Le savoir-nager à l'école

LES DEMENAGEURS AQUATIQUES
(Cycle 2)

Ramener le maximum d'objets flottants et coulants pour faire gagner son équipe en enchaînant une entrée dans l'eau, un déplacement en immersion, un bref surplace et un déplacement d'une quinzaine de mètres.

Sommaire

Programmes 2

Planification de l'unité d'apprentissage 3

Phase de découverte 4

Phase de référence 5

Phase d'entraînement 6

Phase de bilan (évaluation du savoir-nager ASSN) 7

Les règles d'action pour progresser en natation 8-9

Entrer dans l'eau et s'équilibrer 10

Fiches ateliers : le bigliss, le tapis, le saut bouteille 11-15

Se déplacer dans l'eau et se propulser 16

Fiches ateliers : le tracteur, le tracteur ventre et dos, le tracteur et sa remorque,
le mini parcours, la glissée, la coulée, les rails, le 15m planche, le 15m frite 17-23

S'immerger et apprendre la respiration aquatique 24

Fiches ateliers : les objets coulants, souffler dans l'eau, coule sous la frite 25-27

S'équilibrer pour réaliser un surplace : le nageur debout 28

Fiche élève : les déménageurs aquatiques, ce que j'ai appris 29-30

REFERENCE AU SOCLE COMMUN DE CONNAISSANCES ET DE COMPETENCES ET AUX PROGRAMMES (novembre 2015)

Éléments du socle travaillés
Domaine 1 : les langages pour penser et communiquer Compétence générale : développer sa motricité et construire un langage du corps - Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps. - Adapter sa motricité à des environnements variés. - S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.
Domaine 2 : les méthodes et outils pour apprendre Compétence générale : s'approprier seul ou à plusieurs, par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre - Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action. - Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.
Domaine 4 : les systèmes naturels et les systèmes techniques - Questionner le monde Compétence générale : apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière - Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être. - Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.

Champs d'apprentissage travaillés dans les programmes
Adapter ses déplacements à des environnements variés ↓
Attendus de fin de cycle visés
⇨ Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion. **⇨ Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel.** **L'espace est aménagé et sécurisé.** **⇨ Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.**
Compétences travaillées au cours de la séquence
- Transformer sa motricité spontanée pour maitriser les actions motrices. - S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements . - Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes . - Respecter les règles essentielles de sécurité . - Reconnaitre une situation à risque .
Repères de progressivité en natation Passer de réponses motrices naturelles (découvrir le milieu, y évoluer en confiance) à des formes plus élaborées (flotter, se repérer) et plus techniques (se déplacer). Passer d'un équilibre ventral à un équilibre horizontal de nageur, d'une respiration réflexe à une respiration adaptée, puis d'une propulsion basée sur les jambes à une propulsion basée sur les bras.

PLANIFICATION DE L'UNITE D'APPRENTISSAGE

Aborder l'enseignement de la natation par un jeu collectif, situation de référence adressée à l'ensemble de la classe. Des ateliers décrochés encadrés par l'enseignant, le(s) maître(s) nageur et les parents agréés permettront de mener les apprentissages dans les phases successives.

Situation de référence : ramener le maximum d'objets flottants et coulants pour faire gagner son équipe en enchaînant une entrée dans l'eau, un déplacement en immersion, un surplace et un déplacement d'une quinzaine de mètres.

Ce que l'élève va apprendre	Situation en bassin	Le projet dans la classe / le cahier du nageur
Phase de découverte (exploration)		
Se familiariser avec les conditions de fonctionnement de l'activité : lieu, matériel, règles, rôles… Se confronter aux différents fondamentaux de l'activité (voir situation de référence).	Par équipes, les enfants sont amenés à aller chercher des objets flottants et des objets coulants. Proposer des variables didactiques qui tiennent compte des fondamentaux de la natation. Les entrées dans l'eau sont différenciées. L'enseignant est là pour la gestion du groupe. Le MNS est là pour aider les élèves en difficulté.	Visionner les responsables de la piscine, les locaux et le petit matériel, le gros matériel, les zones. Connaitre le règlement. Echanger sur le ressenti éprouvé à la piscine (film) Utiliser un cahier du nageur : dimension sociale et spatiale, règle du jeu des déménageurs. Intervention éventuelle du MNS dans la classe en amont de l'unité d'apprentissage.
Phase de référence		
Réaliser une évaluation diagnostique. Prendre connaissance des actions de la situation de référence. Prendre conscience de son niveau de compétences sur ces différentes actions. Repérer le niveau de ses élèves.	Situation globale dans laquelle doivent être présents **les fondamentaux de la natation.**	Inventorier et commenter les difficultés rencontrées dans la réalisation des actions motrices fondamentales. Cahier du nageur : repérer ses réussites et les conduites motrices à améliorer : document « Ce que j'ai appris »
Phase d'entraînement		
Résoudre les problèmes rencontrés dans la phase précédente. Acquérir de nouvelles compétences.	Travailler chacun des fondamentaux. Alterner séance de jeu global et séance de renforcement	Echanger sur les critères de réalisation. Référent possible : film illustrant les règles d'action. Cahier du nageur : - représenter l'activité réussie en fonction des critères de réalisation : règles d'action sur les fiches et **les règles d'actions pour progresser**.
Phase de bilan		
Evaluer ses progrès par rapport à la situation de référence. Valider des items de l'attestation scolaire du savoir-nager (ASSN) Valider le parcours intermédiaire fin de cycle 2.	Jeu sur toute la piscine. Mesurer les progrès : - grille d'observation bord de bassin remplie par des adultes.	.Analyse des grilles d'observation complétées par l'adulte. Cahier du nageur : Finaliser le document « Ce que j'ai appris ». Compléter l'attestation intermédiaire fin de cycle 2.

Phase de découverte (exploration)

Objectifs	Dispositif
Se familiariser avec les conditions de fonctionnement de l'activité : lieu, matériel, lunettes, règles, rôles… Se confronter aux différents fondamentaux de l'activité.	Activité globale à partir d'un jeu traditionnel connu, les déménageurs.

Activités complémentaires en classe

⇨**Avant la séance**

Présenter le règlement de la piscine.
Identifier les responsables de la piscine, les locaux, le petit matériel, le gros matériel, les zones.
Recueillir les représentations initiales.
Echanger sur le ressenti éprouvé à la piscine ((illustration à l'aide d'une vidéo possible).

Situation en bassin

Situation 1

Consigne : aller chercher les objets et les ramener au bord ou dans des caisses.
Dispositif : classe entière, par équipes, petit bain ou bain moyen avec frites et/ou brassards, lunettes, caisses et objets flottants.

Entrées dans l'eau : les marches ou les bords de la piscine.
Déplacements : les enfants sont amenés à aller chercher des objets flottants. Les élèves doivent les ramener dans les caisses situées près des marches.

Déroulement : par équipe, les élèves vont chercher les objets flottants répartis dans le bassin et les ramènent dans la caisse située au bord, près des marches. Faire plusieurs parties dans la séance.
Lors des mises en commun : rappeler les règles de jeu (jeu des déménageurs). Identifier son équipe et comment faire gagner son équipe.

Situation 2 avec l'immersion

Consigne : aller chercher les objets et les ramener au bord ou dans des caisses.
Dispositif : classe entière, par équipes, petit bain ou bain moyen avec frites et/ou brassards, lunettes, caisses et objets flottants et coulants.

Entrées dans l'eau : les marches ou les bords de la piscine, toboggan, bigliss, tapis.
Déplacements **:** les enfants sont amenés à aller chercher des objets flottants ou coulants. Ils doivent les ramener dans les caisses situées près des marches et du toboggan.
Immersion : objets coulants

Déroulement : par équipe, les élèves vont chercher les objets flottants ou coulants répartis dans le bassin et les ramènent dans la caisse située au bord près des marches et/ou du toboggan.
Faire plusieurs parties dans la séance.
Lors des mises en commun : insister sur l'aspect social et environnemental.
Régler tous les problèmes d'organisation liée à la situation de jeu.
Mettre en place ou rappeler les règles du jeu.

Activités complémentaires en classe

⇨ **Après la séance** :

Revenir sur les notions de sécurité, de respect, d'organisation.
Faire identifier ce que l'on sait faire et ce que l'on doit apprendre à faire.
Compléter le cahier du nageur.

Phase de référence : les déménageurs aquatiques (situation globale)

Objectifs	Dispositif
⇨ Prendre conscience de son niveau de compétences sur les différentes actions motrices en jeu : entrées dans l'eau et déplacements. Faire émerger les fondamentaux de la natation.	Activité globale à partir du jeu des déménageurs.

Situation

⇨ **Consigne :** jouer au jeu des déménageurs tel qu'il a été présenté et expérimenté dans la séance précédente et savoir dire ce que l'on réussit à réaliser et ce qui pose problème.

⇨ **Dispositif :** disposer les objets suffisamment loin (pour mettre en évidence les difficultés rencontrées lors du déplacement). Disposer les paniers près des entrées dans l'eau.

Entrées dans l'eau : les marches ou les bords de la piscine, toboggan, bigliss, tapis.

Petit bain ou bain moyen avec frites et/ou brassards, lunettes, caisses, objets flottants et coulants.

Prévoir une vidéo permettant de mettre en évidence les difficultés dans les entrées dans l'eau, le déplacement, l'équilibre, l'immersion.

⇨ **Déroulement :** ramener les objets flottants et coulants dans le panier de son équipe ; les paniers sont installés à différents endroits de la piscine pour varier les entrées dans l'eau (bord, marches, toboggan…).
Faire plusieurs parties en faisant varier les entrées dans l'eau.

⇨ **Organisation pédagogique :** classe entière, 2 ou 3 équipes jouent simultanément.

⇨ **Guidage de l'enseignant :** il doit permettre de prendre conscience puis de verbaliser en classe les réussites et les difficultés rencontrées : entrées dans l'eau, déplacement, équilibre, immersion.

Activités complémentaires en classe

Avant l'activité aquatique : rappel de la situation de jeu : les déménageurs, règle du jeu, espace …

Présentation de la séance du jour : organisation, espace

Questionnement : après la séance, je vais pouvoir dire ce que j'ai réussi, ce que je ne sais pas faire, pourquoi je n'y arrive pas (hypothèses) ?

Après l'activité aquatique : langage oral

Objectif : faire émerger les fondamentaux de la natation.

Dispositif : retour sur l'expérience vécue à partir de photos ou d'un film de l'activité ; observer et commenter les réussites et les difficultés des élèves.

Phase d'entraînement

Activités complémentaires en classe

- Décrire et trier les positions à partir de photos et/ou vidéos en fonction des domaines de la natation (entrées, déplacements, immersions, surplaces).
- Mettre en évidence les positions les plus adaptées à son niveau personnel (s'appuyer sur la fiche d'auto-évaluation « Ce que j'ai appris ».
- Définir les règles d'actions pour réussir (comment faire pour ?) (voir la fiche «Les règles d'action pour progresser»).

Situations en bassin

Dispositif : ateliers d'apprentissage et de renforcement dans les quatre domaines (se déplacer, entrer dans l'eau, s'immerger, s'équilibrer).

Prévoir un adulte pour prendre des photos.

ENTRER DANS L'EAU

Objectifs : apprendre à entrer dans l'eau pour s'aligner horizontalement.
Travailler les entrées dans l'eau

Entrer dans l'eau pour s'allonger
Le bigliss
Le tapis
Le saut bouteille

SE DEPLACER

Objectifs : apprendre à se déplacer efficacement dans l'eau : s'équilibrer, s'aligner et orienter les appuis.
Travailler les déplacements

S'équilibrer pour se déplacer dans l'eau
Le tracteur
Le tracteur (ventre et dos)
Le tracteur et sa remorque

S'aligner pour minimiser la résistance au déplacement Le mini parcours
La glissée
La coulée

Orienter ses appuis pour optimiser ses actions motrices Les rails
Le 15 m planche
Le 15 m frite

S'IMMERGER

Objectifs : apprendre à s'immerger pour aller au fond.
Travailler les immersions.

S'immerger pour respirer
Les objets coulants
Souffler dans l'eau
Coule sous la frite

S'EQUILIBRER

Objectifs : apprendre à faire un surplace.

S'équilibrer pour réaliser un surplace
Le nageur debout

Différenciation : pour les élèves en difficulté, pour les élèves plus performants

Phase de bilan : évaluer

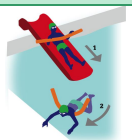
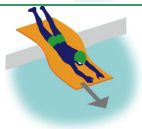
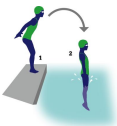
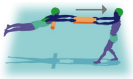
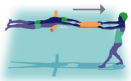
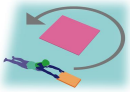
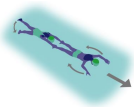
Évaluation du « savoir-nager » vers l'attestation scolaire du savoir-nager

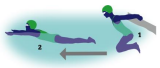
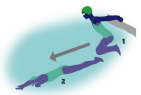
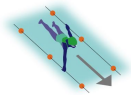
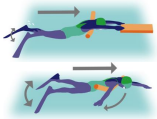
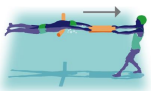
Le document d'aide à l'évaluation du savoir-nager vers l'attestation scolaire ASSN est disponible en téléchargement (espace web de la DSDEN 53, rubrique « Ressources pédagogiques > Éducation Physique et Sportive », page consacrée au savoir-nager, section « Documents complémentaires ») :

http://www.ia53.ac-nantes.fr/vie-pedagogique/ressources-pedagogiques/education-physique-et-sportive/le-savoir-nager-a-l-ecole-884148.kjsp?RH=53_RPEps/#docs_comp

Objectifs	Dispositif
Parcours 1 : parcours intermédiaire construit à partir des items - repères de progression de l'ASSN et des attendus de fin de cycle 2. **Parcours 2** : parcours de validation du savoir nager uniquement pour les élèves prêts.	Grille d'observation bord de bassin (**cf. document d'aide à l'évaluation cité ci-dessus**) adaptée au parcours, à remplir par un adulte pendant la (les) séance(s). Elle peut être élaborée à partir des items de l'ASSN.
Activités complémentaires en classe	
Identifier les items de l'attestation scolaire du savoir nager que chaque élève peut réussir en lien avec la fiche d'auto-évaluation de l'élève. Constituer les grilles d'observation bord de bassin. Associer les élèves à la construction de cette grille. Informer les accompagnateurs bénévoles sur les modalités d'observation.	
Activités dans l'eau	
Parcours 1 : viser les attendus de fin de cycle **Dispositif :** Entrée libre dans l'eau : les marches ou les bords de la piscine, toboggan, bigliss, tapis. Déplacement : 15 mètres sans reprise d'appui Immersion : passer sous une ligne d'eau **Organisation pédagogique :** des groupes de 4 élèves. Les élèves peuvent d'abord réaliser le parcours seuls. Chaque élève réalise le parcours sous le regard de l'adulte observateur qui consigne les réussites sur la grille élaborée en classe. La fiche d'observation complétée permet de renseigner les items correspondants de l'attestation scolaire du savoir-nager. Un **niveau intermédiair**e pourra être remis à l'élève ayant réussi son parcours.	
Parcours 2 : viser la validation de l'ASSN Seuls les élèves repérés, prêts et volontaires s'y engagent. Les élèves doivent être en réussite sur les 10 items clés (en gras) des repères de progression des apprentissages sur les fondamentaux de la natation. Le parcours à mettre en place est celui de l'attestation scolaire du savoir nager. L'adulte observateur observe et consigne les réussites dans la grille d'observation élaborée en classe.	
Activités complémentaires en classe	
Lecture des grilles d'observation bord de bassin et report dans le cahier du nageur : l'élève complète sa grille personnelle et confronte ce qu'il a vécu et ressenti avec ce que l'adulte a observé. Identification des difficultés pour les retravailler en ateliers pour ensuite pouvoir retenter le parcours. En fin de d'unité d'enseignement, la grille fait apparaître les réussites de l'élève et sert de point d'appui à l'élève et au collègue pour l'année suivante. Pour certains élèves, la validation de l'ASSN avant le cycle 3 sera possible. L'enseignement devra être adapté pour ces élèves.	

Les règles d'action pour progresser en natation

	Atelier	Consignes		Règles d'action pour y parvenir
Entrer dans l'eau	**Le bigliss**	Entrer dans l'eau par le toboggan, le corps tendu, les pieds en avant.		Mettre le dos en contact avec le bigliss. Mettre les bras le long du corps. Conserver le corps tonique. Se laisser couler, une fois dans l'eau à partir du bigliss.
	Le tapis	Entrer dans l'eau par le tapis, sur le ventre, le corps tendu, la tête en avant.		Mettre le ventre en contact avec le tapis. Mettre les bras en avant du corps. Conserver le corps tonique. Aligner la tête avec le corps au moment de l'entrée dans l'eau. Se laisser couler le plus loin possible une fois dans l'eau.
	Le saut bouteille	Entrer dans l'eau en saut de bouteille, le corps tendu.		Regarder devant soi. Conserver le corps tonique. Mettre les bras le long du corps. Entrer dans l'eau sans éclabousser. Se laisser couler. Remonter doucement.
Se déplacer	**Le tracteur**	Se laisser tracter (trainer) à l'horizontal par un camarade, sur le ventre, sur le dos. Tracter son camarade.	 	Equilibrer la frite sous le grand axe du corps. Allonger les bras devant. Laisser traîner les jambes derrière. Fléchir la tête vers le fond de la piscine. Equilibrer la frite sous le grand axe du corps, quand on est sur le ventre. Equilibrer la frite sous la nuque, quand on est sur le dos. Allonger les bras devant. Laisser traîner les jambes derrière. Fléchir la tête vers le fond de la piscine quand on est sur le ventre. Regarder le plafond de la piscine quand on est sur le dos.
	Le parcours	Se déplacer en s'aidant d'une planche et/ou d'une frite et en battant des pieds : faire le tour du tapis ou de la cage et revenir au bord.		Tendre les bras au maximum vers l'avant. Regarder le fond du bassin. Battre les pieds en ayant une action du haut vers le bas. S'allonger sur l'eau.
	Le tracteur et sa remorque	Se laisser traîner par un camarade qui nage. Battre des jambes. Trainer son camarade en nageant.		***Pour le nageur remorqué*** Adopter une attitude tonique. Regarder le fond ou le plafond de la piscine en fonction du type de glissée. Conserver les bras et jambes dans l'alignement du corps. Battre alternativement des jambes en ayant une action du haut vers le bas. ***Pour le nageur tracteur*** Utiliser les bras pour avancer. Laisser les jambes droites et toniques.

	La glissée	Mains sur la goulotte (ou le bord du bassin), pousser sur le mur pour aller le plus loin possible, les bras devant soi, sur le ventre. Rester à la surface de l'eau. Idem sur le dos.		Conserver la tête et les épaules au niveau de l'eau. Mettre les pieds contre le mur au niveau du bassin. Fléchir les jambes et pousser fort et longtemps contre le mur avec les pieds. Allonger les bras toniques vers l'avant. Mettre la tête dans les bras et la conserver dans cette position.
	La coulée	Mains sur la goulotte (ou le bord du bassin), pousser sur le mur pour aller le plus loin possible, les bras devant soi, sur le ventre. S'immerger complètement sous l'eau.		Immerger la tête et les épaules sous l'eau. Mettre les pieds contre le mur au niveau du bassin. Fléchir les jambes et pousser fort et longtemps contre le mur avec les pieds. Allonger les bras toniques vers l'avant. Mettre la tête dans les bras et la conserver dans cette position.
	Les rails	Traverser le bassin en s'aidant des rails.		Regarder le fond du bassin. Aller chercher loin avec les mains la corde. Battre des jambes alternativement du haut vers le bas.
	Le 15 m planche **Le 15 m frite**	Avec une frite sous les aisselles, une planche dans les mains et des palmes aux pieds, se déplacer sur le ventre en battant des jambes, sur une quinzaine de mètres. Mettre la tête dans l'eau. Idem sans la planche.		Positionner la frite sous les aisselles, quand on se déplace sur le ventre et sous la nuque quand on est en dos. Conserver la tête dans l'eau bouche ouverte et inspirer en appuyant sur la planche. Battre des pieds en ayant une action des jambes du haut vers le bas. Conserver la tête dans l'eau bouche ouverte et inspirer en appuyant sur ses bras pour sortir la tête. Tirer sur l'eau de l'avant vers l'arrière en ayant les appuis mains le plus proche possible de l'axe de déplacement.
S'équilibre	**La godille**	Rester debout dans l'eau en utilisant ses mains et ses pieds.		Regarder devant soi. Battre des pieds d'avant en arrière doucement. Repousser l'eau vers le bas avec ses appuis mains et les déplacer le plus près possible du grand axe du corps.
S'immerger	**Les objets coulants**	Aller chercher des objets au fond de l'eau dans la cage et autour de la cage.		Fléchir et garder le menton sur la poitrine. Ouvrir la bouche et rester en apnée. Tirer sur les barreaux de la cage pour descendre. Tirer sur les bras pour descendre. Pousser avec le pied au fond pour remonter.
	Souffler dans l'eau	Souffler dans l'eau en : - se laissant tracter par un camarade - faisant une glissée - faisant une coulée - se déplaçant avec une frite		Positionner la tête vers le fond du bassin. Souffler, doucement, complètement dans l'eau. Appuyer sur ses bras pour sortir la tête hors de l'eau. Inspirer rapidement.
	Se laisser couler	Bras tendus à la surface de l'eau devant soi, une frite dans les mains : expirer et se laisser couler.		Expirer doucement et profondément de façon continue, sans s'arrêter durant l'immersion. Attendre que le corps descende. Regarder devant soi et conserver le corps tonique. Pousser doucement avec les pieds au fond de la piscine pour remonter à la verticale.

POUR POUVOIR NAGER L'ELEVE DOIT :

Entrer dans l'eau et s'équilibrer.

- **Ce que l'élève va apprendre :**

  - Passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal.

- **Ce que vous observez :**

  - La construction de l'alignement segmentaire
  - Corps droit et tonique
  - Bras devant ou le long du corps

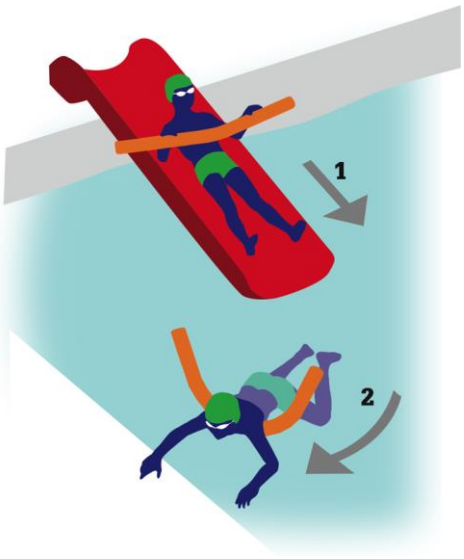
- **Ce que vous proposez pour y parvenir :**

  - Des situations dans lesquelles l'élève aura au début beaucoup de contacts avec le matériel, puis de moins en moins (commencer par les pieds puis la tête).

LE BIGLISS

ACQUISITION Entrer dans l'eau pour s'allonger.

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D'ACTIONS *(comment faire pour ?)*
Capacités pour réaliser	Orienter le grand axe du corps. Contrôler les différents segments.	- Mettre le dos en contact avec le bigliss. - Mettre les bras le long du corps. - Conserver le corps tonique. - Se laisser couler, une fois dans l'eau à partir du bigliss.
Connaissances pour identifier	Reconnaître son schéma corporel. Expliquer comment s'organiser pour être aligné.	
Attitudes pour gérer	Accepter de se laisser glisser.	

SITUATION	**But :** Entrer dans l'eau en étant allongé. **Objectif** : entrer dans l'eau à partir d'un bigliss **Dispositif :** un bigliss à pente faible, une frite, un moyen bassin où les élèves peuvent avoir pied. **Déroulement :** rentrer dans l'eau en glissant allongé par les pieds et regagner le bord en utilisant sa frite.	
VARIANTES	Entrer dans l'eau à partir d'un tapis. Entrer par un toboggan.	

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
Présentation des outils, schéma, etc. avant la séquence. Créer un outil pour garder une mémoire de la séquence. Permettre un temps d'activité important. Alterner temps d'activité et d'observation. Fournir des critères de réalisation motrice. Travailler en groupe homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (observateur, juge…).	Dire comment on glisse sur le bigliss. Décrire ce qui doit être en contact avec le bigliss quand on glisse. Nommer les règles d'action à réaliser. Expliquer le rôle de la tête. Raconter ce qu'on fait quand on rentre dans l'eau. En classe, faire commenter aux élèves une vidéo montrant des entrées dans l'eau.

LE TAPIS

ACQUISITION Entrer dans l'eau pour s'allonger

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D'ACTIONS *(comment faire pour ?)*
Capacités pour réaliser	Orienter le grand axe du corps. Contrôler les différents segments.	- Mettre le ventre en contact avec le tapis. - Mettre les bras en avant du corps. - Conserver le corps tonique. - Aligner la tête avec le corps au moment de l'entrée dans l'eau. - Se laisser couler le plus loin possible une fois dans l'eau.
Connaissances pour identifier	Reconnaître son schéma corporel. Expliquer comment s'organiser pour être aligné.	
Attitudes pour gérer	Rechercher la glisse la plus longue.	

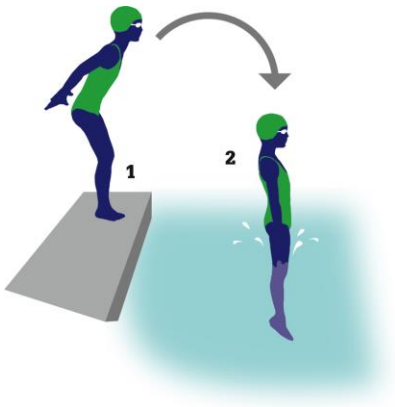
SITUATION	**But :** Entrer dans l'eau en étant allongé. **Objectif :** Entrée dans l'eau à partir d'un tapis. **Dispositif** : un tapis, des lunettes, un moyen bassin. **Déroulement** : rentrer en glissant allongé par la tête dans l'eau.	
VARIANTES	Entrer par un toboggan. Mesurer la distance réalisée. S'arrêter quand on n'a plus de vitesse et rejoindre le bord.	

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
Présentation des outils, schéma, etc. avant la séquence. Créer un outil pour garder une mémoire de la séquence. Permettre un temps d'activité important. Alterner temps d'activité et d'observation. Fournir des critères de réalisation motrice. Travailler en groupe homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (observateur, juge…).	Dire comment on glisse sur le tapis. Observer pour caractériser la position du corps tout entier. Décrire ce qui doit être en contact avec le tapis quand on glisse. Analyser la position des différents segments. Expliquer le rôle de la tête. S'entraîner à mettre en œuvre les règles d'action. Ecrire, dessiner en classe l'activité réalisée.

LE SAUT BOUTEILLE

ACQUISITION Entrer dans l'eau pour s'allonger

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D'ACTIONS *(comment faire pour ?)*
Capacités pour réaliser	Adopter une attitude tonique. Contrôler les différents segments.	Regarder devant soi. Conserver le corps tonique. Mettre les bras le long du corps. Entrer dans l'eau sans éclabousser. Se laisser couler. Remonter doucement.
Connaissances pour identifier	Reconnaître son schéma corporel. Expliquer comment s'organiser pour être aligné.	
Attitudes pour gérer	Rechercher la coulée la plus longue.	

SITUATION	**But :** Entrer verticalement dans l'eau par les pieds. **Objectif :** Entrée dans l'eau à partir du bord, en bouteille. **Dispositif :** un bassin moyen, des lunettes **Déroulement :** rentrer par les pieds, le corps droit.	
VARIANTES **Activité de réinvestissement**	Bras vers le haut. Rester longtemps immergé. **Vers la chorégraphie :** à plusieurs, organiser ses sauts en cascade, simultanément, 2 par 2, 1 sur 2, etc.	

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
Présentation des outils, schéma, etc. avant la séquence. Permettre un temps d'activité important. Alterner temps d'activité et d'observation. Fournir des critères de réalisation motrice. Travailler en groupe homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (observateur, juge…).	Dire comment on entre dans l'eau Observer pour caractériser la position du corps tout entier. Analyser la position des différents segments. Expliquer le rôle de la tête. Décrire puis dessiner le saut de bouteille.

POUR POUVOIR NAGER L'ELEVE DOIT :

Se déplacer dans l'eau et se propulser.

- **Ce que l'élève va apprendre :**

  - S'allonger sur l'eau.
  - Utiliser ses surfaces motrices (bras moteurs et jambes équilibre).

- **Ce que vous observez :**

  - L'alignement tête, bassin, tronc.
  - L'orientation des appuis.
  - La construction des trajets moteurs (amplitude fréquence).

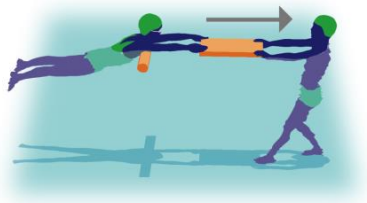
- **Ce que vous proposez pour y parvenir :**

  - Situations en déplacement avec tête dans l'eau (coulée et glissée).
  - Situations avec des appuis le plus près possible de l'axe de déplacement.
  - Situations avec des trajets moteurs les plus amples possibles.

LE TRACTEUR

ACQUISITION S'équilibrer pour se déplacer dans l'eau

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D'ACTIONS *(comment faire pour ?)*
Capacités pour réaliser	Mettre la tête dans l'eau pour construire un alignement segmentaire. Organiser les segments dans le prolongement du grand axe du corps.	Equilibrer la frite sous le grand axe du corps. Allonger les bras devant. Laisser traîner les jambes derrière. Fléchir la tête vers le fond de la piscine.
Connaissances pour identifier	Reconnaître son schéma corporel. Localiser la position des bras et des jambes.	
Attitudes pour gérer	Accepter de se laisser traîner par un camarade. Penser à maintenir les jambes à la surface de l'eau.	

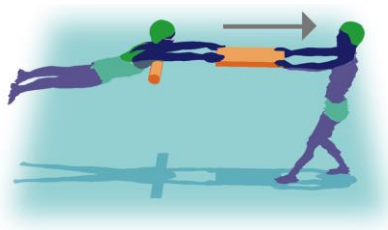
SITUATION	**But :** se laisser déplacer à l'horizontal dans l'eau. **Objectif :** se faire tracter par son camarade. **Dispositif :** dans le petit bain (l'élève qui tracte doit avoir pied), un binôme, lunettes, frite, planches. **Déroulement :** l'élève met une frite sous les aisselles, tient une planche. Un camarade le déplace dans l'eau sur le ventre en tirant la planche.	
VARIANTES **Activité de réinvestissement**	Le camarade pousse à partir des pieds. **Jeu des déménageurs** : ramener les objets en se déplaçant alternativement sur le ventre et sur le dos.	

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence. Permettre un temps d'activité important. Alterner temps d'activité et d'observation. Fournir des critères de réalisation motrice. Travailler en groupe homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (observateur, juge…).	Dire comment mettre la frite. Décrire le rôle du camarade. Nommer avec précision le verbe d'action réalisé par le camarade. Expliquer ce que doit faire la tête. Raconter au maître son ressenti. A partir d'une vidéo, faire commenter en classe la position du corps le plus allongé.

LE TRACTEUR (ventre et dos)

ACQUISITION S'équilibrer pour se déplacer dans l'eau

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D'ACTIONS *(comment faire pour ?)*
Capacités pour réaliser	Adapter l'orientation la tête pour construire un alignement segmentaire. Organiser les segments dans le prolongement du grand axe du corps	Equilibrer la frite sous le grand axe du corps, quand on est sur le ventre. Equilibrer la frite sous la nuque, quand on est sur le dos. Allonger les bras devant. Laisser traîner les jambes derrière. Fléchir la tête vers le fond de la piscine quand on est sur le ventre. Regarder le plafond de la piscine quand on est sur le dos.
Connaissances pour identifier	Reconnaître son schéma corporel. Localiser la position des bras et des jambes.	
Attitudes pour gérer	Accepter de se laisser traîner par un camarade. Laisser les jambes à la surface de l'eau.	

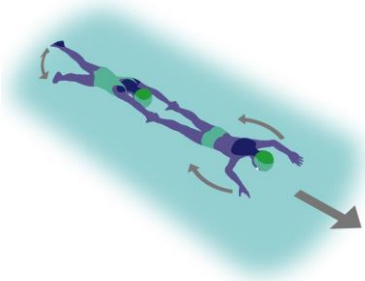
SITUATION	**But :** Se laisser déplacer à l'horizontal dans l'eau. **Objectif :** Se faire tracter par son camarade sur le ventre et le dos. **Dispositif :** dans le petit bain, un binôme, lunettes, frite, planche. **Déroulement :** l'élève met une frite sous les aisselles, tient une planche devant lui avec les mains, bras allongés. Un camarade le déplace dans l'eau sur le ventre et sur le dos en tirant la planche.	
VARIANTES **Activité de réinvestissement**	Se laisser déplacer à l'horizontal en étant poussé par les pieds. Se faire tracter sans planche. **Jeu des déménageurs** : ramener les objets en se déplaçant alternativement sur le ventre et sur le dos.	

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence. Permettre un temps d'activité important. Alterner temps d'activité et d'observation. Fournir des critères de réalisation motrice. Travailler en groupe homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (observateur, juge…).	Dire comment mettre la frite. Observer les bras et jambes du nageur. Décrire avec précision le verbe d'action réalisé. Expliquer les difficultés rencontrées par le camarade. Ecrire, dessiner en classe les actions réalisées.

LE TRACTEUR ET SA REMORQUE

ACQUISITION S'équilibrer pour se déplacer dans l'eau

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D'ACTIONS *(comment faire pour ?)*
Capacités pour réaliser	Coordonner la tonicité entre les deux nageurs. Organiser les segments dans le prolongement du grand axe du corps.	***Pour le nageur remorqué*** - Adopter une attitude tonique - Regarder le fond ou le plafond de la piscine en fonction du type de glissée. - Conserver les bras et jambes dans l'alignement du corps - Battre alternativement des jambes en ayant une action du haut vers le bas - ***Pour le nageur tracteur*** - Utiliser les bras pour avancer. - Laisser les jambes droites et toniques.
Connaissances pour identifier	Reconnaître son schéma corporel. Mettre en relation l'orientation de la tête et le type de glissée.	
Attitudes pour gérer	Rechercher la liaison entre les deux nageurs. Rechercher à laisser les jambes à la surface de l'eau.	

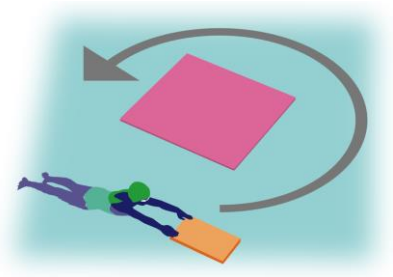
SITUATION	**But :** Se laisser déplacer en étant aligné dans l'eau. **Objectif :** Se laisser traîner par un camarade nageur. **Dispositif :** Moyen bain, grand bain dans la largeur, lunettes, palmes. **Déroulement :** se laisser traîner en ventral ou dorsal par un camarade qui se propulse seulement avec les bras.	
VARIANTES **Activité de réinvestissement**	Se laisser pousser en ventral (flotteur pour stabiliser les jambes et planche pour les mains) par un camarade qui se propulse seulement avec les jambes. (palmes) Se faire tracter sans planche. **Jeu des déménageurs** : ramener un objet en utilisant ce déplacement.	

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence. Permettre un temps d'activité important. Alterner temps d'activité et d'observation. Fournir des critères de réalisation motrice. Travailler en groupe homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (observateur, juge…).	Dire comment s'organiser pour pouvoir démarrer. Observer l'attitude du nageur tracté ou poussé. Décrire avec précision par où tenir son Expliquer comment faciliter la tâche du camarade. Décrire puis dessiner l'action réalisée.

LE MINI PARCOURS

ACQUISITION S'aligner pour minimiser la résistance au déplacement

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D'ACTIONS *(comment faire pour ?)*
Capacités pour réaliser	Aligner la tête avec les segments	- Tendre les bras au maximum vers l'avant. - Regarder le fond du bassin. - Battre les pieds en ayant une action du haut vers le bas. - S'allonger sur l'eau.
Connaissances pour identifier	Mettre en relation battements et avancement. Mettre en relation allongement et avancement.	
Attitudes pour gérer	Accepter de mettre la tête dans l'eau. Rechercher l'alignement segmentaire.	

SITUATION	**But :** enchaîner entrée dans l'eau et déplacement. **Objectif :** réaliser un parcours avec une frite et une planche. **Dispositif :** petit bassin et bassin moyen, une frite, une planche. **Déroulement :** se déplacer en battant des pieds ; à l'aide d'une frite et d'une planche, faire le tour d'un tapis ou de la cage et revenir au bord.	
VARIANTES **Activité de réinvestissement**	Se déplacer sur le dos avec une frite sous la nuque ou une planche sur le ventre. **Jeu des déménageurs** : ramener dans les caisses au moins un ou deux objets avec les modalités de cette situation.	

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence. Permettre un temps d'activité important. Alterner temps d'activité et d'observation. Fournir des critères de réalisation motrice. Travailler en groupe homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (observateur, juge…).	Dire où mettre la frite et comment mettre la planche. Décrire la position des bras et jambes du nageur. Nommer l'action réalisée par les jambes. Expliquer pourquoi il faut regarder le fond de la piscine. Expliquer comment on garde les bras tendus. A partir de photos, commenter les procédures efficaces pour ramener les objets.

LA GLISSEE

ACQUISITION S'aligner pour minimiser la résistance au déplacement

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D'ACTIONS *(comment faire pour ?)*
Capacités pour réaliser	Organiser l'alignement segmentaire : Bras, tête bassin, jambes Agir longtemps sur les membres inférieurs	- Conserver la tête et les épaules au niveau de l'eau. - Mettre les pieds contre le mur au niveau du bassin - Fléchir les jambes et pousser fort et longtemps contre le mur avec les pieds - Allonger les bras toniques vers l'avant - Mettre la tête dans les bras et la conserver dans cette position
Connaissances pour identifier	Mettre en relation le positionnement de la tête et l'efficacité de la glissée.	
Attitudes pour gérer	Rechercher la glissée la plus longue : accepter de conserver cet alignement le plus longtemps possible	

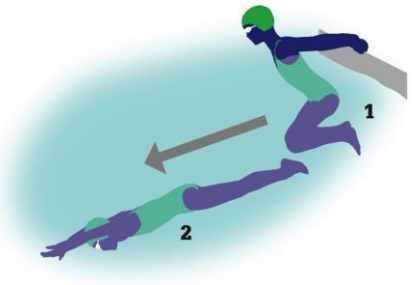
SITUATION	**But :** Réaliser une glissée la plus longue possible. **Objectif :** réaliser des glissées ventrales et dorsales à partir du mur. **Dispositif :** moyen et grand bassin dans sa largeur, lunettes. **Déroulement :** mains sur la goulotte ou le bord du bassin, conserver l'ensemble du corps à la surface de l'eau et pousser sur le mur pour aller le plus loin possible les bras devant soi ; bouche ouverte.	
VARIANTES **Activité de réinvestissement**	Battre des pieds et réaliser un cycle de bras alternatif quand on est presque arrêté. **Jeu des déménageurs :** aller chercher en une glissée ventrale ou dorsale, les objets posés sur des tapis situés à des distances de plus en plus éloignées.	

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence. Permettre un temps d'activité important. Alterner temps d'activité et d'observation. Fournir des critères de réalisation motrice. Travailler en groupe homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (observateur, juge…).	Dire où se situent les épaules et la tête avant de pousser. Observer la position des bras et des jambes du nageur. Décrire l'action réalisée par les jambes. Expliquer comment ouvrir la bouche sans que l'eau rentre. Décrire puis dessiner en classe la position dans laquelle je me sens le plus à l'aise.

LA COULEE

ACQUISITION S'aligner pour minimiser la résistance au déplacement

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D'ACTIONS *(comment faire pour ?)*
Capacités pour réaliser	Organiser l'alignement segmentaire : bras, tête, bassin, jambes. Agir longtemps sur les membres inférieurs.	- Immerger la tête et les épaules sous l'eau. - Mettre les pieds contre le mur au niveau du bassin. - Fléchir les jambes et pousser fort et longtemps contre le mur avec les pieds. - Allonger les bras toniques vers l'avant. - Mettre la tête dans les bras et la conserver dans cette position.
Connaissances pour identifier	Mettre en relation le positionnement de la tête et l'efficacité de la coulée.	
Attitudes pour gérer	Rechercher la coulée la plus longue : accepter de conserver cet alignement le plus longtemps possible	

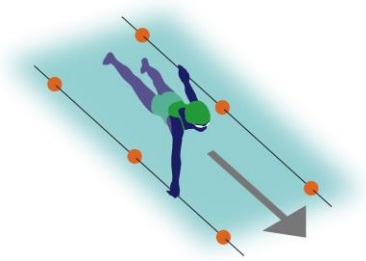
SITUATION	**But :** Réaliser une coulée la plus longue possible. **Objectif :** Réaliser une coulée ventrale à partir du mur. **Dispositif :** moyen et grand bassin dans sa largeur, lunettes. **Déroulement :** mains sur la goulotte ou le bord du bassin. Immerger complètement l'ensemble du corps et pousser sur le mur pour aller le plus loin possible les bras devant soi. Garder la bouche ouverte.	
VARIANTES **Activité de réinvestissement**	Battre des pieds et réaliser un cycle de bras brasse quand on est presque arrêté. Tout en se déplaçant, souffler doucement et longtemps dans l'eau. **Jeu des déménageurs** : aller chercher en une coulée ventrale, les objets posés sur des tapis situés à des distances de plus en plus éloignées.	

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence. Permettre un temps d'activité important. Alterner temps d'activité et d'observation. Fournir des critères de réalisation motrice. Travailler en groupe homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (observateur, juge…).	Dire où mettre les pieds avant de pousser. Observer la position des bras et jambes du nageur. Décrire l'action réalisée par les jambes. Expliquer pourquoi il faut regarder le fond de la piscine. S'entraîner à garder les bras tendus. En classe, décrire puis dessiner l'action réalisée.

LES RAILS

ACQUISITION Orienter ses appuis pour optimiser ses actions motrices

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D'ACTIONS *(comment faire pour ?)*
Capacités pour réaliser	Utiliser prioritairement les membres supérieurs. Orienter les membres supérieurs vers l'avant. Orienter la tête vers le fond du bassin.	- Regarder le fond du bassin. - Aller chercher loin avec les mains la corde. - Battre des jambes alternativement du haut vers le bas.
Connaissances pour identifier	Identifier la notion d'amplitude gestuelle.	
Attitudes pour gérer	Mesurer les effets de l'action des membres supérieurs.	

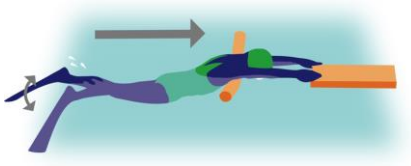
SITUATION	**Objectif :** traverser le bassin en s'aidant d'un rail. **Dispositif :** petit bain et bassin moyenne profondeur. Lunettes, deux cordes écartées de la largeur d'épaules d'un élève (rail). **Déroulement :** l'élève tire alternativement avec ses bras sur les deux cordes et bat alternativement des pieds.	
VARIANTES	Tirer sur une seule corde. Lâcher épisodiquement le rail tout en se déplaçant.	

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence. Permettre un temps d'activité important. Alterner temps d'activité et d'observation. Fournir des critères de réalisation motrice. Travailler en groupe homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (observateur, juge…).	Dire où l'on doit poser les mains. Décrire l'action des bras et des jambes du nageur. Nommer les verbes d'action utilisés. Expliquer l'orientation de la tête. Décrire comment s'allonger.

LE 15 M PLANCHE

ACQUISITION Orienter ses appuis pour optimiser ses actions motrices

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D'ACTIONS *(comment faire pour ?)*
Capacités pour réaliser	Ajuster la position de la tête pour être aligné. Orienter l'action des jambes.	- Positionner la frite sous les aisselles, quand on se déplace sur le ventre et sous la nuque quand on est en dos. - Conserver la tête dans l'eau bouche ouverte et inspirer en appuyant sur la planche. - Battre des pieds en ayant une action des jambes du haut vers le bas.
Connaissances pour identifier	Mettre en relation l'alignement et l'avancement	
Attitudes pour gérer	Gérer l'intensité du battement de jambes.	

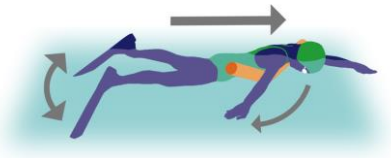
SITUATION	**But :** se déplacer sans s'arrêter. **Objectif :** se déplacer avec une frite, une planche et des palmes. **Dispositif :** moyen et grand bains dans la largeur ; lunettes, frite, planche, palmes. **Déroulement :** avec une frite sous les aisselles, une planche dans les mains, et des palmes aux pieds, se déplacer sur le ventre en battements de jambes alternatifs, sur une quinzaine de mètres. Tête dans l'eau, bouche ouverte et inspiration par extension de la tête.	
VARIANTES **Activité de réinvestissement**	Réaliser ce déplacement sur le dos et sur le ventre. **Jeu des déménageurs** : prendre en compte une distance de 15 mètres dans le déplacement en utilisant les modalités de cette situation pour au moins deux objets.	

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence. Permettre un temps d'activité important. Alterner temps d'activité et d'observation. Fournir des critères de réalisation motrice. Travailler en groupe homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (observateur, juge…).	Dire où mettre la frite et comment mettre la planche en ventral et en dorsal. Observer le moment de l'inspiration. Décrire le battement des jambes avec les palmes. Expliquer comment on redresse la tête. S'entraîner à passer du ventre sur le dos. Décrire puis dessiner en classe la position dans laquelle je suis le plus à l'aise.

LE 15 M FRITE

ACQUISITION Orienter ses appuis pour optimiser ses actions motrices

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D'ACTIONS *(comment faire pour ?)*
Capacités pour réaliser	Ajuster la position de la tête pour être aligné. Orienter l'action des jambes.	- Positionner la frite sous les aisselles, quand on se déplace sur le ventre et sous la nuque quand on est en dos. - Conserver la tête dans l'eau bouche ouverte et inspirer en appuyant sur ses bras pour sortir la tête. - Battre des pieds en ayant une action des jambes du haut vers le bas. - Tirer sur l'eau de l'avant vers l'arrière en ayant les appuis mains le plus proche possible de l'axe de déplacement.
Connaissances pour identifier	Mettre en relation alignement et avancement.	
Attitudes pour gérer	Gérer l'intensité du battement de jambes.	

SITUATION	**But :** se déplacer sans s'arrêter. **Objectif :** se déplacer avec une frite, des palmes. **Dispositif :** moyen et grand bains dans la largeur ; lunettes, frite, palmes. **Déroulement :** avec une frite sous les aisselles et des palmes aux pieds, se déplacer sur le ventre en battements de jambes alternatifs, sur un circuit d'une quinzaine de mètres. Tête dans l'eau, bouche ouverte et inspiration par extension de la tête.	
VARIANTES **Activité de réinvestissement**	Réaliser ce déplacement sur le dos et sur le ventre. **Jeu des déménageurs** : aller chercher un ou deux objets sur le ventre et les ramener sur le dos.	

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence. Permettre un temps d'activité important. Alterner temps d'activité et d'observation. Fournir des critères de réalisation motrice. Travailler en groupe homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (observateur, juge…).	Dire où mettre la frite en ventral et en dorsal. Observer le moment de l'inspiration en ventral. Décrire le trajet des bras quand ils tirent sur l'eau. En position ventrale, expliquer comment on redresse la tête. S'entraîner à passer du ventre sur le dos. Décrire puis dessiner en classe la position dans laquelle je suis le plus à l'aise.

POUR POUVOIR NAGER L'ELEVE DOIT :

S'immerger et apprendre la respiration aquatique.

- **Ce que l'élève doit apprendre :**

  - Passer d'une respiration terrienne à une respiration aquatique (expiration volontaire, inspiration réflexe).

- **Ce que vous observez :**

  - Si l'élève ouvre la bouche sous l'eau.
  - Si l'élève expire de façon active.
  - Si l'élève inspire de façon réflexe.
  - Si l'élève utilise ses appuis pour sortir la tête hors de l'eau.

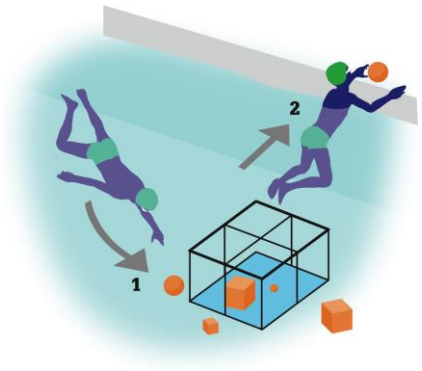
- **Ce que vous proposez pour y parvenir :**

  - Aménager le milieu pour que l'élève mette la tête sous l'eau.

LES OBJETS COULANTS

ACQUISITION S'immerger pour respirer

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D'ACTIONS *(comment faire pour ?)*
Capacités pour réaliser	Coordonner mouvement de la tête et des bras. Orienter la tête vers le bas du bassin.	- Fléchir et garder le menton sur la poitrine. - Ouvrir la bouche et rester en apnée. - Tirer sur les barreaux de la cage pour descendre. - Tirer sur les bras pour descendre. - Pousser avec le pied au fond pour remonter.
Connaissances pour identifier	Repérer les actions qui permettent de descendre.	
Attitudes pour gérer	Accepter de prendre le « risque » d'aller sous l'eau.	

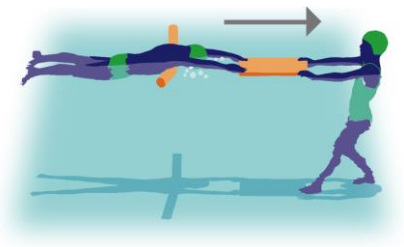
SITUATION	**But :** aller chercher des objets au fond de l'eau. **Objectif :** ramasser des objets coulants. **Dispositif :** moyen bassin, lunettes, cage, objets coulants. **Déroulement :** aller chercher des objets au fond de l'eau dans la cage et autour de la cage.	
VARIANTES	Etiquette portant le nom de l'élève. Grosseur des objets.	

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence. Permettre un temps d'activité important. Alterner temps d'activité et d'observation. Fournir des critères de réalisation motrice. Travailler en groupe homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (observateur, juge…).	Dire comment positionner la tête. Décrire le positionnement de la tête lors de la descente. Nommer les actions à réaliser pour descendre. Expliquer l'action des bras. Faire commenter aux élèves en classe les légendes des actions qui permettent de descendre sous l'eau.

SOUFFLER DANS L'EAU

ACQUISITION S'immerger pour respirer

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D'ACTIONS *(comment faire pour ?)*
Capacités pour réaliser	Orienter la tête dans l'eau. Moduler le débit d'air lors de l'expiration.	- Positionner la tête vers le fond du bassin. - Souffler, doucement, complètement dans l'eau. - Appuyer sur ses bras pour sortir la tête hors de l'eau. - Inspirer rapidement.
Connaissances pour identifier	Trouver le temps nécessaire à une expiration complète.	
Attitudes pour gérer	Accepter de rester de plus en plus longtemps sous l'eau.	

SITUATION	**But :** souffler longtemps, doucement et complètement dans l'eau. **Objectif :** respirer : souffler dans l'eau. **Dispositif :** bain moyen, grand bain en largeur. Lunettes, planche, frite. **Déroulement :** reprendre les situations de glissée, de coulée, de tractée et de déplacement avec frite, en demandant aux élèves d'expirer dans l'eau.	
VARIANTES **Activité de réinvestissement**	Passer sous une ligne d'eau. Passer à travers des cerceaux lestés. **Vers la chorégraphie** : reprendre la chorégraphie pour se déplacer en utilisant la respiration aquatique**.**	

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence. Permettre un temps d'activité important. Alterner temps d'activité et d'observation. Fournir des critères de réalisation motrice. Travailler en groupe homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (observateur, juge…).	Dire ce qu'on doit faire : voir les 4 règles d'action. Observer la présence des quatre éléments de la respiration aquatique. Décrire les quatre éléments. S'entraîner à enchaîner les quatre éléments. Elaborer une fiche mentionnant les quatre éléments choisis.

COULE SOUS LA FRITE

ACQUISITION S'immerger pour respirer

CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D'ACTIONS *(comment faire pour ?)*
Capacités pour réaliser	Adapter l'orientation la tête pour construire un alignement segmentaire. Organiser les segments dans le prolongement du grand axe du corps.	- Expirer doucement et profondément de façon continue, sans s'arrêter durant l'immersion. - Attendre que le corps descende. - Regarder devant soi et conserver le corps tonique. - Pousser doucement avec les pieds au fond de la piscine pour remonter à la verticale.
Connaissances pour identifier	Identifier son schéma corporel. Localiser la position des bras et des jambes.	
Attitudes pour gérer	Accepter de se laisser traîner par un camarade. Rechercher à laisser les jambes à la surface de l'eau.	

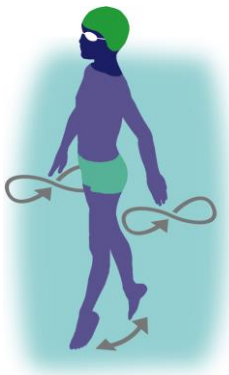
SITUATION	**But :** se laisser couler en expirant doucement et remonter tout aussi lentement. **Objectif :** se laisser couler à la verticale. **Dispositif :** moyen bain et grand bain, lunettes, frite, avec ou sans palmes. **Déroulement :** bras tendus à fleur d'eau devant soi, une frite dans les mains : expirer et se laisser couler.	
VARIANTES	Descendre en se tenant les mains à 2 et se lâcher au fond. Varier le temps d'immersion. Travailler à 2 : l'un se laisse couler, l'autre tient la frite.	

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence. Permettre un temps d'activité important. Alterner temps d'activité et d'observation. Fournir des critères de réalisation motrice. Travailler en groupe homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (observateur, juge…).	Dire comment mettre la frite. Observer si le nageur descend. Décrire avec précision l'expiration. Expliquer les difficultés rencontrées par le camarade. Expliquer ses propres difficultés pour descendre.

LE NAGEUR DEBOUT

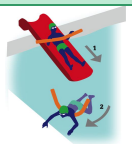
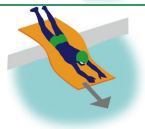
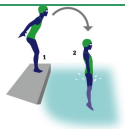
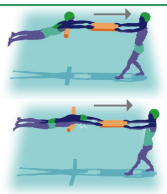
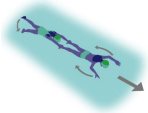
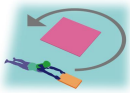
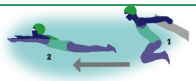
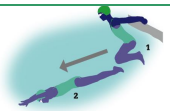
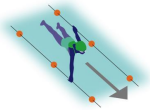
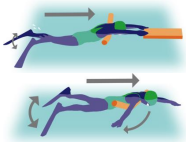
ACQUISITION S'équilibrer pour réaliser un surplace

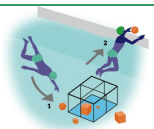
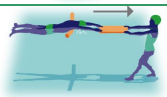
CE QUI EST A APPRENDRE		RÈGLES D'ACTIONS *(comment faire pour ?)*
Capacités pour réaliser	Adapter l'orientation la tête pour construire un alignement segmentaire. Orienter les segments le plus proche possible du grand axe du corps.	- Regarder devant soi. - Battre des pieds avec ses palmes d'avant en arrière doucement. - Repousser l'eau vers le bas avec ses appuis mains et les déplacer le plus près possible du grand axe du corps.
Connaissances pour identifier	Mettre en relation orientation de la tête et alignement segmentaire.	
Attitudes pour gérer	Répartir son effort pour rester à flot.	

SITUATION	**But :** se maintenir à la verticale dans l'eau. **Objectif :** rester debout dans l'eau. **Dispositif :** bain moyen ou grand bain dans la largeur. Frites, lunettes et palmes. **Déroulement :** se maintenir à la verticale en utilisant ses appuis mains et pieds.	
VARIANTES **Activité de réinvestissement**	Réaliser des rotations longitudinales.	

CONSEILS DE MISE EN OEUVRE	DE LA METHODE POUR L'ELEVE
Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence. Permettre un temps d'activité important. Alterner temps d'activité et d'observation. Fournir des critères de réalisation motrice. Travailler en groupe homogène. Faire formuler les règles d'action. Faire tenir des rôles différents (observateur, juge…).	Décrire l'action des mains. Observer les bras et jambes du nageur. Décrire avec précision l'orientation des appuis mains. Expliquer les liens avec le déplacement à l'horizontal. Décrire puis dessiner en classe la position debout.

JEU DES DEMENAGEURS AQUATIQUES : CE QUE J'AI APPRIS

	Atelier	Je suis capable de		Non	En progrès	Oui
ENTRER DANS L'EAU	**Le bigliss**	**Entrer dans l'eau**, par le **toboggan**, le corps tendu, les pieds en avant.				
	Le tapis	**Entrer dans l'eau**, par le **tapis**, le corps tendu, la tête en avant.				
	Le saut bouteille	**Entrer dans l'eau**, en **saut de bouteille**, le corps tendu.				
SE DEPLACER	**Le tracteur Le tracteur (ventre et dos)**	**Me faire tracter** par un **camarade debout**, sur le ventre et le dos, le corps à l'horizontal.				
	Le tracteur et sa remorque	**Me laisser traîner** par un **camarade nageur**, le corps à l'horizontal.				
	Le mini parcours	**Me déplacer** dans l'eau, en tenant une **planche**, en suivant un parcours.				
	La glissée	**Prendre appui sur le mur** pour faire une **glissée**, sur le ventre et le dos (tête et épaules au niveau de l'eau).				
	La coulée	**Prendre appui sur le mur** pour faire une **coulée** sur le ventre (tête et épaules sous l'eau).				
	Les rails	**Traverser le bassin** en m'aidant d'une **double ligne**.				
	Le 15m planche Le 15m frite	**Me déplacer** sans m'arrêter avec **une frite et une planche**. Puis me déplacer sans m'arrêter avec **une frite**.				

SURPLACE	**Le nageur debout**	**Rester debout** dans l'eau, sans avoir pied.				
S'IMMERGER	**Les objets coulants**	**Aller chercher des objets au fond de l'eau**.				
	Souffler dans l'eau	**Souffler longtemps** et complètement **dans l'eau**.				
	Coule sous la frite	**Me laisser couler** à la verticale.				

Par mes connaissances et mon attitude, je suis capable de		**Non**	**En progrès**	**Oui**
ETRE RESPONSABLE ET AUTONOME	Respecter les règles de sécurité de la piscine			
	Respecter les règles d'hygiène corporelles élémentaires			
	M'organiser seul (déshabillage, habillage)			
	Respecter les règles du jeu des déménageurs			
	Coopérer avec mes coéquipiers			
	Installer et ranger le matériel			