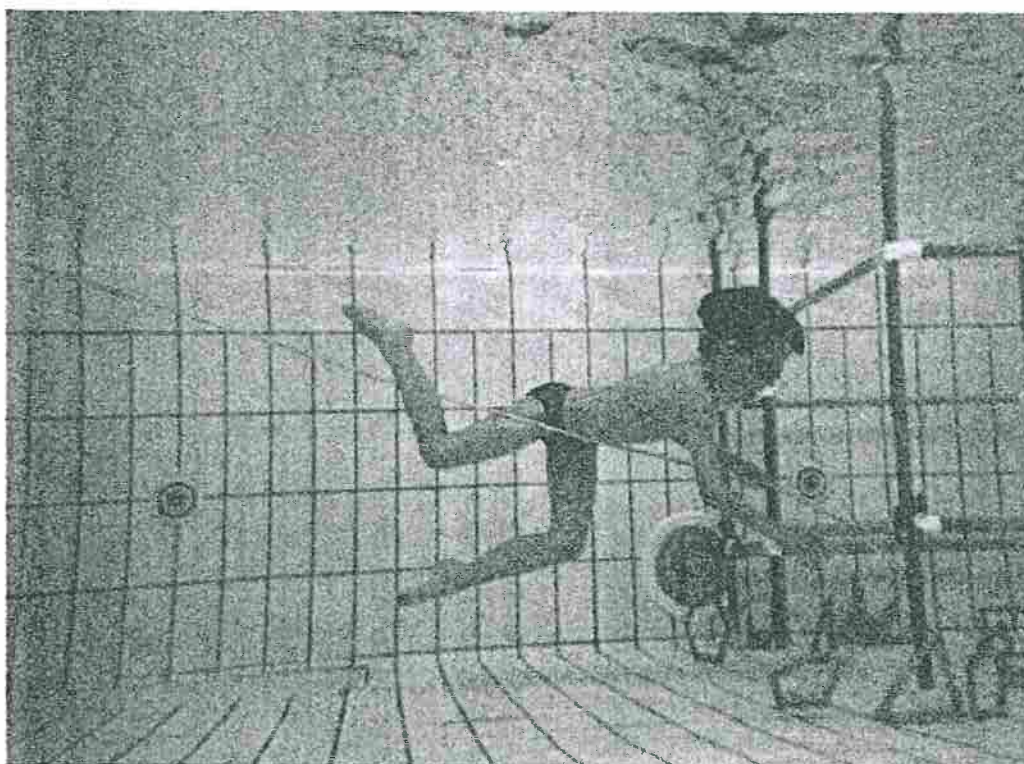


12 problèmes à résoudre pour apprendre à nager

Comment favoriser les apprentissages en partant de l'observation des élèves en action ?



académie
Rennes

direction des services
départementaux
Ille-et-Vilaine

Éducation
nationale



Document réalisé avec la participation de :
Alain Saint-Jalmes, Catherine Guihard, Pascal Moniot,
Hervé Drieu, Alain Lebrun, conseillers pédagogiques.

12 problèmes à résoudre pour apprendre à nager

Comment favoriser les apprentissages en partant de l'observation des élèves en action ?

Ce document complète le projet de site que vous utilisez. Il comporte 12 fiches traitant de problèmes type fréquemment rencontrés.

	Entrées dans l'eau (Fiches E)	Immersions (Fiches I)	Equilibres / Déplacements (Fiches ED)	Respiration (Fiches R)
	Quel est le problème ?			
Familiarisation Petite Profondeur	L'élève ne parvient pas à entrer dans l'eau sans aide (appréhension). E1	L'élève n'immerge pas son visage. I1	L'élève ne s'allonge pas sur l'eau. ED1	L'élève ne souffle pas dans l'eau. R1
Adaptation Moyenne Profondeur	L'élève ne réussit pas la bascule avant ou arrière. E2	L'élève ne prolonge pas son immersion. I2	L'élève nage « debout ». ED2	L'élève s'arrête pour respirer. R2
Approfondissement Grande Profondeur	L'élève ne réussit pas à plonger. E3	L'élève ne maîtrise pas le plongeon canard. I3	L'élève « moulina » en crawl : il ne parvient pas à se propulser efficacement. ED3	L'élève « s'essouffle » très rapidement en nageant. R3

Préambule



Ce document comporte 12 fiches destinées à vous faciliter la mise en œuvre des apprentissages pour votre classe, en complément du projet de site que vous utilisez.

Elles sont déclinées à partir des 4 composantes de la natation :

- ♦ Entrées dans l'eau
- ♦ Equilibres et déplacements
- ♦ Immersions
- ♦ Respiration

Elles sont construites sur le même modèle :

- ♦ Un problème identifié
- ♦ Des pré-acquis indispensables pour le résoudre
- ♦ Des actions à réaliser pour être efficace
- ♦ Des indicateurs qui rendent compte de la réussite des élèves
- ♦ Des situations pour apprendre

Trois niveaux d'habileté sont traités pour chacune des composantes :

- ♦ Familiarisation
- ♦ Adaptation
- ♦ Approfondissement

Pour faire apprendre



Chaque séance doit correspondre à une durée de 30 à 40 minutes de pratique effective dans l'eau.

Les actions élémentaires doivent pouvoir être combinées et enchaînées, sans temps d'arrêt.

Les situations proposées doivent avoir du sens pour l'élève.

Chaque séance doit aborder 3 à 4 composantes.

- ♦ Entrées dans l'eau
- ♦ Equilibres et déplacements
- ♦ Immersions
- ♦ Respiration

Conseils aux enseignants

- ♦ Créer un climat de confiance :

La peur de l'eau est une appréhension de l'enfant due à un manque d'information relatif au milieu aquatique. Le comportement qu'elle entraîne ne saurait être vaincu par une conduite autoritaire. Cette défense instinctive, parfois amplifiée par les proches, peut s'exprimer par une attitude de refus et de blocage. Face à ce comportement, l'aménagement du milieu et le rôle de l'adulte qui informe, rassure, encourage sont déterminants. La peur se dissipe plus ou moins facilement par la confiance établie lors de l'accueil, la découverte progressive du milieu, les encouragements et la régularité dans la fréquentation.

- ♦ Privilégier, dès les premières séances, le travail en grande profondeur et multiplier les actions en immersion car :

- L'équilibre aquatique se construit dès que possible et en grande profondeur, en milieu sécurisé, sans matériel de flottaison.
- La maîtrise de l'équilibre du corps quelle que soit sa position dans l'eau est la première garantie de sécurité.

Les élèves agiront d'abord sous l'eau avant d'apprendre à se déplacer en surface.

- ♦ Favoriser la recherche de sensations justes et d'actions efficaces pour améliorer la propulsion :

- L'apprentissage de la propulsion est global et diversifié. Tous les modes de propulsion sont abordés. Les nages codifiées sont abordées après l'acquisition du premier palier.
- La quantité et la variété des actions sont déterminantes dans les acquisitions motrices.
- L'enseignement de la natation ne se borne pas à un simple apprentissage de gestes techniques.

Le travail de propulsion est associé le plus souvent possible à un rythme respiratoire adapté.

- ♦ Avant la séance :
Présenter l'activité, les espaces et le matériel. Par exemple, utiliser des maquettes, des photos...
Faire émerger les représentations des élèves et les rassurer en utilisant des albums de littérature jeunesse. Exemples : *La maîtresse en maillot de bain* (Béatrice Rouer et Rosy, Nathan), *Le fabuleux voyage de Lola* (Lou Tarr et Marion Devaux, Editions Revue EPS)...
Présenter les situations et les objectifs à atteindre.

- ♦ Pendant la séance :
Aménager le milieu et favoriser un temps important d'activité dans l'eau : éviter les files d'attente et les blocages affectifs .
Encourager, inciter, dédramatiser.
Ne jamais forcer un élève lors d'une situation de refus.
Laisser les élèves réaliser seuls les situations proposées (exemples : ne pas soulever systématiquement la ligne d'eau, ne pas soutenir physiquement un élève...).
Valoriser les réussites.
Adapter les tâches en fonction des difficultés repérées.
Se placer de manière à avoir tous les élèves dans son champ visuel.

- ♦ Après la séance, en classe :
Analyse des réponses motrices des élèves, à partir notamment des traces (production d'écrits, dessins, photos, vidéos, documents d'évaluation propres à chaque site).
Mise en évidence des **règles d'efficacité** et des **connaissances** à construire par l'élève: voir ci-après.

Règles d'efficacité à faire identifier et construire par les élèves



Flottabilité. Equilibre vertical statique

Plus je suis immergé et mieux je flotte.

Si je veux rester en surface, je n'ai rien à faire.

Si je veux aller au fond, je dois agir avec mes bras ou mes jambes.

Plus je remplis mes poumons d'air et mieux je flotte et inversement pour faciliter l'immersion, je vide mes poumons.

Equilibre horizontal statique

Je m'allonge sur l'eau.

Plus j'écarte les bras et les jambes mieux je flotte.

Glisse

Si je veux glisser, je dois aligner mon corps (bras-jambes-tête-tronc) sur l'axe de déplacement.

Si je veux conserver ma glisse, je dois gainer mon corps (serrer les fesses et durcir le ventre).

Si je veux m'aligner, alors je dois coller le menton à la poitrine.

Ce sont la tête et le regard qui agissent comme un gouvernail et me permettent de tourner.

Propulsion

Si je veux avancer, je dois aller chercher l'eau loin devant moi avec la main.

Plus difficile à concevoir pour l'élève ...

Si je veux avancer plus vite, je dois :

- *sentir la résistance de l'eau sur la paume de ma main.*
- *accélérer mon mouvement de bras sous l'eau.*
- *battre des jambes, sans trop fléchir mes genoux.*

Respiration

Pour ne pas être essoufflé, je souffle fort et longtemps avant d'inspirer.

J'inspire juste après la sortie de ma main de l'eau.

L'inspiration doit être la plus brève possible, avec la bouche à la surface de l'eau, pour replacer rapidement la tête dans l'alignement du corps.

Connaissances © à construire par l'élève



Vaincre les appréhensions et les craintes (éventuellement les peurs)

L'eau ne va pas "remplir" : © L'imperméabilité du corps à certaines conditions : l'eau ne rentre pas dans le corps si on ne le veut pas

L'eau ne va pas "engloutir": Le bassin a un fond : © *Les dimensions du bassin*

L'eau résiste : © *La résistance de l'eau*

Comprendre l'élément dans lequel on évolue

La création de vitesse engendre le positionnement du corps vers l'horizontale : © *Le redressement du corps par création de vitesse*

L'eau porte même après la perte des appuis plantaires (équilibration de la pesanteur et de la poussée d'Archimède) : © *L'équilibration des forces exercées sur le centre de gravité : la poussée d'Archimède/ la pesanteur*

L'eau "restitue": mise en œuvre du principe d'Archimède : © *La poussée d'Archimède*

Agir pour s'adapter au milieu

L'effet "ballaste" des poumons, remplir ses poumons pour flotter/vider ses poumons pour aller au fond : © *Le rôle des poumons (vides et pleins)*

La position hydrodynamique (ou le corps projectile) : le corps gainé (fesses serrées, ventre rentré) pénètre mieux dans l'eau : © *La position hydrodynamique du corps, l'équilibre ventral/dorsal dynamique : le placement et le rôle de la tête*

Le corps projectile/propulseur : © *Le rôle essentiellement propulseur des bras*

© *Le rôle essentiellement équilibrateur des jambes*

Agir pour devenir plus efficace dans l'eau

Le plongeon

© *La position renversée par déséquilibre avant (position de la tête et corps profilé et gainé)*

© *L'impulsion jambes (variation des plongeurs : plonger loin ou plonger profond)*

La propulsion (corps propulseur)

Augmenter la distance de déplacement sous l'eau : © *Le déplacement subaquatique*

Augmenter la distance de déplacement à la surface

nager de manière plus économe : © *Le rapport fréquence/amplitude*

nager différemment : © *La technique des différentes nages (début)*

nager de manière plus efficace :

© *L'amplitude des mouvements de bras*

© *L'orientation des mains et des bras pour créer des appuis dans l'eau*

© *L'accélération du trajet moteur du bras sous l'eau*

© *Le relâchement des bras sur le trajet non propulseur*

© *L'hydrodynamisme du corps, la sensation de glisse*

respirer de manière plus efficace :

© *La fréquence des inspirations*

© *La durée de l'inspiration*

© *Le rythme de la respiration : inspiration brève, expiration subaquatique longue*

© *La dissociation tête/tronc*

Familiarisation



Domaine

Entrées dans l'eau

Niveau

Familiarisation

E 1

Entrées dans l'eau

👁 👁 Problème identifié :

L'élève ne parvient pas à entrer dans l'eau sans aide

Pour réussir

Pré-acquis

- Connaître les lieux.
- Savoir ce que l'on va faire à la piscine.

Pour être efficace

- ☞ Accepter le contact de l'eau.
- ☞ Accepter de s'immerger de plus en plus complètement.



L'élève a réussi si

- Il se déplace en petite profondeur sur la largeur du bassin.

Des situations pour faire apprendre

Prendre sa douche en se mouillant complètement. Se mouiller le visage avec les jets d'eau de la pataugeoire.

Dans la pataugeoire ou en très petite profondeur, jouer avec l'eau.

Exemples :

Jouer avec un bateau, faire des transvasements avec seaux et arrosoirs, moulins, jets d'eau etc.

Traverser la pataugeoire en faisant le crocodile (ou en très petite profondeur), s'allonger sur le dos.



Dans le petit bassin :

S'asseoir sur les marches.

Se déplacer dans l'eau en tenant l'enfant dans ses bras. Réduire progressivement le contact.

Se promener sur un tapis tracté par l'adulte, se déplacer en poussant une frite.

Faire des bulles avec une paille ou un tuba.

Chercher des objets (trésors) en toute petite profondeur.

Exemple : *la pêche aux trésors. Deux équipes entrent dans l'eau par l'escalier pour aller chercher des trésors (objets flottants ou non, plus ou moins proches). La 1^{ère} équipe qui rapporte tout son matériel a gagné (couleurs ou formes).*

Précautions : veiller au confort thermique de l'élève.

Exemples : se réchauffer avec une serviette, repasser sous la douche.



Adaptation



Domaine

Entrées dans l'eau

Niveau

Adaptation

E 2

👁️👁️ Problème identifié :

L'élève ne réussit pas la bascule avant ou arrière

Pour réussir

Pré-acquis

- Accepter l'immersion. Pour travailler la bascule arrière, avoir réussi la bascule avant.

Pour être efficace

🔗 Bascule avant :

Départ accroupi, mains aux chevilles, menton poitrine.
Basculer en avant en restant groupé et sans relever la tête.

🔗 Bascule arrière

Départ assis, genoux pliés, coller son menton à la poitrine.
Rester groupé, front aux genoux et mains sur les tibias.
Basculer en arrière en restant groupé.

L'élève a réussi si

- Il bascule dans l'axe (immersion complète de la tête).
- Il ne montre pas de signes de panique.

Remarque : les situations proposées préparent la réussite au test nécessaire aux pratiques nautiques.

Des situations pour faire apprendre

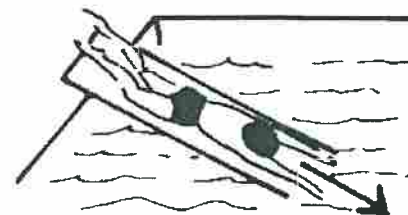
Si l'enfant refuse de basculer :

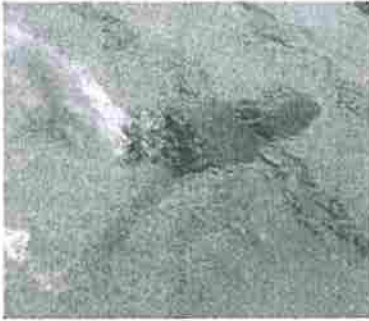
Au gymnase : travailler le culbuto, la roulade avant et arrière et la chute arrière (corps gainé) sur un gros tapis pour vaincre l'appréhension de l'espace arrière.

A la piscine

Moyenne profondeur :

- ♦ S'asseoir sur une planche ou une frite. Tenir le plus longtemps possible.
- ♦ Se balancer d'avant en arrière avec une amplitude de plus en plus grande, une frite sous chaque bras.
- ♦ De l'eau à mi-cuisses, se laisser tomber en arrière.
- ♦ Explorer différentes façons d'entrer dans l'eau à partir d'un tapis : départ assis, à genoux, allongé, en avant, en arrière, tapis plus ou moins incliné.
- ♦ A partir d'un tapis, accroupi, rouler en arrière pour entrer dans l'eau.
- ♦ Tourner autour d'une perche horizontale, d'une frite, d'une ligne d'eau.
- ♦ Dans un chemin de cordes, une main sur chaque corde, tourner en avant, tourner en arrière.





Domaine

Entrées dans l'eau

Niveau

Approfondissement

E 3



Problème identifié :

L'élève ne réussit pas à plonger

Pour réussir

Pré-acquis

- Entrer dans l'eau sans se boucher le nez.
- Basculer en avant (en boule ou accroupi), en grande profondeur sans pousser sur ses pieds.

Pour être efficace

☞ Se déséquilibrer en avant pour entrer par la tête, les bras en flèche collés sur les oreilles, mains superposées, puis pousser sur les jambes en fonction de l'intention recherchée (plonger loin ou en profondeur). Conserver les bras en flèche durant le plongeon.

L'élève a réussi si

- Il entre dans l'eau par la tête en faisant le moins d'éclaboussures possible.
- Il adapte son plongeon en fonction de l'objectif :
 - plonger loin afin d'enchaîner la nage
 - plonger en profondeur afin d'aller chercher un objet immergé



Des situations pour faire apprendre

Départ du bord sur un tapis, assis, à genoux puis accroupi, bras en flèche collés sur les oreilles, basculer en avant et entrer dans l'eau par la tête.

Utilisation du petit toboggan en grande profondeur.

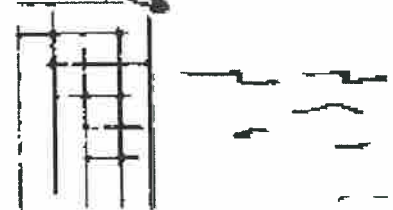
Debout, jambes décalées, bras en flèche, une jambe sert de levier pour faire basculer le plongeur en levant l'autre en arrière.

Accroupi ou debout,

- plonger loin : plonger et réaliser une coulée ventrale en ressortant le plus loin possible (repères de distance : ligne d'eau, frites, plots).
- plonger profond : plonger à travers un cerceau, un tapis évidé.

Relais sur courte distance.

Jeu du béret départ plongé.



Familiarisation



Domaine

Equilibres-Déplacements

Niveau

Familiarisation

ED 1



Problème identifié :

L'élève ne s'allonge pas sur l'eau

Pour réussir

Pré-acquis

- Immerger son visage.

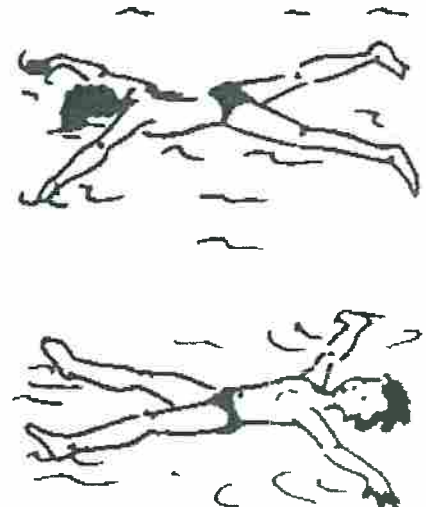
Pour être efficace

☞ S'allonger sur le ventre :

S'allonger sur le ventre à la surface de l'eau.
Ecarter les bras et les jambes.
Mettre le visage dans l'eau.
Regarder vers le fond.

☞ S'allonger sur le dos :

S'allonger sur le dos à la surface de l'eau.
Ecarter les bras et les jambes.
Sortir le nombril de l'eau.
Mettre les oreilles dans l'eau.
Lever le menton pour regarder le plafond.



Equilibres-Déplacements

L'élève a réussi si

- Il maintient sa position 5 secondes.

Des situations pour faire apprendre

Etoile de mer ventrale :

Si l'élève redresse la tête, lui donner des repères : son menton doit toucher sa poitrine.

Si l'élève est en déséquilibre, donner du matériel de flottaison (frites, brassards) pour lui permettre d'avoir un appui ; progressivement, lui demander de lâcher le matériel.

Exemples : s'allonger sur le ventre avec une frite sous les bras puis une frite dans chaque main puis un flotteur dans chaque main.

Le jeu des animaux marins. Au signal, faire :

- l'algue (bras et jambes relâchés).
- l'oursin (faire la boule).
- l'étoile de mer.

Etoile de mer dorsale :

Si l'élève redresse la tête :

- L'élève a peur de se renverser : tenir sa nuque et accompagner le renversement. Lui soutenir éventuellement le bassin.

Consigne : « Laisse-toi tomber vers l'arrière ».

- L'élève a peur d'avoir de l'eau sur le visage : utiliser une frite au niveau de la nuque.

Consigne : « Appuie sur la frite jusqu'à avoir tes oreilles dans l'eau ».

Si l'élève est en position assise dans l'eau, tenir une frite à deux mains puis s'allonger sur le dos pour la toucher avec le ventre.

Si l'élève bat des mains, tenir une frite puis un flotteur dans chaque main pour permettre d'avoir un appui. Progressivement, lui demander de lâcher les flotteurs.



Adaptation



Domaine **Equilibres-Déplacements**

ED 2

Niveau **Adaptation**

👁️👁️ Problème identifié :

L'élève nage « debout »

Pour réussir

Pré-acquis

- Immerger son visage.
- Accepter la perte des appuis plantaires.

Pour être efficace

🏊 Dans le cadre d'un déplacement ventral

Créer de la vitesse avec les bras.

S'allonger : aligner tête-tronc-jambes en regardant le fond.

S'équilibrer horizontalement en battant des pieds.

🏊 Dans le cadre d'un déplacement dorsal

Créer de la vitesse avec les bras.

S'allonger : aligner tête-tronc-jambes en sortant le ventre.

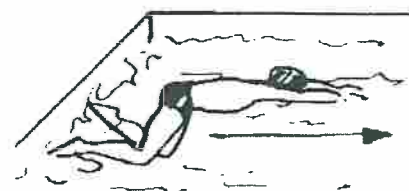
Avoir les oreilles dans l'eau.

L'élève a réussi si

- Il se déplace 15 m en faisant de la mousse avec les pieds.

Des situations pour faire apprendre

- Se déplacer le long de la goulotte dans le cadre d'une situation de jeu. (Le but est d'aller de plus en plus vite.)
- Se déplacer entre 2 cordes, de plus en plus vite, en s'accrochant le moins de fois possible, puis avec un pull-buoy entre les jambes. Idem avec une seule corde.
- Créer de la vitesse artificiellement :
 - « La course de chars » : traverser le petit bassin en étant tracté par un camarade, avec une planche ou une frite.
- Tracter un camarade sur le dos, en le maintenant par les aisselles. Le « tracteur » se déplace à reculons.
- Variante : tracter un camarade sur le ventre, en le tenant par les poignets. Au signal, lâcher le camarade qui doit mettre le visage dans l'eau, prolonger la glissée jusqu'à se laisser flotter sans bouger.
- Faire faire des coulées et des glissées ventrales ou dorsales.
- Utiliser de petites palmes afin de mieux s'équilibrer horizontalement.



- Record de glissées des petits dauphins : partir debout, bras tendus au-dessus de la tête en tenant une planche. Prendre appui sur le sol pour effectuer une glissée ventrale. Traverser le petit bassin en faisant le moins possible de reprises d'appuis au fond.

Variante : sans planche

- Jeu du petit moteur : l'enfant est en position étoile de mer dorsale, au signal « moteur ! », l'enfant bat des jambes et regagne le port.
- Jeu de la fusée 1 : l'élève part du mur, fait une coulée ventrale et essaie d'aller le plus loin possible puis de battre son record. Idem en coulée dorsale.
- Jeu de la fusée 2 : l'élève part du mur et fait une coulée ventrale afin de passer sous une ligne d'eau ou dans un cerceau complètement immergé.
- Jeu de la torpille : départ fusée du bord, puis l'élève continue sur sa lancée en utilisant ses jambes comme propulseur, le but étant de battre son propre record. Idem en dorsal.



Domaine **Equilibres-Déplacements**

Niveau **Approfondissement**

ED 3

👁️👁️ Problème identifié :

L'élève «mouline» en crawl : il ne parvient pas à se propulser efficacement

Pour réussir

Pré-acquis

- L'élève maîtrise la glissée ventrale.
- Il a construit un équilibre dynamique horizontal, il ne nage plus debout.

Pour être efficace

- ☞ Diminuer la fréquence des mouvements de propulsion.
- ☞ Rechercher une plus grande amplitude des mouvements de bras.
- ☞ Le corps doit d'abord être profilé (alignement tête-tronc-jambe).

L'élève a réussi si

- Sur une distance donnée, il réduit son nombre de mouvements de bras.

Des situations pour faire apprendre

Proposer un premier exercice debout, avec ou sans plaquettes, afin de percevoir la résistance de l'eau.

Jeux de courses en petite profondeur.

Course de chars : par 2, le « tracteur » est équipé de plaquettes, le tracté tient son camarade par les hanches et accompagne le déplacement par des battements de jambes.

Rattrapé de planche : la planche est pincée bras tenus devant. Effectuer un mouvement complet avec un bras et rattraper la planche.

Faire l'exercice avec un seul bras ; en bras alternés.

Veiller à la position de la tête (menton-poitrine) : le regard est orienté vers le fond.

Battre son record :

Mettre en œuvre plusieurs fois la situation au cours du module d'apprentissage.

Départ dans l'eau, avec et sans pull-buoy, aller le plus loin possible en 10 mouvements de bras.

Critère de réussite : parcourir la même distance en effectuant moins de mouvements de bras.

Variante :

Effectuer la plus grande distance en un nombre de mouvements donné.

Pour aider à réussir, donner des repères sur le trajet des bras :

Rentrer la main dans l'eau, loin devant bras tendu (contact oreille - épaule).

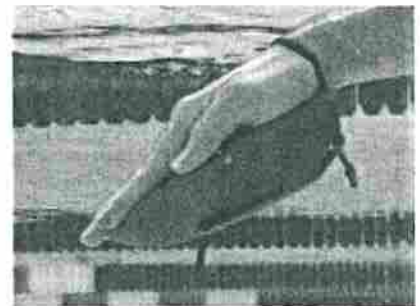
Se tracter en ramenant la main jusqu'à la cuisse (contact main - cuisse).

Chercher à sentir la résistance de l'eau sur la main.

Matériel pédagogique à utiliser :

Planche pour le repère « main devant ».

Pull-buoy pour améliorer l'équilibre et centrer le travail sur la propulsion bras.



Familiarisation



Domaine

Immersion

Niveau

Familiarisation

1

👁👁 Problème identifié :

L'élève n'immerge pas son visage dans l'eau

Pour réussir

Pré-acquis

- Ø

Pour être efficace

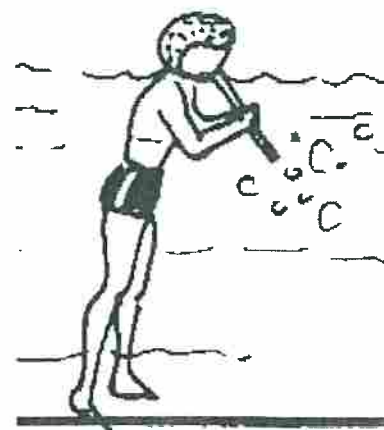
- ☞ Regarder le fond en collant le menton à la poitrine.
- ☞ Garder les yeux ouverts dans l'eau.

L'élève a réussi si

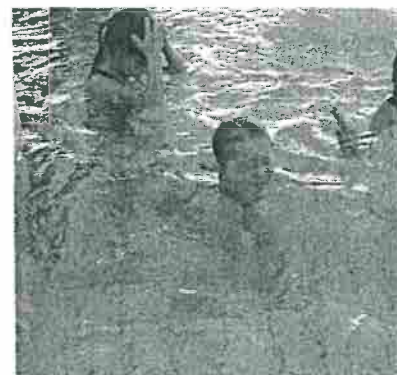
- Il met tout le visage dans l'eau.
- Il indique le nombre de doigts montrés sous l'eau, ou la couleur d'un objet immergé.

Des situations pour faire apprendre

- Prendre sa douche en se mouillant complètement.
- Se mouiller le visage avec les jets d'eau de la patageoire.
- S'éclabousser le visage.
- Souffler dans un tuba, une paille, pour faire des bulles.
- Souffler pour faire avancer un petit objet (ex : balle de ping-pong).
- Faire des bulles avec la bouche de plus en plus ouverte.
- Si l'élève refuse de mettre la tête dans l'eau par peur de se remplir : gonfler les joues et mettre la tête dans l'eau (« hamster jovial »). Evolution : s'immerger la bouche ouverte, crier, chanter dans l'eau. Il est important que l'élève mette le nez et la bouche dans l'eau.
- Si l'élève refuse d'ouvrir les yeux, utiliser un masque posé à la surface pour voir le fond puis mettre le masque pour regarder le fond. Exemple : reconnaître un objet sous l'eau, se regarder dans un miroir immergé (matériel spécifique aux piscines), faire une grimace. Face à face, sous l'eau, un élève montre une quantité avec les doigts ; l'autre élève, en surface, indique le nombre.
- Le récif corallien : se promener avec puis sans masque pour trouver et mémoriser trois objets présents dans le récif.
- La pêche aux couleurs : rapporter trois objets de couleur (ou de nature) différente.
- Sous forme « Jacques a dit » : mettre le bout du nez dans l'eau, le menton, le front, une oreille, les cheveux, le visage.
- Les maisons des castors : se promener et au signal, rejoindre sa maison en passant la tête sous un cerceau flottant.



Immersion



Adaptation



Domaine

Immersions

Niveau

Adaptation

1 2

👁 👁 Problème identifié :

L'élève ne prolonge pas son immersion

Pour réussir

Pré-acquis

- Accepter l'immersion du visage.
- Souffler dans l'eau.

Pour être efficace

- S'immerger totalement quelques secondes.
- Réaliser une apnée brève.
- Maîtriser son expiration : souffler longuement, avoir une expiration brève mais totale.
- Ouvrir les yeux.
- Être relâché.

L'élève a réussi si

- Il prolonge quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade.
- Il reste immergé pendant au moins 3 secondes.

Des situations pour faire apprendre

- Dans le petit bassin : tenir le bord ou la goulotte. S'immerger totalement en tendant les bras.
- Se déplacer dans le petit bassin et au signal s'immerger. Toucher le fond avec différentes parties du corps.
- Récupérer avec les mains des anneaux posés autour de ses pieds : d'abord librement puis en position assise.
- Souffler longuement dans un tuba pour faire beaucoup de bulles.
- S'asseoir au fond de l'eau ; s'allonger sur le dos ou sur le ventre.
- Continuer à proposer l'utilisation du masque selon les besoins (mais faire vivre cependant des situations d'immersion sans masque).
- Réaliser quantité et variété de déplacements subaquatiques :
 - dans la petite cage,
 - à travers des cerceaux lestés,
 - pour collecter des anneaux ou bâtons lestés.
- S'asseoir au fond de l'eau en s'aidant de la perche.
- Passer entre les jambes d'un camarade puis de plusieurs.
- Chasse au trésor : rapporter des objets lestés différents.
- Se déplacer en crabe le long de la goulotte et passer sous plusieurs frites plus ou moins espacées.



Immersion



Domaine

Immersion

Niveau

Adaptation

1 3

👁 👁 Problème identifié :

L'élève ne maîtrise pas le plongeon canard

Pour réussir

Pré-acquis

- S'immerger totalement tête en bas.
- Se déplacer sans aide en grande profondeur.
- Ouvrir les yeux.

Pour être efficace

- ☞ Se mettre à plat sur l'eau. Pour basculer, ramener ses mains sur ses cuisses d'un mouvement rapide et comme pour une roulade avant rentrer la tête et maintenir le contact (menton-poitrine).
- ☞ Dresser une ou les deux jambes à la verticale hors de l'eau. Le corps se trouve alors en position verticale.

L'élève a réussi si

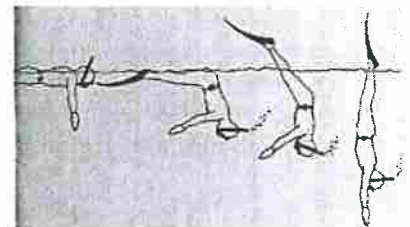
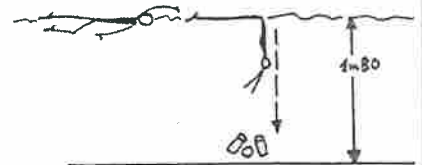
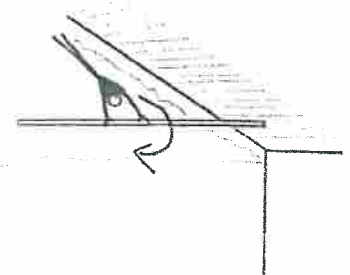
- Il passe par une position verticale inversée lui permettant d'aller chercher un objet immergé à 1,50 m de profondeur.

Des situations pour faire apprendre

- Pour travailler le mouvement de bascule, partir d'un gros tapis et entrer dans l'eau :
 - en roulade avant,
 - en glissant sur le ventre pour aller toucher le fond le plus vite possible.
- Faire une roulade autour d'une frite ou d'une ligne d'eau.
- Départ accroupi, entrer dans l'eau en passant à travers le trou d'un tapis posé sur l'eau.
- Utiliser l'aide d'une perche ou d'une corde oblique en se tirant par les bras, pour atteindre le fond et récupérer un objet.
- Chasse au trésor en moyenne ou grande profondeur (de 1,50 à 1,80 m)

Remarque :

Expliciter les règles d'action : menton poitrine, mains sur les cuisses, pieds sortis.



Immersion

Familiarisation



Domaine

Respiration

Niveau

Familiarisation

R 1

👁️👁️ Problème identifié :

L'élève ne souffle pas dans l'eau

Pour réussir

Pré-acquis

- Immerger son visage.

Pour être efficace

👉 Ouvrir la bouche pour souffler dans l'eau.

« Si j'ouvre la bouche sous l'eau je ne vais pas me remplir d'eau. »

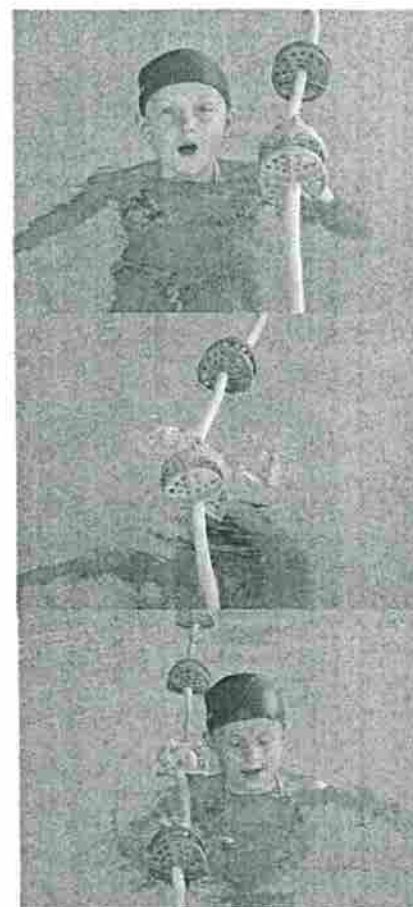
L'élève a réussi si

- On peut voir des bulles.
- Il souffle de plus en plus longtemps.



Des situations pour faire apprendre

- Souffler dans un tuba, une paille, pour faire des bulles.
- Souffler pour faire avancer un petit objet (ex : balle de ping-pong).
- Dos au mur, les épaules dans l'eau, faire avancer une balle le plus loin possible en soufflant dessus.
- Le duel : souffler sur une balle de ping-pong pour faire reculer l'adversaire.
- Suivre une ligne d'eau en passant tantôt d'un côté, tantôt de l'autre. Inspirer d'un côté puis expirer de l'autre. Ensuite, inspirer à chaque changement de côté tout en expirant sous l'eau.
- Faire des bulles avec la bouche de plus en plus ouverte.
- En petite profondeur rester assis sous l'eau et souffler doucement pour faire des bulles.



Respiration

Adaptation



Domaine

Respiration

Niveau

Adaptation

R 2

👁️👁️ Problème identifié :

L'élève s'arrête pour respirer

Pour réussir

Pré-acquis

- Ouvrir la bouche pour souffler dans l'eau.

Pour être efficace

- Expirer dans l'eau en se déplaçant.
- Augmenter le temps d'expiration sous l'eau, diminuer le temps d'inspiration.

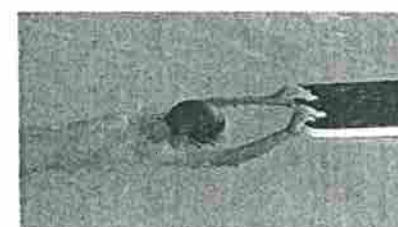
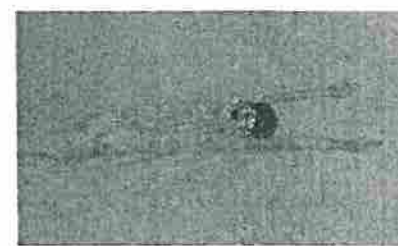
L'élève a réussi si

- Il enchaîne au moins deux cycles de respiration (expirer/inspirer) en se déplaçant sans temps d'arrêt.

Des situations pour faire apprendre

L'utilisation de matériel a pour but de faciliter la propulsion et/ou l'équilibre afin que l'élève centre son attention sur sa respiration.

- Travail en appui fixe allongé sur le ventre (à la goulotte avec une ceinture si nécessaire) : répéter n fois les cycles respiratoires.
- Franchir deux cerceaux lestés distants de 2 mètres en faisant des bulles.
- Expirer pendant toute la durée de la glissée.
- Idem en enchaînant une inspiration brève suivie d'une expiration prolongée en commençant à nager.
- Déplacement tête dans l'eau avec palmes et planche : expirer pendant n secondes.



Respiration



Domaine

Respiration

Niveau

Adaptation

R 3

👁️👁️ Problème identifié :

L'élève s'essouffle très rapidement en nageant

Pour réussir

Pré-acquis

- Expirer dans l'eau en se déplaçant.
- Expirer longtemps dans l'eau, inspirer brièvement.

Pour être efficace

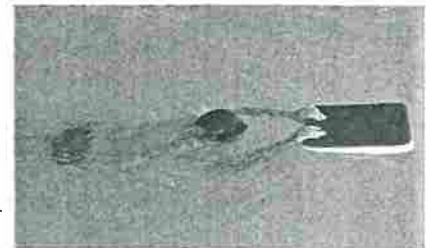
- Enchaîner des cycles de respiration avec expiration longue durant tout le déplacement.
- Expirer sur la phase de propulsion. Inspirer en fin de phase propulsive.

L'élève a réussi si

- Il a des cycles respiratoires réguliers.
- Il nage 30 mètres en aisance respiratoire.

Des situations pour faire apprendre

- Déplacement tête dans l'eau avec palmes et planche : expirer pendant n secondes.
- Diminuer le nombre de mouvements de bras sur une distance donnée :
 - Sur une première largeur, compter le nombre de mouvements de bras.
 - Réaliser une deuxième traversée en effectuant moins de mouvements de bras que lors de la première traversée.
- Rattrapé crawl :
 - Nager sur le ventre avec une planche à trou les bras tendus devant soi, une main toujours en contact avec la planche.
 - Nager avec un seul bras. Expirer à chaque mouvement. Inspirer quand la main touche la cuisse.
 - Nager avec les deux bras.
 - Expirer d'un seul côté.
 - Expirer tous les 3 mouvements de bras.
 - Expirer tous les 4 mouvements de bras.
- Brasse :
 - Augmenter la durée de glisse :
 - Sur la phase de glisse (jambes serrées et tendues), compter jusqu'à 3 en soufflant dans l'eau, ne reprendre les mouvements qu'à la fin du comptage, inspirer quand les mains passent sous la bouche.



Exemples de situations ludiques



Petit Bain

- **Relais sous marin** : traverser le petit bassin pour donner le témoin à son camarade après être passé sous la ligne d'eau. I2
- **Le filet du pêcheur** : je traverse le petit bain en passant sous les bras de mes camarades, tendus à la surface, sans y toucher. I2
- **Le pêcheur et le brochet** : par groupe de 2 entre les 2 lignes d'eau, le pêcheur est assis sur le bord, le brochet est dans l'eau. Au signal ils s'élancent, le pêcheur tente de rattraper le brochet en suivant le parcours. ED1
- **Chasse aux trésors** : deux équipes entrent dans l'eau par l'escalier pour aller chercher des trésors de différentes valeurs : objets flottants 1pt, objets lestés 3 pts. Faire compter les points en fin de partie. I1
- **Variante** : aller chercher uniquement des objets lestés dont la valeur dépend de la couleur (distribuer les anneaux lestés par couleur du moins profond au plus profond). I1
- **Jouer au requin / poissons** : dès qu'un requin touche un élève poisson avec un ballon léger, le poisson devient requin. Pour ne pas être touché, se cacher sous l'eau. I1
- **Jouer au Béret (objet lesté)** : deux équipes, chaque élève a un numéro. A l'annonce de son N°, il va chercher l'objet. I2
- **Déménageurs** : dans le petit bassin, déménager un par un les objets dans le camp adverse. ED1
- **Eperviers-Déménageurs** : dans le petit bassin, déménager un par un les objets dans le camp adverse, sans se faire attraper par l'épervier de l'autre équipe. ED1
- **Le trésor des pirates** : dans le PB, je passe dans l'un des cerceaux lestés pour aller chercher des objets dans le camp adverse et je repasse dans un cerceau pour les ramener dans mon camp. L'équipe qui a le plus d'objets a gagné. I2

Grand Bain

- **La glissade des loutres** : glisser sur le toboggan la tête la première pour aller déposer un anneau le plus loin possible. E3
- **Déménageurs** : dans le grand bassin, déménager un par un les objets dans le camp adverse, en passant sous les lignes d'eau. ED3
- **Eperviers-Déménageurs** : dans le grand bassin, déménager un par un les objets dans le camp adverse, en passant sous les lignes d'eau et sans se faire attraper par l'épervier de l'autre équipe. ED3
- **Les Plongeurs Déménageurs GB** : des objets lestés sont disposés dans une zone. Au signal, un joueur de chaque équipe va chercher un objet immergé et le ramène dans son camp. Le suivant ne part que lorsque son camarade est revenu au point de départ et a déposé l'objet sur le bord. E3

Petit Bain

Croiser les adversaires ED1
Le relais « Garçons de café » ED1
Le message R1
Lapins-carottes I2
Descendre à l'aide d'un partenaire I2
Le dauphin ED1
Se laisser tomber ED1
Les triporteurs ED1
Pousser le radeau ED1
Poursuite du brochet ED1
Le remorqueur ED1
Le chat flottant ED1
Les propulseurs ED1
Aller chercher le trésor (toboggan) ED1

Grand Bain

Poursuite du brochet ED2
Fusée ventrale sans mouvement ED1
Coulée ventrale sous-marine ED1
Le pêcheur sous-marin (1) et (2) I2
Renflouer la bouteille I2
Plongeur-déménageur I2
Relais sous-marin I2
Se déplacer par l'action des bras ED3
Se déplacer sous l'eau avec les jambes I2
Aller le plus loin possible sous l'eau I2

