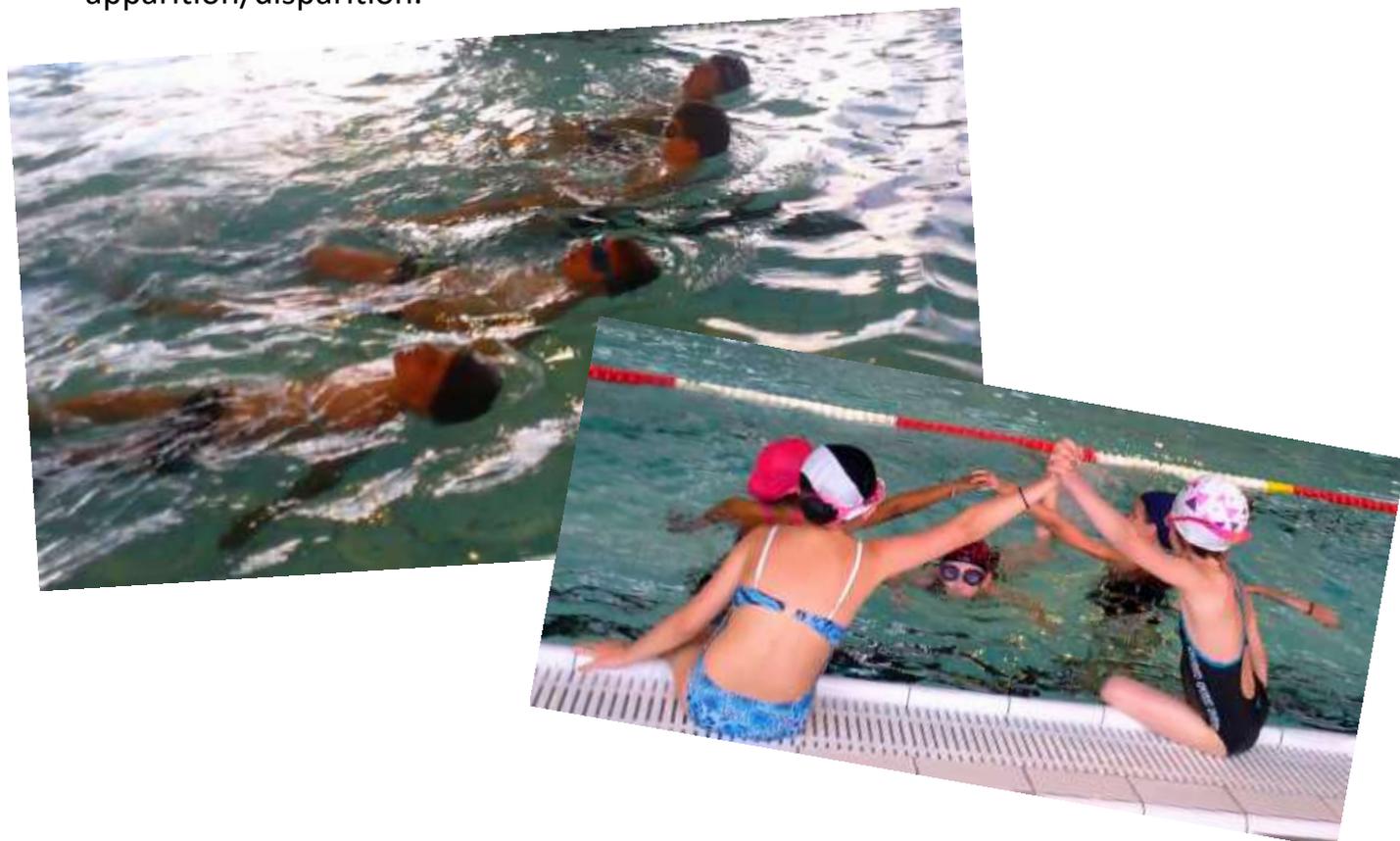


# Le savoir-nager à l'école :



## LA NATATION SYNCHRONISEE (Cycle 3)

Entrer dans un projet collectif pour créer et donner à voir un enchaînement dans l'eau comprenant la combinaison des éléments suivants : une entrée dans l'eau, au moins deux déplacements (une quarantaine de mètres), un déplacement en immersion, un surplace coordonné, une apparition/disparition.



**Équipe EPS1 de la Mayenne – juin 2017**

# Sommaire

|   |    |
|---|----|
| Référence au socle commun de connaissances<br>et de compétences et aux programmes ..... | 2  |
| Planification de l'unité d'apprentissage .....  | 3  |
| Phase de découverte.....  | 4  |
| Phase de référence .....  | 5  |
| Phase d'entraînement (enrichissement) .....   | 6  |
| Phase d'entraînement (composer) .....   | 7  |
| Phase de bilan (communiquer) .....  | 7  |
| Répertoire d'actions.....   | 8  |
| Fiche élève « Notre chorégraphie » .....  | 10 |
| Pour construire une grille d'évaluation avec les élèves.....                            | 12 |
| Fiche élève : ce que j'ai appris.....   | 13 |
| Les règles d'action pour progresser .....   | 16 |
| Fiches ateliers.....  | 20 |

# 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

- Adapter sa motricité à des situations variées.
- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.
- Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.

### 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 l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.
- Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.

## Champs d'apprentissage travaillés dans les programmes

**Adapter ses déplacements à des environnements variés**



**S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique**



### Attendus de fin de cycle 3 visés

→ Valider d'attestation scolaire du savoir-nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015.

→ Réaliser en petits groupes 2 séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir.

→ Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.

### Compétences travaillées au cours de la séquence

- Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.
- Adapter son déplacement aux différents milieux.
- Tenir compte du milieu et de ses évolutions (eau).
- Aider l'autre.

- Utiliser le pouvoir expressif du corps de différentes façons.
- Enrichir son répertoire d'actions en communiquant une intention ou une émotion.
- S'engager dans des actions artistiques ou acrobatiques destinées à être présentées aux autres en maîtrisant les risques et ses émotions.
- Mobiliser son imaginaire pour créer du sens et de l'émotion, dans des prestations collectives.

# PLANIFICATION DE L'UNITE D'APPRENTISSAGE

| Ce que l'élève va apprendre  | Situation en bassin   | Le projet dans la classe / le cahier du nageur   |
|--|---|--|
| <b>Phase de découverte (exploration)</b>   |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se familiariser avec les conditions de fonctionnement de l'activité : lieu, matériel, règles, rôles...</li> <li>- Se confronter aux différents fondamentaux de l'activité (voir situation de référence).</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- En atelier spécifique, inventer, expérimenter et répertorier des actions dans les différents domaines de la natation : les entrées dans l'eau, les déplacements (en immersion ou non), les surplaces (cf <a href="#">répertoire d'actions</a>).</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recueillir les représentations initiales.</li> <li>- Observer des documents vidéo de « compétitions ».</li> <li>- Lister les actions travaillées ou repérées par domaine, en garder une trace pour la mémorisation (cf <a href="#">répertoire d'actions</a>).</li> <li>- Identifier les actions que l'on sait faire ou que l'on doit apprendre à faire (<i>en vue de les travailler dans la phase d'enrichissement</i>).</li> </ul>   |
| <b>Phase de référence</b>  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre connaissance des actions de la situation de référence (vers une définition de la natation synchronisée).</li> <li>- Prendre conscience de son niveau de compétences sur ces différentes actions.</li> <li>- Coopérer dans les différents rôles : nageur, chorégraphe et spectateur.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Par groupe, construire un premier enchaînement comprenant les différents éléments attendus dans la situation de référence.</li> <li>- Chaque groupe présente aux autres l'enchaînement construit collectivement (filmer ces premières productions).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rédiger une définition de la natation synchronisée.</li> <li>- Analyser les vidéos (chorégraphies filmées).</li> <li>- Commencer à construire avec les élèves une grille d'évaluation (cf <a href="#">Pour construire une grille d'évaluation avec les élèves</a>).</li> <li>- Commencer à schématiser et légender l'enchaînement des actions travaillées dans les groupes, sous la forme d'une succession de schémas comprenant titres et légendes (cf <a href="#">répertoire d'actions</a> et <a href="#">fiche élève « Notre chorégraphie »</a>).</li> </ul> |
| <b>Phase d'entraînement « Enrichissement »</b>   |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquérir un savoir moteur lié aux fondamentaux de la natation pour progresser.</li> <li>- Résoudre les problèmes rencontrés dans la phase précédente.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- En ateliers techniques : s'entraîner pour améliorer ses compétences dans les différents domaines.</li> <li>- Modifier sa chorégraphie suite aux progrès réalisés dans les différents ateliers.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observer et analyser des photos, des vidéos prises sur la séance.</li> <li>- Mettre en évidence les éléments de chorégraphie les plus adaptées à son niveau personnel (s'appuyer sur la <a href="#">fiche élèves d'auto-évaluation « Ce que j'ai appris »</a>).</li> <li>- Définir les règles d'action pour réussir (comment faire pour ?) (cf <a href="#">Les règles d'action pour progresser</a>).</li> </ul>   |
| <b>Phase d'entraînement « Composition »</b>  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquérir de nouvelles compétences en introduisant les notions :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- de formations</li> <li>- de synchronisation</li> <li>- de contraintes (matériel, position des spectateurs)</li> </ul> </li> <li>Voir dans le <a href="#">répertoire d'actions</a> (les formations)</li> <li>- Coopérer dans les différents rôles : nageur, chorégraphe et spectateur.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Par groupe poursuivre et/ou améliorer la chorégraphie collective, en quantité ou en qualité.</li> <li>- Présenter aux autres sa chorégraphie et la retravailler à partir des difficultés et des réussites observées.</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poursuivre et modifier l'enchaînement élaboré sur la <a href="#">fiche élève « Notre chorégraphie »</a>.</li> <li>- Mimer la chorégraphie hors de l'eau pour se repérer dans l'espace, se synchroniser et mémoriser.</li> <li>- Compléter avec les élèves la grille d'évaluation en fonction des nouvelles réussites et difficultés observées (cf <a href="#">Pour construire une grille d'évaluation avec les élèves</a>).</li> </ul>  |
| <b>Phase de bilan (communication)</b>  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présenter l'enchaînement mémorisé aux spectateurs (élèves).</li> <li>- Coopérer dans les deux rôles : spectateur/nageur.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réviser la chorégraphie.</li> <li>- Se produire en tant que nageur pour être observé par les spectateurs et/ou pour être filmé.</li> <li>- Compléter la <a href="#">grille d'évaluation élèves</a>.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyser les vidéos (chorégraphies filmées).</li> <li>- Evaluer les connaissances et compétences pour valider l'attestation scolaire du savoir-nager (cf documents liés à l'évaluation du savoir-nager).</li> </ul>   |

# Phase de découverte (exploration)

| Objectifs   | Dispositif   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Se familiariser avec les conditions de fonctionnement de l'activité : lieu, matériel, lunettes, règles, rôles...</li><li>- Se confronter aux différents fondamentaux de l'activité.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Groupes répartis sur le bassin.</li><li>- Ateliers :<ol style="list-style-type: none"><li>1 : entrées dans l'eau</li><li>2 : déplacements</li><li>3 : les immersions : apparitions /disparitions</li><li>4 : les surplaces (seul ou à plusieurs)</li></ol></li></ul> |

## Activités complémentaires en classe

### ⇒ Avant la séance

Présenter le règlement de la piscine.

Recueillir les représentations initiales.

Présentation du projet de réalisation collective (illustration à l'aide d'une vidéo possible). Observer des documents vidéo de « compétitions ».

Faire un inventaire des actions qui répondent à quatre questions et les prendre en note sur une affiche :

- ✓ Comment entrer dans l'eau ?
- ✓ Comment se déplacer dans l'eau ?
- ✓ Comment réaliser une figure ?
- ✓ Comment s'immerger (déplacement sous l'eau) ?

Aide pour l'enseignant : le [répertoire d'actions](#)

## Situation en bassin

⇒ **Consigne** : Expérimentez les actions que vous avez imaginées et répertoriées.  
Éliminez celles qui vous paraissent impossibles à réaliser.

### ⇒ Dispositif :

Les groupes de travail sont répartis en 4 zones (possibilité de mettre du petit matériel à disposition) :

- une zone pour l'immersion
- une zone pour les déplacements
- une zone pour les entrées dans l'eau
- une zone pour les surplaces

### ⇒ Déroulement :

- Les élèves, par groupes, expérimentent les actions retenues. L'enseignant ou le MNS accompagne les groupes pour les inciter à oser explorer le plus d'actions possibles.
- Si groupe de besoin nécessaire : le maître-nageur ou l'enseignant prend en charge les élèves en difficulté pour travailler des actions posant problème.
- Possibilité de prévoir une aide matérielle (aide à la flottaison) pour permettre à tous les élèves du groupe de réaliser l'enchaînement.
- Les ateliers sont tournants au cours de la même séance.

## Activités complémentaires en classe

### ⇒ Après la séance :

- ✓ Revenir sur les notions de sécurité, de respect, d'organisation.
- ✓ Faire présenter par l'ensemble des groupes les résultats des recherches en bassin et faire identifier ce que l'on sait faire et ce que l'on doit apprendre à faire → compléter et modifier l'affichage collectif sur l'ensemble des actions répertoriées possibles et compléter le cahier du nageur.

Aide pour l'enseignant : le [répertoire d'actions](#).

## Phase de référence (situation globale)

| Objectifs  | Dispositif  |
|--|---|
| <p>⇒ Evaluation diagnostique :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Prendre conscience de son niveau de compétences sur différentes actions.</li><li>- Prendre connaissance des actions de la situation de référence.</li><li>- Coopérer dans les différents rôles : nageur, chorégraphe et spectateur.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1<sup>ère</sup> phase : groupes répartis sur le bassin.</li><li>• 2<sup>ème</sup> phase : Le groupe « nageurs », le groupe « spectateurs » hors de l'eau.</li></ul> |

### Situation

⇒ **Consigne** : Construis un premier enchaînement comprenant une entrée (saut ou plongeon), au moins deux déplacements (une trentaine de mètres au total), un déplacement en immersion (une apparition/disparition), un surplace coordonné.

⇒ **Déroulement** :

1<sup>ère</sup> phase : la construction

Les groupes d'élèves constitués sont répartis dans les différents espaces définis autour du bassin. Les élèves construisent leur enchaînement collectif en prenant en compte les éléments de la consigne. L'enseignant et/ou le MNS accompagne(nt) les groupes pour les aider dans la construction de leur enchaînement.

2<sup>ème</sup> phase : la présentation

Définir la place de chacun dans l'espace : les spectateurs et les nageurs.  
Définir le rôle de chacun au cours de cette phase : les spectateurs et les nageurs.  
Critères d'observation : respect de la consigne, synchronisation, réussite des actions.  
Chaque groupe présente, à tour de rôle, son travail aux autres.

⇒ **Guidage de l'enseignant** :

Il doit permettre de prendre conscience et de verbaliser les réussites et les difficultés rencontrées : propulsion, respiration, immersion, équilibre, synchronisation, choix et enchaînement des différentes actions.

### Activités complémentaires en classe

- Rédiger une définition de la natation synchronisée.
- Visionner et analyser les vidéos (chorégraphies filmées).
- Commencer à construire avec les élèves une grille d'évaluation (cf [Pour construire une grille d'évaluation avec les élèves](#)).
- Commencer à schématiser et légènder l'enchaînement des actions travaillées dans les groupes, sous la forme d'une succession de schémas comprenant titres et légendes (cf [répertoire d'actions](#) et [fiche élève « Notre chorégraphie »](#)).

# Phase d'entraînement : enrichissement

## Activités complémentaires en classe

- Observer et analyser des photos, des vidéos prises sur la séance dans chaque domaine de la natation (entrées, déplacements, immersions, surplaces).
- Mettre en évidence les éléments de chorégraphie les plus adaptés à son niveau personnel (s'appuyer sur la [fiche élèves d'auto-évaluation « Ce que j'ai appris »](#)).
- Définir les règles d'action pour réussir (comment faire pour ?) (cf [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).

### ENTRER DANS L'EAU

**Objectifs** : Apprendre à entrer dans l'eau pour s'aligner horizontalement.

**Acquisition** : Entrer dans l'eau pour s'allonger

Fiche : [Le bigliss](#)  
Fiche : [Le tapis](#)  
Fiche : [Le saut bouteille](#)  
Fiche : [Le plongeon](#)  
Fiche : [L'acrobate](#)

**Acquisition** : Coordonner ses entrées dans l'eau à plusieurs

Fiche : [Les allumettes](#)  
Fiche : [L'architecture](#)

### SE DEPLACER

**Objectifs** : Apprendre à se déplacer efficacement, à plusieurs, dans l'eau : s'équilibrer, s'aligner et orienter les appuis, se coordonner.

**Acquisition** : S'équilibrer pour se déplacer dans l'eau

Fiche : [Le tracteur](#)  
Fiche : [Le tracteur \(ventre et dos\)](#)  
Fiche : [Le tracteur et sa remorque](#)

**Acquisition** : S'aligner pour minimiser la résistance au déplacement

Fiche : [Le mini parcours](#)  
Fiche : [La glissée](#)  
Fiche : [La coulée](#)

**Acquisition** : Orienter ses appuis pour optimiser ses actions motrices

Fiche : [Les rails](#)      Fiche : [La godille](#)  
Fiche : [Le 15m planche](#)  
Fiche : [Le 15m frite](#)  
Fiche : [Le rétropédalage](#)

**Acquisition** : Coordonner ses déplacements à plusieurs

Fiche : [Les sosies](#)

### S'IMMERGER

**Objectifs** : Apprendre à s'immerger pour aller au fond.

**Acquisition** : S'immerger pour respirer

Fiche : [Les objets coulants](#)  
Fiche : [Souffler dans l'eau](#)  
Fiche : [Coule sous la frite](#)  
Fiche : [L'huître se ferme](#)  
Fiche : [Le périlleux](#)  
Fiche : [Le dauphin](#)

**Acquisition** : S'immerger pour ressentir la poussée d'Archimède

Fiche : [Le yoyo](#)

### FAIRE UN SURPLACE

**Objectifs** : Apprendre à s'équilibrer en réalisant un alignement segmentaire surplace.

**Acquisition** : S'équilibrer pour réaliser un surplace

Fiche : [Le nageur debout](#)  
Fiche : [Le tonneau](#)

**Acquisition** : S'équilibrer pour réaliser un surplace à plusieurs

Fiche : [Vues du ciel](#)

## Phase d'entraînement : « composer »

| Objectif   | Dispositif                       |
|--|----------------------------------|
| Apprendre à construire une chorégraphie.   | Travail par groupe de recherche. |
| Situations en bassin   |                                  |
| <p>Les groupes d'élèves constitués sont répartis dans les différents espaces définis autour du bassin. Les élèves testent leur enchaînement collectif comprenant une entrée (saut ou plongeon), au moins deux déplacements (une trentaine de mètres au total), un déplacement en immersion, un surplace coordonné, une apparition/disparition).</p> <p>Ils le font évoluer en fonction des réussites et difficultés rencontrées.</p> <p>L'enseignant et/ou le MNS aide(nt) les groupes.</p>  |                                  |
| Activités complémentaires en classe  |                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compléter le répertoire d'actions suite aux nouvelles acquisitions.</li> <li>- Poursuivre et modifier l'enchaînement élaboré sur la <a href="#">fiche élève « Notre chorégraphie »</a>.</li> <li>- Mimer la chorégraphie hors de l'eau pour se repérer dans l'espace, se synchroniser et mémoriser.</li> <li>- Compléter avec les élèves la grille d'évaluation en fonction des nouvelles réussites et difficultés observées (cf <a href="#">Pour construire une grille d'évaluation avec les élèves</a>).</li> </ul> |                                  |

## Phase de bilan: « communiquer »

| Objectifs  | Dispositif  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présenter l'enchaînement mémorisé aux spectateurs (élèves).</li> <li>- Evaluer son camarade à l'aide d'une grille de référence.</li> <li>- Coopérer dans les deux rôles : observateur/nageur.</li> </ul>  | <p>Répartition en groupe de travail.</p> <p>Définir l'espace des spectateurs et l'espace de chorégraphie.</p> |
| Situation en bassin  |   |
| <p>Chaque groupe présente à tour de rôle sa chorégraphie. On peut filmer les productions.</p> <p>Parmi les groupes spectateurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- un groupe est chargé de l'évaluation de la prestation collective</li> <li>- un groupe est chargé d'évaluer la prestation individuelle (chaque observateur évalue un seul élève)</li> </ul> <p>→ voir <a href="#">Pour construire une grille d'évaluation avec les élèves</a>.</p> <p>Faire réaliser aux élèves qui sont prêts à le réussir, le parcours permettant de valider l'attestation scolaire du savoir nager (cf documents liés à l'évaluation du savoir-nager).</p> |   |
| Activités complémentaires en classe  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyser les vidéos (chorégraphies filmées) en s'appuyant sur la <a href="#">grille d'évaluation</a>.</li> <li>- Remplir le cahier du nageur. Repérer ce que l'on a appris (cf <a href="#">fiche élèves d'auto-évaluation « Ce que j'ai appris »</a>).</li> <li>- Evaluer les connaissances et attitudes comprises dans l'attestation scolaire du savoir-nager (cf documents liés à l'évaluation du savoir-nager).</li> </ul>   |   |

### 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](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)

# Répertoire d'actions

## LES ENTREES

### Les chandelles de différentes hauteurs

- en avant
- en arrière
- de côté
- avec une demi-vrille
- avec vrille complète

### La tête la première (vers le plongeon)

- assis
- accroupi
- debout (avec ou sans impulsion)

### Acrobatique

- en boule
- en roulade avant ou arrière
- en roue
- en saut :
  - o périlleux avant
  - o carpé/ décarpé
- par le toboggan
- par la corde

## LES DEPLACEMENTS

### Où ?

- en surface
- sous l'eau

### Propulsion

- par les mains
- par les pieds
- pieds et mains

### Comment ?

- en avant
- en arrière
- sur le dos
- sur le ventre
- sur le côté
- verticalement

## LES SURPLACES

### Verticalement

- tête en haut
- tête en bas

### Horizontalement

- sur le ventre, sur le dos
- en boule
- en planche
- en étoile
- en sortant une partie du corps
  - o bras, jambe
  - o haut du corps, bas du corps

## LES FORMATIONS

### A deux

- en ligne
- en file
- en miroir

### A trois, cinq ou six

- en ligne
  - o simple
  - o double
- en file indienne
- en étoile
  - o par la tête
  - o par les pieds
  - o « en jet d'eau »

### A quatre

Idem plus :

- en carré
  - o tenu
  - o non tenu
- en rectangle
  - o tenu
  - o non tenu

### Faire ensemble

- en même temps
- l'un après l'autre
- en cascade
- en miroir

# Natation synchronisée : notre chorégraphie

Date : .....

Notre groupe est constitué des nageurs suivants :

|         |         |
|---------|---------|
| ☆ ..... | ☆ ..... |
| ☆ ..... | ☆ ..... |
| ☆ ..... | ☆ ..... |

Nous dessinons et décrivons les éléments de notre chorégraphie :

| Eléments          | Dessins | Explications |
|-------------------|---------|--------------|
| Entrée dans l'eau |         |              |
| Déplacement       |         |              |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>Surplace<br/>(flottaison)</p>                   |  |  |
| <p>Déplacement</p>                                 |  |  |
| <p>Apparition<br/>/disparition<br/>(immersion)</p> |  |  |
| <p>Fin</p>   |  |  |

# Pour construire une grille d'évaluation avec les élèves

Deux types d'évaluation sont possibles :

- une évaluation collective réalisée à partir des critères définis avec la classe.
- une évaluation individuelle permettant de valider les compétences acquises, notamment celles définies dans l'attestation du savoir-nager.

Exemple de critères pour construire, avec les élèves, une grille d'évaluation du projet de natation synchronisée :

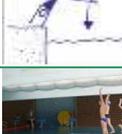
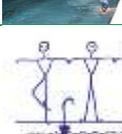
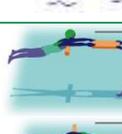
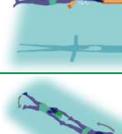
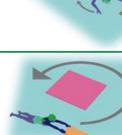
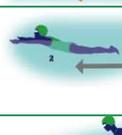
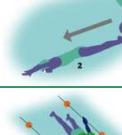
| Angle d'observation    | critères                | Repères pour observer   |
|------------------------|-------------------------|---|
| Enchaînement collectif | Respect des contraintes | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Une entrée</li> <li>2. Plusieurs déplacements</li> <li>3. Un déplacement en immersion</li> <li>4. Au moins un surplace coordonné</li> <li>5. Une fin</li> </ol> |
|                        | Enchaînement            | Est-il fluide, sans coupures ?<br>Les mouvements sont-ils coordonnés (synchronisation) ?<br>La succession des actions est-elle bien organisée (à l'unisson, en cascade, simultané, deux par deux ...) ?   |
|                        | Surplaces               | Sont-ils réussis, sont-ils coordonnés ?   |
|                        | Qualité esthétique      | Le groupe est-il bien coordonné ?<br>Les mouvements sont-ils bien effectués ?<br>Y a-t-il des gestes parasites ?  |
|                        | Relation avec le public | Les nageurs ont-ils le sourire ?<br>Les nageurs parlent-ils entre eux ?<br>J'essaie de donner un titre à la pièce (émotion ressentie).<br>J'indique un « moment fort » pour moi.                          |

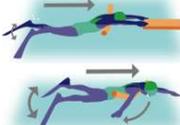
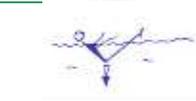
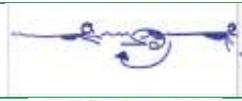
|                         |                             |   |
|-------------------------|-----------------------------|---|
| Enchaînement individuel | Entrée dans l'eau           | En a-t-il réalisé une ? L'a-t-il réussie ?<br>L'action observée correspond-elle à celle annoncée par le nageur ?                  |
|                         | Déplacements                | En a-t-il réalisé un ? L'a-t-il réussi ?<br>L'action observée correspond-elle à celle annoncée par le nageur ?                    |
|                         | Surplace                    | En a-t-il réalisé un ? L'a-t-il réussi ?<br>L'action observée correspond-elle à celle annoncée par le nageur ?                    |
|                         | Sortie                      | En a-t-il réalisé une ? L'a-t-il réussie ?<br>L'action observée correspond-elle à celle annoncée par le nageur ?                  |
|                         | Coordination avec le groupe | Le nageur est-il bien synchronisé avec le reste du groupe pendant toute la chorégraphie ? Pendant une partie seulement ? Jamais ? |
|                         | Relation avec le public     | A-t-il le sourire ?<br>Parle-t-il avec les autres nageurs ?<br>Fait-il des gestes parasites ?                                     |



# NATATION SYNCHRONISEE :

## CE QUE J'AI APPRIS

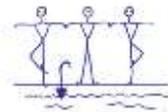
|                   | Atelier                                    | Je suis capable de  |   | Non | En progrès | Oui |
|-------------------|--|---|---|-----|------------|-----|
| ENTRER DANS L'EAU | Le bigliss                                 | Entrer dans l'eau, par le <b>toboggan</b> , le corps tendu, les pieds en avant.   |    |     |            |     |
|                   | Le tapis                                   | Entrer dans l'eau, par le <b>tapis</b> , le corps tendu, la tête en avant.  |    |     |            |     |
|                   | Le saut bouteille                          | Entrer dans l'eau, en <b>saut de bouteille</b> , le corps tendu.  |    |     |            |     |
|                   | Le plongeon                                | Entrer dans l'eau en <b>plongeant</b> par la tête.  |    |     |            |     |
|                   | L'acrobate                                 | Entrer dans l'eau en réalisant une <b>figure gymnique</b> .   |   |     |            |     |
|                   | Les allumettes                             | Entrer dans l'eau en coordonnant mes mouvements avec mes partenaires.   |  |     |            |     |
|                   | L'architecture                             | Réaliser une <b>construction à plusieurs</b> sur le bord et faire « chuter » le monument dans l'eau.                          |  |     |            |     |
| SE DEPLACER       | Le tracteur<br>Le tracteur (ventre et dos) | Me faire tracter par un <b>camarade debout</b> , sur le ventre et le dos, le corps à l'horizontal.                            |  |     |            |     |
|                   | Le tracteur et sa remorque                 | Me laisser traîner par un <b>camarade nageur</b> , le corps à l'horizontal.   |  |     |            |     |
|                   | Le mini parcours                           | Me déplacer dans l'eau, en tenant une <b>planche</b> , en suivant un parcours.  |  |     |            |     |
|                   | La glissée                                 | Prendre appui sur le <b>mur</b> pour faire une <b>glissée</b> , sur le ventre et le dos (tête et épaules au niveau de l'eau). |  |     |            |     |
|                   | La coulée                                  | Prendre appui sur le <b>mur</b> pour faire une <b>coulée</b> sur le ventre (tête et épaules sous l'eau).                      |  |     |            |     |
|                   | Les rails                                  | Traverser le bassin en s'aidant d'une <b>double ligne</b> .   |  |     |            |     |

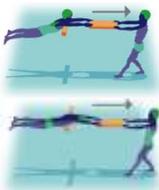
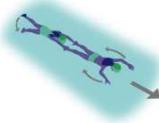
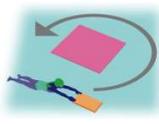
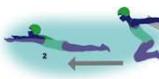
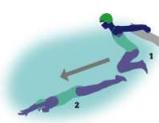
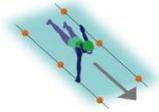
|                   |  |   |   |  |  |  |
|-------------------|--|---|---|--|--|--|
|                   | <p><b>Le 15m planche</b><br/><b>Le 15m frite</b></p> | <p><b>Me déplacer</b> sans m'arrêter avec <b>une frite et une planche.</b><br/>Puis me déplacer sans m'arrêter avec <b>une frite.</b></p> |    |  |  |  |
|                   | <p><b>Le rétropédalage</b></p>                       | <p><b>Me déplacer</b> en faisant du <b>rétrorépédalage</b> avec les jambes.</p>   |    |  |  |  |
|                   | <p><b>La godille</b></p>                             | <p><b>Me déplacer</b> en faisant des mouvements de <b>godille</b> avec les mains.</p>   |    |  |  |  |
|                   | <p><b>Les sosies</b></p>                             | <p><b>Me déplacer</b> en <b>coordonnant</b> mes mouvements et ma vitesse <b>avec les autres.</b></p>                                      |    |  |  |  |
| <b>S'IMMERGER</b> | <p><b>Les objets coulants</b></p>                    | <p>Aller <b>chercher</b> des <b>objets au fond de l'eau.</b></p>  |    |  |  |  |
|                   | <p><b>Souffler dans l'eau</b></p>                    | <p><b>Souffler longtemps</b> et complètement <b>dans l'eau.</b></p>   |    |  |  |  |
|                   | <p><b>Coule sous la frite</b></p>                    | <p><b>Me laisser couler</b> à la verticale.</p>   |    |  |  |  |
|                   | <p><b>L'huître se ferme</b></p>                      | <p>En flottaison sur le dos, <b>réunir mains et pieds</b> pour « <b>disparaître</b> » sous l'eau.</p>                                     |  |  |  |  |
|                   | <p><b>Le périlleux</b></p>                           | <p>Me déplacer vers l'avant et enchaîner une <b>roulade</b> avant.</p>  |  |  |  |  |
|                   | <p><b>Le dauphin</b></p>                             | <p>En flottaison sur le dos, décrire un <b>grand cercle sous l'eau</b> avec mon corps.</p>  |  |  |  |  |
|                   | <p><b>Le yoyo</b></p>                                | <p>Faire un mouvement de <b>yoyo</b> avec son corps pour <b>apparaître et disparaître</b> sous l'eau.</p>                                 |  |  |  |  |
| <b>SURPLACE</b>   | <p><b>Le nageur debout</b></p>                       | <p><b>Rester debout</b> dans l'eau, sans avoir pieds.</p>   |  |  |  |  |
|                   | <p><b>Le tonneau</b></p>                             | <p>Me maintenir à la surface de l'eau en <b>position boule.</b></p>   |  |  |  |  |
|                   | <p><b>Vues du ciel</b></p>                           | <p>Exécuter une <b>figure collective</b> (carré, étoile, ...).</p>  |  |  |  |  |

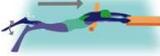
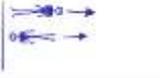
|                                     | Par mes connaissances et mon attitude, je suis capable de | Non | En progrès | Oui |
|-------------------------------------|---|-----|------------|-----|
| <b>ETRE RESPONSABLE ET AUTONOME</b> | Respecter les règles de sécurité de la piscine            |     |            |     |
|                                     | 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                           |     |            |     |

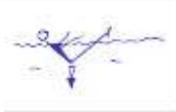
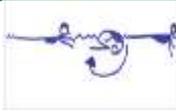
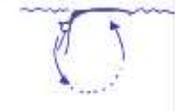


## Les règles d'action pour progresser

|                   | 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.<br>Mettre les bras le long du corps.<br>Conserver le corps tonique.<br>Se laisser couler, une fois dans l'eau à partir du bigliss et souffler.  |
|                   | Le tapis          | Entrer dans l'eau, par le tapis, le corps tendu, la tête en avant.                            |    | Mettre le ventre en contact avec le tapis.<br>Mettre les bras en avant du corps.<br>Conserver le corps tonique.<br>Aligner la tête avec le corps au moment de l'entrée dans l'eau (menton poitrine).<br>Se laisser couler le plus loin possible une fois dans l'eau et souffler.                                    |
|                   | Le saut bouteille | Entrer dans l'eau, en saut de bouteille, le corps tendu.                                      |    | Regarder devant soi.<br>Conserver le corps tonique.<br>Mettre les bras le long du corps ou dans le prolongement du corps.<br>Entrer dans l'eau sans éclabousser.<br>Se laisser couler.<br>Remonter doucement.   |
|                   | Le plongeon       | Entrer dans l'eau en plongeant par la tête.   |   | Mettre les bras contre les oreilles au départ, et les y laisser durant tout le plongeon.<br>Entrer dans l'eau par les doigts.<br>Garder la tête alignée dans le prolongement du corps.<br>Conserver le corps tonique.<br>Garder les jambes tendues.<br>Se laisser couler le plus loin possible une fois dans l'eau. |
|                   | L'acrobate        | Entrer dans l'eau en réalisant une figure gymnique.   |  | Conserver le corps tonique.<br>Entrer dans l'eau sans éclabousser.<br>Remonter doucement.   |
|                   | Les allumettes    | Entrer dans l'eau en coordonnant mes mouvements avec mes partenaires.                         |  | Conserver le corps tonique.<br>Regarder devant soi.<br>Entrer dans l'eau sans éclabousser.<br>Aligner les segments bras-tête-tronc-jambes.<br>Se laisser couler puis remonter doucement.<br>Repérer chez mon partenaire précédant l'action signalant ma mise en action.   |
|                   | L'architecture    | Réaliser une construction à plusieurs sur le bord et faire « chuter » le monument dans l'eau. |  | Conserver le corps tonique.<br>Regarder devant soi.<br>Entrer dans l'eau sans éclabousser.<br>Aligner les segments bras-tête-tronc-jambes.<br>Se laisser couler puis remonter doucement.<br>Repérer chez mon partenaire précédant l'action signalant ma mise en action.   |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p><b>Le tracteur</b></p> <p><b>Le tracteur (ventre et dos)</b></p> | <p><b>Me faire tracter</b> par un <b>camarade debout</b>, sur le ventre et le dos, le corps à l'horizontal.</p> <p><u>Matériel de flottaison :</u><br/>- déplacement ventral (matériel sur le dos)<br/>- déplacement dorsal (matériel sur le ventre)</p> |    | <p>Equilibrer la frite sous le grand axe du corps.<br/>Allonger les bras devant.<br/>Laisser traîner les jambes derrière.<br/>Regarder le fond du bassin.<br/>Equilibrer la frite sous les aisselles quand on est sur le ventre.<br/>Equilibrer la frite sous la poitrine, le ventre ou les cuisses quand on est sur le dos.<br/>Allonger les bras devant.<br/>Laisser traîner les jambes derrière.<br/>Fléchir la tête vers le fond de la piscine quand on est sur le ventre.<br/>Regarder le plafond de la piscine quand on est sur le dos.</p> |
| <p><b>Le tracteur et sa remorque</b></p>                            | <p><b>Me laisser traîner</b> par un <b>camarade nageur</b>, le corps à l'horizontal.</p> <p><u>Matériel de flottaison :</u><br/>Utiliser une frite pour chaque enfant.</p>   |    | <p><b>Pour le nageur remorqué :</b><br/>Adopter une attitude tonique<br/>Regarder le fond ou le plafond de la piscine en fonction du type de glissée.<br/>Conserver les bras et jambes dans l'alignement du corps<br/>Battre alternativement des jambes en ayant une action de bas en haut.</p> <p><b>Pour le nageur tracteur :</b><br/>Utiliser les bras pour avancer.<br/>Laisser les jambes droites et toniques.</p>   |
| <p><b>Le mini parcours</b></p>                                      | <p><b>Me déplacer</b> dans l'eau, en tenant une <b>planche</b> et/ou d'une <b>frite</b> et en battant des jambes : <b>faire le tour du tapis ou de la cage</b> et revenir au bord.</p>   |   | <p>Tendre les bras au maximum vers l'avant.<br/>Regarder le fond du bassin.<br/>Battre des jambes en ayant une de bas en haut.<br/>S'allonger sur l'eau et souffler.</p>  |
| <p><b>La glissée</b></p>  | <p><b>Prendre appui sur le mur</b> pour faire une <b>glissée</b>, sur le ventre et le dos (tête et épaules au niveau de l'eau).</p>  |  | <p>Conserver la tête (menton poitrine) et les épaules au niveau de l'eau.<br/>Mettre les pieds contre le mur au niveau du bassin<br/>Fléchir les jambes et pousser fort et longtemps contre le mur avec les pieds.<br/>Allonger les bras toniques vers l'avant<br/>Mettre la tête (menton poitrine) dans les bras (bras au-dessus des oreilles) et la conserver dans cette position.</p>  |
| <p><b>La coulée</b></p>   | <p><b>Prendre appui sur le mur</b> pour faire une <b>coulée</b> sur le ventre et le dos (s'immerger complètement sous l'eau).</p>  |  | <p>Immerger la tête et les épaules sous l'eau.<br/>Mettre les pieds contre le mur au niveau du bassin.<br/>Fléchir les jambes et pousser fort et longtemps contre le mur avec les pieds.<br/>Allonger les bras toniques vers l'avant.<br/>Mettre la tête dans les bras et la conserver dans cette position.</p>   |
| <p><b>Les rails</b></p>   | <p><b>Traverser le bassin</b> en s'aidant d'une <b>double ligne</b>.</p>   |  | <p>Regarder le fond du bassin.<br/>Aller chercher loin avec les mains la corde.<br/>Battre des jambes alternativement du haut vers le bas.</p>  |

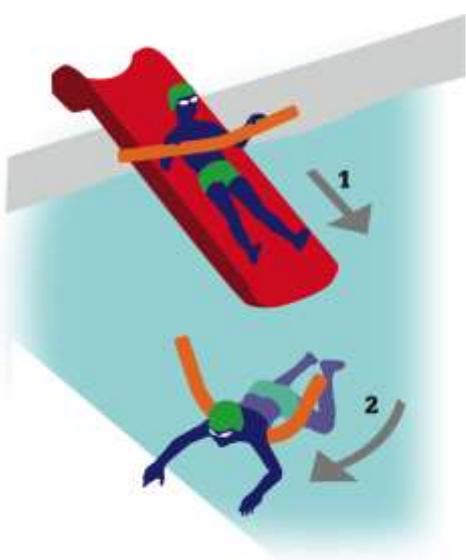
|                   |                            |   |   |  |
|-------------------|----------------------------|---|---|--|
|                   | <b>Le 15 m planche</b>     | <b>Me déplacer</b> sans m'arrêter avec <b>une frite et une planche</b> .        |    | Tenir la planche bras tendu quand on se déplace sur le ventre. Tenir la planche sur le ventre ou tendu derrière quand on se déplace sur le dos.<br>Positionner la frite sous les aisselles, quand on se déplace sur le ventre et sous la nuque quand on est en dos.<br>Conservé la tête dans l'eau en soufflant et inspirer en levant la tête.<br>Battre des jambes en ayant une action des jambes de haut en bas (appuyer sur la pointe des pieds).       |
|                   | <b>Le 15 m frite</b>       | Puis <b>me déplacer</b> sans m'arrêter avec <b>une frite</b> (sans la planche). |    | Conservé la tête dans l'eau en soufflant et inspirer en levant la tête.<br>Tirer sur l'eau de l'avant vers l'arrière en ayant les appuis mains le plus proche possible de l'axe de déplacement.  |
|                   | <b>Le rétropédalage</b>    | <b>Me déplacer</b> en faisant du <b>rétropédalage</b> avec les jambes.          |    | Effectuer un déplacement sur le dos en effectuant des « ciseaux » de brasse, pieds en flexion, en maintenant une intensité suffisante pour permettre le maintien tête, cou, épaules hors de l'eau.<br>S'équilibrer en utilisant un seul bras.  |
|                   | <b>La godille</b>          | <b>Me déplacer</b> en faisant des mouvements de <b>godille</b> avec les mains.  |    | Ne pas sortir les bras de l'eau, utiliser de petits mouvements de bras, près du bassin.<br>Garder le corps tonique.<br>Orienter le regard vers le plafond.<br>Aligner les segments bras-tête-tronc jambes.<br>Placer son bassin en rétroversion (basculer le bassin vers le haut).   |
|                   | <b>Les sosies</b>          | <b>Me déplacer</b> en coordonnant mes mouvements et ma vitesse avec les autres. |  | Conservé les bras et jambes dans l'alignement du corps.<br>Regarder le fond ou le plafond de la piscine en fonction du type de glissée.<br>Repérer le moment du changement de position (nombre de battements, repères visuels...).<br>Coordonner la fréquence des battements.<br>Respecter les intervalles d'espace entre les nageurs.<br><b>Pour le nageur rapide :</b><br>Diminuer la fréquence des mouvements pour s'adapter au rythme du moins rapide. |
| <b>S'IMMERGER</b> | <b>Les objets coulants</b> | Aller <b>chercher</b> des <b>objets au fond</b> de l'eau.                       |  | Fléchir et garder le menton sur la poitrine.<br>Souffler et bloquer.<br>S'aider des barreaux de la cage pour descendre.<br>Pousser avec le pied au fond pour remonter.   |
|                   | <b>Souffler dans l'eau</b> | <b>Souffler longtemps</b> et complètement <b>dans l'eau</b> .                   |  | Positionner la tête vers le fond du bassin.<br>Souffler, doucement, complètement dans l'eau (expiration longue).<br>Appuyer sur ses bras pour sortir la tête hors de l'eau.<br>Inspirer rapidement.  |
|                   | <b>Coule sous la frite</b> | <b>Me laisser couler</b> à la verticale (la frite reste en surface).            |  | Expirer fort et profondément de façon continue, sans s'arrêter durant l'immersion.<br>Attendre que le corps descende (bloquer la respiration quand le corps descend)..<br>Regarder devant soi et conservé le corps tonique.<br>Pousser doucement avec les pieds au fond de la piscine pour remonter à la verticale.  |

|                 |                          |  |   |  |
|-----------------|--------------------------|--|---|--|
|                 | <b>L'huître se ferme</b> | En flottaison sur le dos, <b>réunir mains et pieds</b> pour « disparaître » sous l'eau.            |     | Enfoncer le bassin vers le fond, par un cassé du corps.<br>Garder les jambes tendues.<br>Fermer vivement.<br>Inspirer fortement pour emmagasiner de l'air, et souffler doucement sous l'eau.   |
|                 | <b>Le périlleux</b>      | Me déplacer vers l'avant et enchaîner une <b>roulade</b> avant.                                    |    | Se mettre face à un repère (le mur, un camarade) et retrouver le repère après la roulade.<br>Ouvrir les yeux.<br>Garder le corps très groupé (tête dans les genoux).<br>Inspirer fortement pour emmagasiner de l'air, et souffler doucement sous l'eau.  |
|                 | <b>Le dauphin</b>        | En flottaison sur le dos, décrire un <b>grand cercle sous l'eau</b> avec mon corps.                |    | Essayer à partir d'une coulée dorsale.<br>Ouvrir les yeux.<br>Garder la tête renversée et le corps cambré tout le long du trajet (arc).<br>Conserver le corps tonique, les jambes serrées et tendues.<br>Inspirer fortement pour emmagasiner de l'air, et souffler doucement sous l'eau.                     |
|                 | <b>Le yoyo</b>           | Faire un mouvement de <b>yoyo</b> avec son corps pour <b>apparaître et disparaître</b> sous l'eau. |    | Maintenir son regard à l'horizontal.<br>Inspirer fortement pour emmagasiner de l'air, et souffler doucement sous l'eau.<br>Gainer son corps pour qu'il reste à la verticale.<br><b>A plusieurs :</b><br>Repérer le moment du changement de position (nombre de battements, repères visuels...)               |
| <b>SURPLACE</b> | <b>La godille</b>        | Rester <b>debout</b> dans l'eau, sans avoir pieds.   |  | Regarder devant soi.<br>Battre des jambes avec ses palmes d'avant en arrière doucement.<br>Repousser l'eau vers le bas avec ses appuis mains et les déplacer le plus près possible du corps.   |
|                 | <b>Le tonneau</b>        | Me maintenir à la surface de l'eau en <b>position boule</b> .                                      |  | Se maintenir à la surface en actionnant les bras : faire un mouvement de godille avec les mains (un « 8 »).<br>Les pieds restent à la surface de l'eau.<br>Se grouper et se déplier très lentement (pas de vague).   |
|                 | <b>Vues du ciel</b>      | Exécuter une <b>figure collective</b> (carré, étoile, ...).  |  | Orienter le regard vers le plafond.<br>Aligner les segments bras-tête-tronc-jambes.<br>Placer son bassin en rétroversion (basculer le bassin vers le haut).<br>Pour éviter de dériver, faire un mouvement de godille avec les mains (un « 8 »).<br>Observer ses camarades pour se coordonner avec le groupe. |

# LE BIGLISS

## ACQUISITION Entrer dans l'eau pour s'allonger.

| CE QUI EST A APPRENDRE               |   | RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)   |
|--------------------------------------|---|--|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Orienter le grand axe du corps.<br>Contrôler les différents segments.               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre le dos en contact avec le bigliss.</li> <li>- Mettre les bras le long du corps.</li> <li>- Conserver le corps tonique.</li> <li>- Se laisser couler, une fois dans l'eau à partir du bigliss.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Reconnaître son schéma corporel.<br>Expliquer comment s'organiser pour être aligné. |  |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Accepter de se laisser glisser.   |  |

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

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

# LE TAPIS

## ACQUISITION Entrer dans l'eau pour s'allonger

| CE QUI EST A APPRENDRE               |   | RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)   |
|--------------------------------------|---|--|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Orienter le grand axe du corps.<br>Contrôler les différents segments.               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre le ventre en contact avec le tapis.</li> <li>- Mettre les bras en avant du corps.</li> <li>- Conserver le corps tonique.</li> <li>- Aligner la tête avec le corps au moment de l'entrée dans l'eau.</li> <li>- Se laisser couler le plus loin possible une fois dans l'eau.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Reconnaître son schéma corporel.<br>Expliquer comment s'organiser pour être aligné. |  |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Rechercher la glisse la plus longue.  |  |

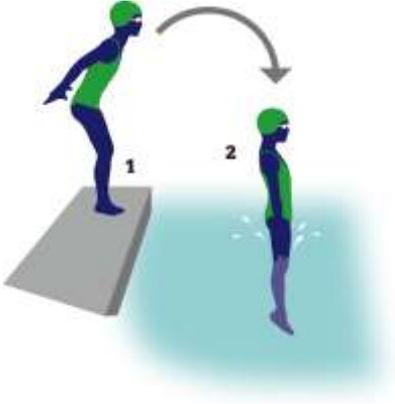
|                  |   |  |
|------------------|---|--|
| <b>SITUATION</b> | <p><b>But :</b> Entrer dans l'eau en étant allongé.</p> <p><b>Objectif :</b> Entrée dans l'eau à partir d'un tapis.</p> <p><b>Dispositif :</b> un tapis, des lunettes, un moyen bassin.</p> <p><b>Déroulement :</b> rentrer en glissant allongé par la tête dans l'eau.</p> |  |
|                  | <b>VARIANTES</b>  |  |

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

# LE SAUT BOUTEILLE

## ACQUISITION Entrer dans l'eau pour s'allonger

| CE QUI EST A APPRENDRE               |   | RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)   |
|--------------------------------------|---|--|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Adopter une attitude tonique.<br>Contrôler les différents segments.                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regarder devant soi.</li> <li>- Conserver le corps tonique.</li> <li>- Mettre les bras le long du corps.</li> <li>- Entrer dans l'eau sans éclabousser.</li> <li>- Se laisser couler.</li> <li>- Remonter doucement.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Reconnaître son schéma corporel.<br>Expliquer comment s'organiser pour être aligné. |  |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Rechercher la coulée la plus longue.  |  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>SITUATION</b>   | <p><b>But :</b> Entrer verticalement dans l'eau par les pieds.</p> <p><b>Objectif :</b> Entrée dans l'eau à partir du bord, en bouteille.</p> <p><b>Dispositif :</b> un bassin moyen, des lunettes</p> <p><b>Déroulement :</b> rentrer par les pieds, le corps droit.</p> |  |
| <p style="text-align: center;"><b>VARIANTES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Activité de réinvestissement</b></p> | <p>Bras vers le haut.<br/>Rester longtemps immergé.</p> <p><b>Vers la chorégraphie :</b> à plusieurs, organiser ses sauts en cascade, simultanément, 2 par 2, 1 sur 2, etc.</p>   |  |

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

# LE PLONGEON

## ACQUISITION Entrer dans l'eau pour s'allonger

| CE QUI EST A APPRENDRE               |  | RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)  |
|--------------------------------------|--|---|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Orienter le grand axe du corps.<br>Contrôler les différents segments.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre les bras contre les oreilles au départ, et les y laisser durant tout le plongeon.</li> <li>- Entrer dans l'eau par les doigts.</li> <li>- Garder la tête alignée dans le prolongement du corps.</li> <li>- Conserver le corps tonique.</li> <li>- Garder les jambes tendues.</li> <li>- Se laisser couler le plus loin possible une fois dans l'eau.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Reconnaître son schéma corporel.<br>Expliquer comment s'organiser pour être aligné (placement de la tête dans le prolongement du corps). |   |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Rechercher la glisse la plus longue.   |   |

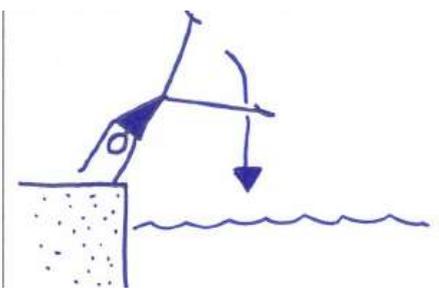
|                                     |  |   |
|-------------------------------------|--|---|
| <b>SITUATION</b>                    | <p><b>Dispositif</b> : des lunettes, en moyen ou grand bassin.</p> <p><b>Objectif</b> : entrer en plongeant par la tête.</p> <p><b>Déroulement</b> : partir debout, bras contre les oreilles et tête dans l'alignement du corps. Plonger en poussant avec ses jambes. Garder les bras contre les oreilles durant tout le plongeon. Entrer dans l'eau par les doigts.</p>   |  |
| <b>VARIANTES</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ assis, accroupi.</li> <li>- Plonger au-delà d'une frite, d'un tapis.</li> <li>- Plonger à travers un cerceau tenu verticalement.</li> <li>- S'arrêter quand on n'a plus de vitesse et mesurer la distance réalisée.</li> <li>- Plonger les 2 bras en avant, un seul bras.</li> <li>- Plonger en levant une jambe en arrière pendant la bascule.</li> <li>- Plonger en se plaçant sur le côté.</li> </ul> |   |
| <b>Activité de réinvestissement</b> | <p><b>Vers la chorégraphie</b> : à plusieurs, organiser ses plongeurs en cascade, simultanément, 2 par 2, 1 sur 2, etc.</p>  |   |

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

# L'ACROBATE

## ACQUISITION Entrer dans l'eau pour s'allonger

| CE QUI EST A APPRENDRE               |   | RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)  |
|--------------------------------------|---|---|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Adopter une attitude tonique.<br>Contrôler les différents segments.<br>Coordonner son action avec les différents nageurs en synchronisant ses mouvements. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver le corps tonique.</li> <li>- Entrer dans l'eau sans éclabousser.</li> <li>- Remonter doucement.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Reconnaître son schéma corporel.  |   |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Gérer ses émotions pour mieux les contrôler.<br>Coopérer pour réussir ensemble.   |   |

|                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| <b>SITUATION</b>                    | <b>Dispositif :</b> tapis<br><br><b>Déroulement :</b> entrer dans l'eau en réalisant une figure gymnique (roulade, roue, saut).        |  |
| <b>Activité de réinvestissement</b> | <b>Vers la chorégraphie :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seul, à plusieurs</li> <li>- A l'unisson, en cascade</li> </ul> |  |

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

# LES ALLUMETTES

## ACQUISITION Coordonner ses entrées dans l'eau à plusieurs

| CE QUI EST A APPRENDRE               |  | RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)  |
|--------------------------------------|--|---|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Coordonner son entrée dans l'eau avec les différents nageurs en synchronisant ses mouvements.<br>Adopter une attitude tonique.<br>Contrôler les différents segments. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver le corps tonique.</li> <li>- Regarder devant soi.</li> <li>- Entrer dans l'eau sans éclabousser.</li> <li>- Aligner les segments bras-tête-tronc-jambes.</li> <li>- Se laisser couler puis remonter doucement.</li> <li>- Repérer chez mon partenaire précédant l'action signalant ma mise en action.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Reconnaissance de son schéma corporel.<br>Mettre en relation orientation de la tête et l'entrée.   |   |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Rechercher la liaison entre les nageurs  |   |

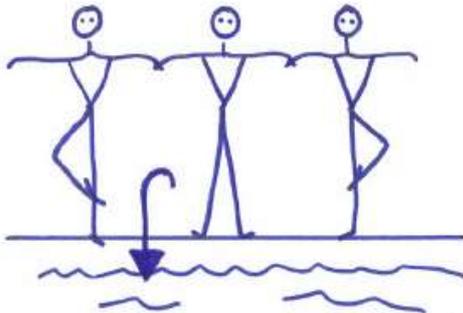
|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>SITUATION</b>  | <p><b>Objectif :</b> Entrer en grande profondeur en produisant très peu d'éclaboussures et en coordonnant ses mouvements avec ses partenaires.</p> <p>Par 3 ou 4, les élèves sautent verticalement dans l'eau, le corps tendu, les bras dirigés vers le haut, comme des allumettes.</p> <p>Par 3 ou 4 les élèves recherchent et essaient les différentes entrées possibles pour le groupe parmi le répertoire.</p> |  |
| <p><b>VARIANTES</b></p> <p>Entrer les bras en croix, bras le long du corps, ...<br/>Entrer en vrille, quart de tour, demi-tour.<br/>Entrer avec du matériel (pull boy, frite...)<br/>Entrer en cascade, à l'unisson, en carré, en V.</p> <p><b>Activité de réinvestissement</b></p> <p><b>Vers la chorégraphie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seul, à plusieurs</li> <li>- A l'unisson, en cascade</li> </ul> |  |   |

| CONSEILS DE MISE EN OEUVRE  | DE LA METHODE POUR L'ELEVE  |
|---|---|
| <p>Présentation des outils, schéma, etc. avant la séquence.<br/>Permettre un temps d'activité important.<br/>Alterner temps d'activité et d'observation.<br/>Fournir des critères de réalisation motrice.<br/>Travailler en groupe homogène.<br/>Faire formuler les règles d'action.<br/>Faire tenir des rôles différents (observateur, juge...).</p> | <p>Dire comment on entre dans l'eau.<br/>Décrire les difficultés rencontrées pour se coordonner.<br/>Analyser la position des segments.<br/>Faire expliciter les règles d'action et en garder une trace écrite.<br/>S'entraîner à plusieurs pour améliorer les enchaînements recherchés.<br/>Intégrer les nouvelles entrées réussies dans la chorégraphie.<br/>Ecrire, dessiner en classe la chorégraphie réalisée.</p> |

# L'ARCHITECTURE

## ACQUISITION Coordonner ses entrées dans l'eau à plusieurs

| CE QUI EST A APPRENDRE               |  | RÈGLES D'ACTIONS (comment faire pour ?)   |
|--------------------------------------|--|---|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Coordonner son entrée dans l'eau avec les différents nageurs en synchronisant ses mouvements.<br>Adopter une attitude tonique.<br>Contrôler les différents segments. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver le corps tonique.</li> <li>- Regarder devant soi.</li> <li>- Entrer dans l'eau sans éclabousser.</li> <li>- Aligner les segments bras-tête-tronc-jambes.</li> <li>- Se laisser couler puis remonter doucement.</li> <li>- Repérer chez mon partenaire précédant l'action signalant ma mise en action.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Reconnaissance de son schéma corporel.<br>Mettre en relation orientation de la tête et l'entrée.   |   |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Rechercher la liaison entre les nageurs  |   |

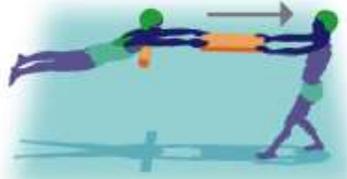
|                  |  |  |
|------------------|--|--|
| <b>SITUATION</b> | Réaliser une construction à plusieurs sur le bord. Le monument chute dans l'eau.             |  |
| <b>VARIANTES</b> | Essayer différentes manières de s'accrocher.<br>Entrée avec du matériel (pull boy, frite...) |  |

| CONSEILS DE MISE EN OEUVRE   | DE LA METHODE POUR L'ELEVE   |
|--|--|
| Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence.<br>Permettre un temps d'activité important.<br>Alternier temps d'activité et d'observation.<br>Fournir des critères de réalisation motrice.<br>Travailler en groupe homogène.<br>Faire formuler les règles d'action.<br>Faire tenir des rôles différents (observateur, juge...). | Dire comment on entre dans l'eau.<br>Décrire les difficultés rencontrées pour se coordonner.<br>Analyser la position des segments.<br>Faire expliciter les règles d'action et en garder une trace écrite.<br>S'entraîner à plusieurs pour améliorer les enchaînements recherchés.<br>Intégrer les nouvelles entrées réussies dans la chorégraphie.<br>Ecrire, dessiner en classe la chorégraphie réalisée. |

# LE TRACTEUR

## ACQUISITION S'équilibrer pour se déplacer dans l'eau

| CE QUI EST A APPRENDRE               |  | RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)  |
|--------------------------------------|--|---|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Mettre la tête dans l'eau pour construire un alignement segmentaire.<br>Organiser les segments dans le prolongement du grand axe du corps. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibrer la frite sous le grand axe du corps.</li> <li>- Allonger les bras devant.</li> <li>- Laisser traîner les jambes derrière.</li> <li>- Fléchir la tête vers le fond de la piscine.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Reconnaître son schéma corporel.<br>Localiser la position des bras et des jambes.  |   |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Accepter de se laisser traîner par un camarade.<br>Penser à maintenir les jambes à la surface de l'eau.                                    |   |

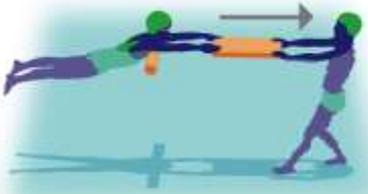
|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>SITUATION</b>   | <p><b>But :</b> se laisser déplacer à l'horizontal dans l'eau.</p> <p><b>Objectif :</b> se faire tracter par son camarade.</p> <p><b>Dispositif :</b> dans le petit bain (l'élève qui tracte doit avoir pied), un binôme, lunettes, frite, planches.</p> <p><b>Déroulement :</b> 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.</p> |  |
| <p><b>VARIANTES</b></p> <p><b>Activité de réinvestissement</b></p> | <p>Le camarade pousse à partir des pieds.</p> <p><b>Vers la chorégraphie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A plusieurs binômes, dans la même direction, tous à la même vitesse ou non</li> <li>- A plusieurs binômes, dans des directions différentes, tous à la même vitesse</li> </ul>   |   |

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

# 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 ?)  |
|--------------------------------------|---|---|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Adapter l'orientation la tête pour construire un alignement segmentaire.<br>Organiser les segments dans le prolongement du grand axe du corps | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibrer la frite sous le grand axe du corps, quand on est sur le ventre.</li> <li>- Equilibrer la frite sous la nuque, quand on est sur le dos.</li> <li>- Allonger les bras devant.</li> <li>- Laisser traîner les jambes derrière.</li> <li>- Fléchir la tête vers le fond de la piscine quand on est sur le ventre.</li> <li>- Regarder le plafond de la piscine quand on est sur le dos.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Reconnaître son schéma corporel.<br>Localiser la position des bras et des jambes.   |   |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Accepter de se laisser traîner par un camarade.<br>Laisser les jambes à la surface de l'eau.  |   |

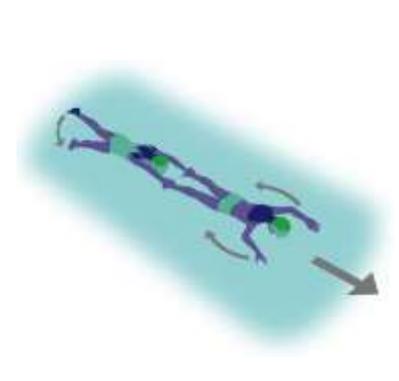
|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>SITUATION</b>   | <p><b>But :</b> Se laisser déplacer à l'horizontal dans l'eau.</p> <p><b>Objectif :</b> Se faire tracter par son camarade sur le ventre et le dos.</p> <p><b>Dispositif :</b> dans le petit bain, un binôme, lunettes, frite, planche.</p> <p><b>Déroulement :</b> l'élève met une frite sous les aisselles, tient une planche devant lui avec les mains, bras allongés.<br/>Un camarade le déplace dans l'eau sur le ventre et sur le dos en tirant la planche.</p> |  |
| <p><b>VARIANTES</b></p> <p>Se laisser déplacer à l'horizontal en étant poussé par les pieds.<br/>Se faire tracter sans planche.</p> <p><b>Vers la chorégraphie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A plusieurs binômes, dans la même direction, tous à la même vitesse ou non</li> <li>- A plusieurs binômes, dans des directions différentes, tous à la même vitesse</li> </ul> <p><b>Activité de réinvestissement</b></p> |  |   |

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

# 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 ?)  |
|--------------------------------------|--|---|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Coordonner la tonicité entre les deux nageurs.<br>Organiser les segments dans le prolongement du grand axe du corps. | <p><b>Pour le nageur remorqué</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adopter une attitude tonique</li> <li>- Regarder le fond ou le plafond de la piscine en fonction du type de glissée.</li> <li>- Conserver les bras et jambes dans l'alignement du corps</li> <li>- Battre alternativement des jambes en ayant une action du haut vers le bas</li> </ul> <p><b>Pour le nageur tracteur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser les bras pour avancer.</li> <li>- Laisser les jambes droites et toniques.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Reconnaître son schéma corporel.<br>Mettre en relation l'orientation de la tête et le type de glissée.               |   |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Rechercher la liaison entre les deux nageurs.<br>Rechercher à laisser les jambes à la surface de l'eau.              |   |

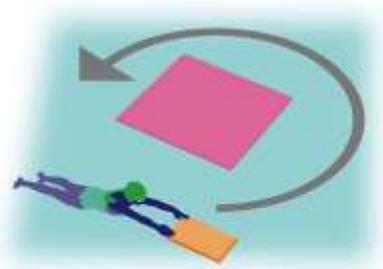
|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>SITUATION</b>   | <p><b>But :</b> Se laisser déplacer en étant aligné dans l'eau.</p> <p><b>Objectif :</b> Se laisser traîner par un camarade nageur.</p> <p><b>Dispositif :</b> Moyen bain, grand bain dans la largeur, lunettes, palmes.</p> <p><b>Déroulement :</b> se laisser traîner en ventral ou dorsal par un camarade qui se propulse seulement avec les bras.</p>   |  |
| <p><b>VARIANTES</b></p> <p><b>Activité de réinvestissement</b></p> | <p>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)<br/>Se faire tracter sans planche.</p> <p><b>Vers la chorégraphie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A plusieurs binômes, dans la même direction, tous à la même vitesse ou non</li> <li>- A plusieurs binômes, dans des directions différentes, tous à la même vitesse</li> </ul> |   |

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

# LE MINI PARCOURS

## ACQUISITION S'aligner pour minimiser la résistance au déplacement

| CE QUI EST A APPRENDRE               |   | RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)  |
|--------------------------------------|---|---|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Aligner la tête avec les segments   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendre les bras au maximum vers l'avant.</li> <li>- Regarder le fond du bassin.</li> <li>- Battre les pieds en ayant une action du haut vers le bas.</li> <li>- S'allonger sur l'eau.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Mettre en relation battements et avancement.<br>Mettre en relation allongement et avancement. |   |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Accepter de mettre la tête dans l'eau.<br>Rechercher l'alignement segmentaire.                |   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>SITUATION</b>   | <p><b>But :</b> enchaîner entrée dans l'eau et déplacement.</p> <p><b>Objectif :</b> réaliser un parcours avec une frite et une planche.</p> <p><b>Dispositif :</b> petit bassin et bassin moyen, une frite, une planche.</p> <p><b>Déroulement :</b> 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.</p> |  |
| <p><b>VARIANTES</b></p> <p><b>Activité de réinvestissement</b></p> | <p>Se déplacer sur le dos avec une frite sous la nuque ou une planche sur le ventre.</p> <p><b>Vers la chorégraphie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A plusieurs, tourner autour du tapis dans le même sens et à la même vitesse</li> <li>- A plusieurs, tourner autour du tapis en sens opposé (en cercles concentriques)</li> </ul>  |   |

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

# LA GLISSEE

## ACQUISITION S'aligner pour minimiser la résistance au déplacement

| CE QUI EST A APPRENDRE               |   | RÈGLES D'ACTIONS (comment faire pour ?)   |
|--------------------------------------|---|---|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Organiser l'alignement segmentaire : Bras, tête bassin, jambes<br>Agir longtemps sur les membres inférieurs | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver la tête et les épaules au niveau de l'eau.</li> <li>- Mettre les pieds contre le mur au niveau du bassin</li> <li>- Fléchir les jambes et pousser fort et longtemps contre le mur avec les pieds</li> <li>- Allonger les bras toniques vers l'avant</li> <li>- Mettre la tête dans les bras et la conserver dans cette position</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Mettre en relation le positionnement de la tête et l'efficacité de la glissée.                              |   |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Rechercher la glissée la plus longue : accepter de conserver cet alignement le plus longtemps possible      |   |

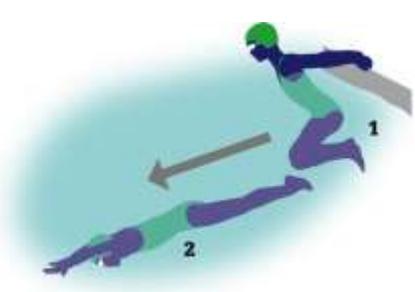
|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>SITUATION</b>   | <p><b>But :</b> Réaliser une glissée la plus longue possible.</p> <p><b>Objectif :</b> réaliser des glissées ventrales et dorsales à partir du mur.</p> <p><b>Dispositif :</b> moyen et grand bassin dans sa largeur, lunettes.</p> <p><b>Déroulement :</b> mains 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.</p> |  |
| <p><b>VARIANTES</b></p> <p><b>Activité de réinvestissement</b></p> | <p>Battre des pieds et réaliser un cycle de bras alternatif quand on est presque arrêté.</p> <p><b>Vers la chorégraphie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seul, à plusieurs</li> <li>- A l'unisson, en départs décalés</li> </ul>   |  |

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

# LA COULEE

## ACQUISITION S'aligner pour minimiser la résistance au déplacement

| CE QUI EST A APPRENDRE               |  | RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)   |
|--------------------------------------|--|--|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Organiser l'alignement segmentaire : bras, tête, bassin, jambes.<br>Agir longtemps sur les membres inférieurs. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Immerger la tête et les épaules sous l'eau.</li> <li>- Mettre les pieds contre le mur au niveau du bassin.</li> <li>- Fléchir les jambes et pousser fort et longtemps contre le mur avec les pieds.</li> <li>- Allonger les bras toniques vers l'avant.</li> <li>- Mettre la tête dans les bras et la conserver dans cette position.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Mettre en relation le positionnement de la tête et l'efficacité de la coulée.                                  |  |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Rechercher la coulée la plus longue : accepter de conserver cet alignement le plus longtemps possible          |  |

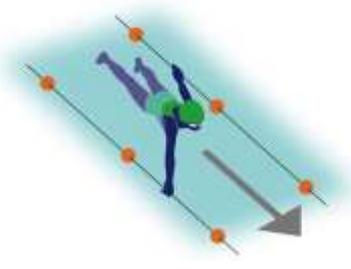
|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>SITUATION</b>   | <p><b>But :</b> Réaliser une coulée la plus longue possible.</p> <p><b>Objectif :</b> Réaliser une coulée ventrale à partir du mur.</p> <p><b>Dispositif :</b> moyen et grand bassin dans sa largeur, lunettes.</p> <p><b>Déroulement :</b> mains sur la goulotte 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.</p> |  |
| <p><b>VARIANTES</b></p> <p><b>Activité de réinvestissement</b></p> | <p>Batte des pieds et réaliser un cycle de bras brasse quand on est presque arrêté.</p> <p>Tout en se déplaçant, souffler doucement et longtemps dans l'eau.</p> <p><b>Vers la chorégraphie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seul, à plusieurs</li> <li>- A l'unisson, en départs décalés</li> </ul>  |   |

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

# LES RAILS

## ACQUISITION Orienter ses appuis pour optimiser ses actions motrices

| CE QUI EST A APPRENDRE               |   | RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)  |
|--------------------------------------|---|---|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Utiliser prioritairement les membres supérieurs.<br>Orienter les membres supérieurs vers l'avant.<br>Orienter la tête vers le fond du bassin. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regarder le fond du bassin.</li> <li>- Aller chercher loin avec les mains la corde.</li> <li>- Battre des jambes alternativement du haut vers le bas.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Identifier la notion d'amplitude gestuelle.   |   |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Mesurer les effets de l'action des membres supérieurs.  |   |

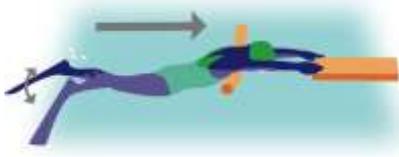
|                  |  |  |
|------------------|--|--|
| <b>SITUATION</b> | <p><b>Objectif :</b> traverser le bassin en s'aidant d'un rail.</p> <p><b>Dispositif :</b> petit bain et bassin moyenne profondeur. Lunettes, deux cordes écartées de la largeur d'épaules d'un élève (rail).</p> <p><b>Déroulement :</b> l'élève tire alternativement avec ses bras sur les deux cordes et bat alternativement des pieds.</p> |  |
|                  | <b>VARIANTES</b>   |  |

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

# LE 15m PLANCHE

## ACQUISITION Orienter ses appuis pour optimiser ses actions motrices

| CE QUI EST A APPRENDRE               |   | RÈGLES D'ACTION (comment faire pour ?)  |
|--------------------------------------|---|---|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Ajuster la position de la tête pour être aligné.<br>Orienter l'action des jambes. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Positionner la frite sous les aisselles, quand on se déplace sur le ventre et sous la nuque quand on est en dos.</li> <li>- Conserver la tête dans l'eau bouche ouverte et inspirer en appuyant sur la planche.</li> <li>- Battre des pieds en ayant une action des jambes du haut vers le bas.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Mettre en relation l'alignement et l'avancement                                   |   |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Gérer l'intensité du battement de jambes.   |   |

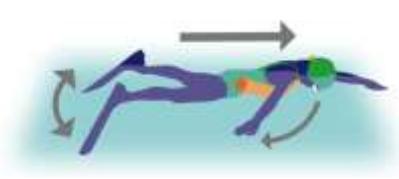
|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>SITUATION</b>   | <p><b>But :</b> se déplacer sans s'arrêter.</p> <p><b>Objectif :</b> se déplacer avec une frite, une planche et des palmes.</p> <p><b>Dispositif :</b> moyen et grand baignoires dans la largeur ; lunettes, frite, planche, palmes.</p> <p><b>Déroulement :</b> 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.</p> |  |
| <p><b>VARIANTES</b></p> <p>Réaliser ce déplacement sur le dos et sur le ventre.</p> <p><b>Activité de réinvestissement</b></p> <p><b>Vers la chorégraphie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A plusieurs, se diriger dans la même direction, dans des directions opposées, se croiser, ...</li> <li>- A plusieurs, avancer à la même vitesse alignés, en décalé, en file indienne, en cercle, ...</li> </ul> |   |   |

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

# LE 15m FRITE

## ACQUISITION Orienter ses appuis pour optimiser ses actions motrices

| CE QUI EST A APPRENDRE               |   | RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)  |
|--------------------------------------|---|---|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Ajuster la position de la tête pour être aligné.<br>Orienter l'action des jambes. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Positionner la frite sous les aisselles, quand on se déplace sur le ventre et sous la nuque quand on est en dos.</li> <li>- Conserver la tête dans l'eau bouche ouverte et inspirer en appuyant sur ses bras pour sortir la tête.</li> <li>- Battre des pieds en ayant une action des jambes du haut vers le bas.</li> <li>- Tirer sur l'eau de l'avant vers l'arrière en ayant les appuis mains le plus proche possible de l'axe de déplacement.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Mettre en relation alignement et avancement.                                      |   |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Gérer l'intensité du battement de jambes.   |   |

|                  |  |   |
|------------------|--|---|
| <b>SITUATION</b> | <p><b>But :</b> se déplacer sans s'arrêter.</p> <p><b>Objectif :</b> se déplacer avec une frite, des palmes.</p> <p><b>Dispositif :</b> moyen et grand bains dans la largeur ; lunettes, frite, palmes.</p> <p><b>Déroulement :</b> 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.</p> |  |
|                  | <p><b>VARIANTES</b></p> <p>Réaliser ce déplacement sur le dos et sur le ventre.</p> <p><b>Vers la chorégraphie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A plusieurs, se diriger dans la même direction, dans des directions opposées, se croiser, ...</li> <li>- A plusieurs, avancer à la même vitesse alignés, en décalé, en file indienne, en cercle, ...</li> </ul>  |   |

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

# LE RETROPEDALAGE

## ACQUISITION Se déplacer sur le dos « type » rétropédalage (*ciseaux de brasse*)

| CE QUI EST A APPRENDRE               |  | RÈGLES D'ACTION (comment faire pour ?)  |
|--------------------------------------|--|---|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Coordonner les actions des jambes et d'un bras pour maintenir entièrement la tête, le cou et les épaules hors de l'eau tout en se déplaçant. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer un déplacement sur le dos en effectuant des « ciseaux » de brasse, pieds en flexion, en maintenant une intensité suffisante pour permettre le maintien tête, cou, épaules hors de l'eau.</li> <li>- S'équilibrer en utilisant un seul bras.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Le mouvement des jambes de la brasse (ciseaux).  |   |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Assurer une continuité dans l'effort pour maintenir tête, cou, et épaules ( <i>puis la tête du mannequin</i> ) hors de l'eau.                |   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>SITUATION</b>   | <p><b>Objectif :</b> se déplacer « en arrière » en conservant tête, cou, épaules hors de l'eau.</p> <p><b>Dispositif :</b> dans le moyen et grand bain sans matériel.</p> <p><b>Déroulement :</b> départ arrêté, se déplacer sur le dos en effectuant des ciseaux de brasse (<i>pieds en flexion</i>) en s'équilibrant avec un seul bras.</p> <p><b>But de la tâche :</b> se déplacer sur le dos sur une dizaine de mètres en conservant tête, cou, épaules hors de l'eau.</p> |  |
| <p><b>VARIANTES</b></p> <p>Rétropédalage : position assise dans l'eau, cuisses parallèles à la surface de l'eau, genoux écartés, <b>pieds en flexion</b>, jambe droite : tourner à partir du genou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et jambe gauche : idem mais dans le sens des aiguilles d'une montre. Il faut un décalage entre les deux mouvements de jambe (<i>comme un engrenage : quand le pied droit est devant, le pied gauche est derrière</i>) ».</p> <p><b>Vers la chorégraphie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A plusieurs, se diriger dans la même direction, dans des directions opposées, se croiser, ...</li> <li>- A plusieurs, avancer à la même vitesse alignés, en décalé, en file indienne, en cercle, ...</li> </ul> <p><b>Activité de réinvestissement</b></p> |  |  |

| CONSEILS DE MISE EN OEUVRE   | DE LA METHODE POUR L'ELEVE   |
|--|--|
| <p>Présentation des outils, schéma... avant la séance.</p> <p>Créer un outil pour garder une mémoire de la séquence.</p> <p>Permettre un temps d'activité important.</p> <p>Alterner temps d'activité et d'observation.</p> <p>Fournir des critères de réalisation motrice.</p> <p>Travailler en groupe homogène.</p> <p>Faire formuler les règles d'action.</p> <p>Faire tenir des rôles différents (observateur, aide, conseiller...).</p> | <p>Raconter, décrire, identifier les tâches à réaliser.</p> <p>Expliquer une situation vécue avec ou sans l'aide d'un support.</p> <p>Proposer et commenter des manières de faire.</p> <p>Expérimenter des manières de faire.</p> <p>Observer et expliquer les raisons de la réussite.</p> |

# LA GODILLE

## ACQUISITION Orienter ses appuis pour optimiser ses actions motrices

| CE QUI EST A APPRENDRE               |  | RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)   |
|--------------------------------------|--|--|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Orienter les segments le plus proche possible du grand axe du corps.<br>Adapter l'orientation de la tête pour construire un alignement segmentaire.<br>Adopter une attitude tonique. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas sortir les bras de l'eau, utiliser de petits mouvements de bras, près du bassin.</li> <li>- Garder le corps tonique.</li> <li>- Orienter le regard vers le plafond.</li> <li>- Aligner les segments bras-tête-tronc jambes.</li> <li>- Placer son bassin en rétroversion (basculer le bassin vers le haut).</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Mettre en relation alignement et avancement.<br>Mettre en relation orientation de la tête et alignement segmentaire.   |  |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Gérer l'intensité des mouvements de godille.   |  |

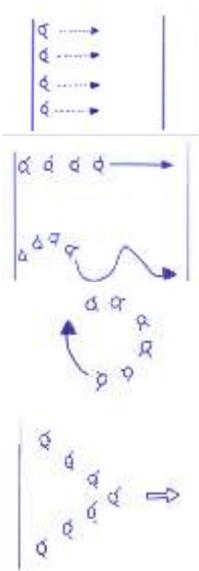
|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>SITUATION</b>   | <p><b>Dispositif :</b> en moyen ou grand bain ; ceinture ou pull boy si nécessaire.</p> <p><b>Déroulement :</b> en position dorsale, corps tendu, avancer vers la tête, vers les pieds, pivoter à la surface. Ne pas sortir les bras de l'eau, utiliser de petits mouvements de bras (mouvements de godille en « 8 »), près du bassin.</p> |  |
| <p><b>VARIANTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En position ventrale.</li> <li>- A 2 en même temps.</li> <li>- Aller plus ou moins vite.</li> <li>- Rester sur place (les pieds effleurant le mur).</li> </ul> <p><b>Vers la chorégraphie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A plusieurs, se diriger dans la même direction, dans des directions opposées, se croiser, ...</li> <li>- A plusieurs, avancer à la même vitesse alignés, en décalé, en file indienne, en cercle, ...</li> </ul> <p><b>Activité de réinvestissement</b></p> |  |  |

| CONSEILS DE MISE EN OEUVRE   | DE LA METHODE POUR L'ELEVE   |
|--|--|
| <p>Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence.<br/>Permettre un temps d'activité important.<br/>Alterner temps d'activité et d'observation.<br/>Fournir des critères de réalisation motrice.<br/>Travailler en groupe homogène.<br/>Faire formuler les règles d'action.<br/>Faire tenir des rôles différents (observateur, juge...).</p> | <p>Observer l'alignement bras-tête-tronc jambes.<br/>Décrire le mouvement des mains.<br/>Ressentir la tonicité de ses muscles.<br/>Faire expliciter les règles d'action et en garder une trace écrite.</p> |

# LES SOSIES

## ACQUISITION Coordonner ses déplacements à plusieurs

| CE QUI EST A APPRENDRE               |   | RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)  |
|--------------------------------------|---|---|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Coordonner la vitesse de déplacement entre les deux nageurs en synchronisant le nombre de mouvements.<br>Organiser les segments dans le prolongement du grand axe du corps. | Conserver les bras et jambes dans l'alignement du corps.<br>Regarder le fond ou le plafond de la piscine en fonction du type de glissée.<br>Repérer le moment du changement de position (nombre de battements, repères visuels...). |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Reconnaissance de son schéma corporel.<br>Mettre en relation orientation de la tête et le type de glissée.  | Coordonner la fréquence des battements.<br>Respecter les intervalles d'espace entre les nageurs.  |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Rechercher la liaison entre les deux nageurs.   | <b>Pour le nageur rapide :</b><br>Diminuer la fréquence des mouvements pour s'adapter au rythme du moins rapide.  |

|                                     |  |   |
|-------------------------------------|--|---|
| <b>SITUATION</b>                    | <p><b>Objectif :</b> En duo ou en trio, réaliser les mouvements de base sur le ventre et sur le dos et les combiner pour créer un enchaînement.</p> <p><b>But :</b> Se déplacer à plusieurs en synchronisant ses gestes et sa vitesse.</p> <p><b>Déroulement :</b><br/>1<sup>er</sup> temps : l'élève fait un déplacement en ventral puis enchaîne en dorsal.<br/>2<sup>ème</sup> temps : par 2 ou 3, enchaîner les déplacements en se mettant d'accord sur le moment où il y a changement de position.<br/>Ils doivent nager à la même vitesse.</p>   |   |
| <b>Activité de réinvestissement</b> | <p><b>Vers la chorégraphie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nager l'un à côté de l'autre (en ligne) ; face à face ; en se croisant.</li> <li>- Nager l'un derrière l'autre (en colonne) ; faire des déplacements rectilignes, en serpent, en zigzag.</li> <li>- Se déplacer en ronde, les uns derrière les autres ; changer de sens ; faire une grande ronde qui se rétrécit progressivement ; passer de la ronde à l'escargot.</li> <li>- Se déplacer en conservant la forme du vol de canards : passer de cette forme à la colonne.</li> <li>- Intégrer des éléments dans son enchaînement : déplacement latéral, surplace, rotation, en gardant l'objectif de toujours être à la même vitesse.</li> </ul> |  |

| CONSEILS DE MISE EN OEUVRE   | DE LA METHODE POUR L'ELEVE  |
|--|---|
| Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence.<br>Permettre un temps d'activité important.<br>Alternier temps d'activité et d'observation.<br>Fournir des critères de réalisation motrice.<br>Travailler en groupe homogène.<br>Faire formuler les règles d'action.<br>Faire tenir des rôles différents (observateur, juge...). | Dire comment agissent les mains.<br>Observer les bras et jambes du nageur.<br>Décrire avec précision l'orientation des appuis mains.<br>Faire expliciter les règles d'action et en garder une trace écrite.<br>S'entraîner à plusieurs pour améliorer les enchaînements recherchés.<br>Intégrer les nouvelles réussites dans la chorégraphie.<br>Ecrire, dessiner en classe la chorégraphie réalisée. |

# LES OBJETS COULANTS

## ACQUISITION S'immerger pour respirer

| CE QUI EST A APPRENDRE               |   | RÈGLES D'ACTION (comment faire pour ?)   |
|--------------------------------------|---|--|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Coordonner mouvement de la tête et des bras.<br>Orienter la tête vers le bas du bassin. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fléchir et garder le menton sur la poitrine.</li> <li>- Ouvrir la bouche et rester en apnée.</li> <li>- Tirer sur les barreaux de la cage pour descendre.</li> <li>- Tirer sur les bras pour descendre.</li> <li>- Pousser avec le pied au fond pour remonter.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Repérer les actions qui permettent de descendre.  |  |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Accepter de prendre le « risque » d'aller sous l'eau.                                   |  |

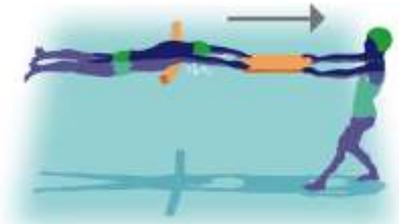
|                  |  |  |
|------------------|--|--|
| <b>SITUATION</b> | <p><b>But :</b> aller chercher des objets au fond de l'eau.</p> <p><b>Objectif :</b> ramasser des objets coulants.</p> <p><b>Dispositif :</b> moyen bassin, lunettes, cage, objets coulants.</p> <p><b>Déroulement :</b> aller chercher des objets au fond de l'eau dans la cage et autour de la cage.</p> |  |
|                  | <b>VARIANTES</b>   |  |

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

# SOUFFLER DANS L'EAU

## ACQUISITION S'immerger pour respirer

| CE QUI EST A APPRENDRE               |  | RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)  |
|--------------------------------------|--|---|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Orienter la tête dans l'eau.<br>Moduler le débit d'air lors de l'expiration. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Positionner la tête vers le fond du bassin.</li> <li>- Souffler, doucement, complètement dans l'eau.</li> <li>- Appuyer sur ses bras pour sortir la tête hors de l'eau.</li> <li>- Inspirer rapidement.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Trouver le temps nécessaire à une expiration complète.                       |   |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Accepter de rester de plus en plus longtemps sous l'eau.                     |   |

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

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

# COULE SOUS LA FRITE

## ACQUISITION S'immerger pour respirer

| CE QUI EST A APPRENDRE               |  | RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)   |
|--------------------------------------|--|--|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Adapter l'orientation la tête pour construire un alignement segmentaire.<br>Organiser les segments dans le prolongement du grand axe du corps. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expirer doucement et profondément de façon continue, sans s'arrêter durant l'immersion.</li> <li>- Attendre que le corps descende.</li> <li>- Regarder devant soi et conserver le corps tonique.</li> <li>- Pousser doucement avec les pieds au fond de la piscine pour remonter à la verticale.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Identifier son schéma corporel.<br>Localiser la position des bras et des jambes.   |  |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Accepter de se laisser traîner par un camarade.<br>Rechercher à laisser les jambes à la surface de l'eau.                                      |  |

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

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

# L'HUITRE SE FERME

## ACQUISITION S'immerger pour respirer

| CE QUI EST A APPRENDRE               |  | RÈGLES D'ACTIONS (comment faire pour ?)  |
|--------------------------------------|--|--|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Coordonner mouvements des bras et des jambes.<br>Moduler le débit d'air lors de l'expiration.<br>Gérer sa descente pour se coordonner avec son camarade. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfoncer le bassin vers le fond, par un cassé du corps.</li> <li>- Garder les jambes tendues.</li> <li>- Fermer vivement.</li> <li>- Inspirer fortement pour emmagasiner de l'air, et souffler doucement sous l'eau.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | La poussée d'Archimède.<br>Repérer les actions qui permettent de descendre.  |  |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Rechercher la liaison entre les deux nageurs.<br>Gérer ses émotions pour mieux contrôler.  |  |

|                  |   |  |
|------------------|---|--|
| <b>SITUATION</b> | <p><b>Objectif :</b> mieux contrôler son immersion pour créer une figure.</p> <p><b>Dispositif :</b> moyen ou grand bassin, lunettes.</p> <p><b>Déroulement :</b> En flottaison sur le dos, bras le long du corps, réunir mains et pieds, fermant le corps. Disparaître sous l'eau.</p> |  |
|                  | <p><b>Activité de réinvestissement</b></p> <p><b>Vers la chorégraphie :</b><br/>A plusieurs, organiser ses apparitions/disparitions en cascade, simultanément, 2 par 2, 1 sur 2, face à face, dos à dos, etc.</p>   |  |

| CONSEILS DE MISE EN OEUVRE   | DE LA METHODE POUR L'ELEVE   |
|--|--|
| <p>Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence.<br/>Permettre un temps d'activité important.<br/>Alterner temps d'activité et d'observation.<br/>Fournir des critères de réalisation motrice.<br/>Travailler en groupe homogène.<br/>Faire formuler les règles d'action.<br/>Faire tenir des rôles différents (observateur, juge...).</p> | <p>Dire comment agissent les différentes parties du corps.<br/>Ressentir la tonicité de ses muscles.<br/>Décrire avec précision l'orientation de ses membres.<br/>Faire expliciter les règles d'action et en garder une trace écrite.<br/>S'entraîner à plusieurs pour améliorer les enchaînements recherchés.<br/>Intégrer les nouvelles réussites dans la chorégraphie.<br/>Ecrire, dessiner en classe la chorégraphie réalisée.</p> |

# LE PERILLEUX

## ACQUISITION S'immerger pour respirer

| CE QUI EST A APPRENDRE               |   | RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)  |
|--------------------------------------|---|---|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Coordonner mouvements de la tête, des bras et des jambes.<br>Moduler le débit d'air lors de l'expiration. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se mettre face à un repère (le mur, un camarade) et retrouver le repère après la roulade.</li> <li>- Ouvrir les yeux.</li> <li>- Garder le corps très groupé (tête dans les genoux).</li> <li>- Inspirer fortement pour emmagasiner de l'air, et souffler doucement sous l'eau.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Repérer les actions qui permettent de faire une roulade.  |   |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Gérer ses émotions pour mieux contrôler.  |   |

|                  |  |  |
|------------------|--|--|
| <b>SITUATION</b> | <p><b>Objectif</b> : mieux contrôler son immersion pour créer une figure.</p> <p><b>Dispositif</b> : moyen ou grand bassin, lunettes.</p> <p><b>Déroulement</b> : se déplacer vers l'avant, enchaîner une roulade avant.</p>                           |  |
|                  | <p><b>VARIANTES</b></p> <p>Idem en arrière (conserver la forme groupée).</p> <p><b>Activité de réinvestissement</b></p> <p><b>Vers la chorégraphie</b> :<br/>A plusieurs en cascade, simultanément, 2 par 2, 1 sur 2, face à face, dos à dos, etc.</p> |  |

| CONSEILS DE MISE EN OEUVRE   | DE LA METHODE POUR L'ELEVE   |
|--|--|
| <p>Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence.</p> <p>Permettre un temps d'activité important.</p> <p>Alterner temps d'activité et d'observation.</p> <p>Fournir des critères de réalisation motrice.</p> <p>Travailler en groupe homogène.</p> <p>Faire formuler les règles d'action.</p> <p>Faire tenir des rôles différents (observateur, juge...).</p> | <p>Dire comment positionner la tête.</p> <p>Nommer les actions à réaliser pour faire une roulade.</p> <p>Faire expliciter les règles d'action et en garder une trace écrite.</p> <p>S'entraîner à plusieurs pour améliorer les enchaînements recherchés.</p> <p>Intégrer les nouvelles réussites dans la chorégraphie.</p> <p>Ecrire, dessiner en classe la chorégraphie réalisée.</p> |

# LE DAUPHIN

## ACQUISITION S'immerger pour respirer

| CE QUI EST A APPRENDRE               |   | RÈGLES D'ACTIONS (comment faire pour ?)  |
|--------------------------------------|---|--|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Coordonner mouvements de la tête, des bras et des jambes.<br>Moduler le débit d'air lors de l'expiration. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Essayer à partir d'une coulée dorsale.</li> <li>- Ouvrir les yeux.</li> <li>- Garder la tête renversée et le corps cambré tout le long du trajet (arc).</li> <li>- Conserver le corps tonique, les jambes serrées et tendues.</li> <li>- Inspirer fortement pour emmagasiner de l'air, et souffler doucement sous l'eau.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Reconnaissance de son schéma corporel.  |  |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Gérer ses émotions pour mieux contrôler.  |  |

|                  |  |  |
|------------------|--|--|
| <b>SITUATION</b> | <p><b>Objectif</b> : mieux contrôler son immersion pour créer une figure.</p> <p><b>Dispositif</b> : moyen ou grand bassin, lunettes.</p> <p><b>Déroulement</b> : Partir en position dorsale, les bras dans le prolongement du corps. Puis avec son corps, décrire un grand cercle sous la surface. Utiliser ses bras pour le déplacement. Terminer en position dorsale.</p> |  |
|                  | <p><b>Activité de réinvestissement</b></p> <p><b>Vers la chorégraphie</b> :<br/>A plusieurs organiser ses apparitions/disparitions en cascade, simultanément, 2 par 2, 1 sur 2, face à face, dos à dos, etc.</p>   |  |

| CONSEILS DE MISE EN OEUVRE   | DE LA METHODE POUR L'ELEVE  |
|--|---|
| <p>Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence.<br/>Permettre un temps d'activité important.<br/>Alterner temps d'activité et d'observation.<br/>Fournir des critères de réalisation motrice.<br/>Travailler en groupe homogène.<br/>Faire formuler les règles d'action.<br/>Faire tenir des rôles différents (observateur, juge...).</p> | <p>Nommer les actions à réaliser pour « disparaître ».<br/>Faire expliciter les règles d'action et en garder une trace écrite.<br/>S'entraîner à plusieurs pour améliorer les enchaînements recherchés.<br/>Intégrer les nouvelles réussites dans la chorégraphie.<br/>Ecrire, dessiner en classe la chorégraphie réalisée.</p> |

# LE YOYO

## ACQUISITION S'immerger pour ressentir la poussée d'Archimède

| CE QUI EST A APPRENDRE               |   | RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)   |
|--------------------------------------|---|--|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Adapter l'orientation la tête pour construire un alignement segmentaire.<br>Moduler le débit d'air lors de l'expiration.<br>Gérer sa remontée pour se coordonner avec son camarade. | - Maintenir son regard à l'horizontal.<br>- Inspirer fortement pour emmagasiner de l'air, et souffler doucement sous l'eau.<br>- Gainer son corps pour qu'il reste à la verticale. |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Reconnaissance de son schéma corporel.<br>La poussée d'Archimède.   | <b>A plusieurs :</b><br>- Repérer le moment du changement de position (nombre de battements, repères visuels...)   |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Rechercher la liaison entre les deux nageurs.<br>Gérer ses émotions pour mieux contrôler.   |  |

|                  |   |   |
|------------------|---|---|
| <b>SITUATION</b> | <p><b>Objectif :</b> mieux contrôler son immersion pour créer une figure.</p> <p><b>Déroulement :</b></p> <p>1<sup>er</sup> temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève est en position verticale, les bras collés au corps, mains à plat sur les cuisses, le regard est à l'horizontale. Un camarade lui maintient la tête à la surface, puis le lâche.</li> <li>L'élève se laisse flotter immobile, vertical et tonique.*</li> </ul> <p>2<sup>ème</sup> temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le nageur fléchit les bras de manière à ce que ses doigts tendus viennent toucher ses épaules. Il est ainsi attiré progressivement vers le fond du bassin.</li> </ul> <p>3<sup>ème</sup> temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Il déplie alors ses bras pour les remettre le long de son corps : il est ainsi attiré vers la surface. Une fois la tête hors de l'eau il inspire.</li> </ul> <p>4<sup>ème</sup> temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Il replie les bras etc... pour enchaîner plusieurs mouvements de yoyo, pendant 1 minute 30.</li> </ul> |    |
|                  | <b>Activité de réinvestissement</b>   |   |

\* Il fait alors l'expérience de sa flottabilité : si seuls ses cheveux sont en surface, la flottabilité est mauvaise ; si l'eau arrive à mi-front, elle est moyenne ; si ses yeux affleurent, la flottabilité est bonne ; et si c'est la bouche, elle est très bonne.

| CONSEILS DE MISE EN OEUVRE  | DE LA METHODE POUR L'ELEVE   |
|---|--|
| <p>Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence.<br/>           Permettre un temps d'activité important.<br/>           Alternner temps d'activité et d'observation.<br/>           Fournir des critères de réalisation motrice.<br/>           Travailler en groupe homogène.<br/>           Faire formuler les règles d'action.<br/>           Faire tenir des rôles différents (observateur, juge...).</p> | <p>Dire comment agissent les différentes parties du corps.<br/>           Ressentir la tonicité de ses muscles.<br/>           Décrire avec précision l'orientation de ses membres.<br/>           Faire expliciter les règles d'action et en garder une trace écrite.<br/>           S'entraîner à plusieurs pour améliorer les enchaînements recherchés.<br/>           Intégrer les nouvelles réussites dans la chorégraphie.<br/>           Ecrire, dessiner en classe la chorégraphie réalisée.</p> |

# LE NAGEUR DEBOUT

## ACQUISITION S'équilibrer pour réaliser un surplace

| CE QUI EST A APPRENDRE               |  | RÈGLES D'ACTION (comment faire pour ?)   |
|--------------------------------------|--|--|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Adapter l'orientation la tête pour construire un alignement segmentaire.<br>Orienter les segments le plus proche possible du grand axe du corps. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regarder devant soi.</li> <li>- Battre des pieds avec ses palmes d'avant en arrière doucement.</li> <li>- Repousser l'eau vers le bas avec ses appuis mains et les déplacer le plus près possible du grand axe du corps.</li> </ul> |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Mettre en relation orientation de la tête et alignement segmentaire.   |  |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Répartir son effort pour rester à flot.  |  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>SITUATION</b>   | <p><b>But :</b> se maintenir à la verticale dans l'eau.</p> <p><b>Objectif :</b> rester debout dans l'eau.</p> <p><b>Dispositif :</b> bain moyen ou grand bain dans la largeur. Frites, lunettes et palmes.</p> <p><b>Déroulement :</b> se maintenir à la verticale en utilisant ses appuis mains et pieds.</p>  | <br> |
| <p><b>VARIANTES</b></p> <p><b>Activité de réinvestissement</b></p> | <p>Réaliser des rotations longitudinales.</p> <p><b>Vers la chorégraphie :</b> inventer des mouvements en sortant les bras de l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- un seul bras, les 2 bras</li> <li>- devant, sur le côté, en haut</li> <li>- lever, déplier, faire tourner, ...</li> <li>- griffer la surface, frapper la surface, ....</li> </ul> |   |

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

# LE TONNEAU

## ACQUISITION S'équilibrer pour réaliser un surplace

| CE QUI EST A APPRENDRE               |  | RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)  |
|--------------------------------------|--|---|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Adopter une attitude tonique ; contracter les abdominaux.<br>Contrôler les différents segments.<br>Faire un mouvement de godille avec les mains. | - Se maintenir à la surface en actionnant les bras : faire un mouvement de godille avec les mains (un « 8 »).<br>- Les pieds restent à la surface de l'eau. |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Reconnaissance de son schéma corporel.<br>La poussée d'Archimède.  | - Se grouper et se déplier très lentement (pas de vague).   |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Répartir son effort pour rester à flot.  |   |

|                                     |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
| <b>SITUATION</b>                    | <p><b>Dispositif :</b> moyen ou grand bassin.</p> <p><b>Déroulement :</b><br/>1 – Se mettre en position boule : de la position allongée sur le dos, jambes tendues, se grouper en rapprochant genoux/épaules. Conserver la boule pendant 5 secondes.</p> <p>2- Faire le tonneau : en position boule, pivoter à la surface de l'eau pour faire 1 tour. Puis revenir à la position de départ.</p> | <br><br> |
|                                     | <p><b>Vers la chorégraphie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Par 2, par 4...</li> <li>- Ensemble, simultanément, en cascade, ...</li> <li>- Face à face, côte à côte, ...</li> <li>- Réaliser plusieurs tours.</li> <li>- Changer de sens.</li> </ul>  |  |
| <b>Activité de réinvestissement</b> |   |  |

| CONSEILS DE MISE EN OEUVRE   | DE LA METHODE POUR L'ELEVE  |
|--|---|
| <p>Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence.</p> <p>Permettre un temps d'activité important.</p> <p>Alterner temps d'activité et d'observation.</p> <p>Fournir des critères de réalisation motrice.</p> <p>Travailler en groupe homogène.</p> <p>Faire formuler les règles d'action.</p> <p>Faire tenir des rôles différents (observateur, juge...).</p> | <p>Décrire l'action des mains.</p> <p>Décrire avec précision l'orientation des appuis mains.</p> <p>Décrire puis dessiner en classe la position en boule.</p> |

# VUES DU CIEL

## ACQUISITION S'équilibrer pour réaliser un surplace à plusieurs

| CE QUI EST A APPRENDRE               |  | RÈGLES D' ACTIONS (comment faire pour ?)  |
|--------------------------------------|--|---|
| <b>Capacités pour réaliser</b>       | Organiser les segments dans le grand axe du corps.<br>Adopter une attitude tonique.<br>Ressentir la décontraction musculaire associée à la flottaison.<br>Coordonner son action avec les différents nageurs en synchronisant ses mouvements. | - Orienter le regard vers le plafond.<br>- Aligner les segments bras-tête-tronc-jambes.<br>- Placer son bassin en rétroversion (basculer le bassin vers le haut).<br>- Pour éviter de dériver, faire un mouvement de godille avec les mains (un « 8 »). |
| <b>Connaissances pour identifier</b> | Reconnaissance de son schéma corporel.<br>La poussée d'Archimède.  | - Observer ses camarades pour se coordonner avec le groupe.   |
| <b>Attitudes pour gérer</b>          | Coopérer pour réussir ensemble.<br>S'autoévaluer pour s'adapter au groupe.   |   |

|                                     |   |   |
|-------------------------------------|---|---|
| <b>SITUATION</b>                    | <p><b>Objectif :</b> exécuter une figure de base en natation synchronisée</p> <p><u>Le carré</u><br/>En petite puis en moyenne profondeur, les élèves, par quatre, se maintiennent à la surface en formant un carré. Ils conservent la posture 10 sec environ.</p> <p><u>L'étoile</u><br/>En petite puis en moyenne profondeur les élèves, par cinq ou six, réalisent une étoile de mer ventrale ou dorsale, pieds au centre ou tête au centre. Ils maintiennent la posture 5 à 10 secondes.</p>  |     |
| <b>VARIANTES</b>                    | <p>Les aides possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser une ceinture avec 2 pains ou une frite pour flotter plus facilement.</li> <li>- Un adulte soutient l'élève en plaçant une main sous son dos (au niveau des épaules).</li> </ul> <p><b>Vers la chorégraphie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le carré ou l'étoile pivotent lentement (mouvement de godille avec les mains).</li> <li>- Ecarter ou serrer les jambes.</li> <li>- S'écarter en battant légèrement des pieds.</li> <li>- Les élèves inversent leurs positions, pivotant sur eux-mêmes, pour placer la tête à la place des pieds et vice-versa. D'abord la moitié des élèves pivote puis tous en même temps.</li> <li>- Ils réalisent une autre figure (triangle, croix.....).</li> <li>- Ils enchaînent plusieurs postures.</li> </ul> |   |
| <b>Activité de réinvestissement</b> |   |   |

| CONSEILS DE MISE EN OEUVRE  | DE LA METHODE POUR L'ELEVE  |
|---|---|
| Présentation des outils, schéma etc. avant la séquence.<br>Permettre un temps d'activité important.<br>Alterner temps d'activité et d'observation.<br>Fournir des critères de réalisation motrice.<br>Travailler en groupe homogène.<br>Faire formuler les règles d'action.<br>Faire tenir des rôles différents (observateur, juge...). | Dire comment rester en position le plus longtemps possible.<br>Observer l'alignement bras tête tronc jambes.<br>Décrire avec précision l'ordre des actions.<br>Faire expliciter les règles d'action et en garder une trace écrite.<br>S'entraîner à plusieurs pour améliorer les enchaînements recherchés.<br>Intégrer les réussites dans la chorégraphie.<br>Ecrire dessiner en classe la chorégraphie réalisée. |