

# Natation en bassin d'été

## Sommaire

<b>Enseignement de la natation en bassin d'été, surveillance, encadrement et adultes bénévoles, sécurité</b>	<i>p. 2</i>
<b>Contenu des séances et organisation pédagogique</b>	<i>p. 4</i>
<b>Séance préalable en classe</b>	<i>p. 5</i>
<b>Séance 1 (Evaluation diagnostique / Jeu)</b>	<i>p. 7</i>
<b>Séances 2 à 7</b>	<i>p. 8</i>
<b>Séance 8 (Evaluation finale / Jeu)</b>	<i>p. 32</i>

## Enseignement de la natation en bassin d'été, surveillance, encadrement et adultes bénévoles, sécurité

### Enseignement de la natation en bassin d'été

Cet outil d'aide s'adresse plus particulièrement aux enseignants fréquentant un bassin d'été. Il prend en compte la particularité de cet enseignement (nombre de séances restreint, recours éventuel à un adulte bénévole pour l'enseignement, ...). Ce document est construit à partir du document départemental « *La natation à l'école primaire* » réalisé par l'équipe EPS 49, en ligne sur le site de la DSDEN 49 ([http://www.ia49.ac-nantes.fr/vie\\_pedagogique/Education\\_physique\\_et\\_sportive/Ressources\\_pedagogiques](http://www.ia49.ac-nantes.fr/vie_pedagogique/Education_physique_et_sportive/Ressources_pedagogiques))

Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale, inscrite dans le socle commun de connaissances et de compétences. L'apprentissage du savoir-nager commence à l'école primaire et lorsque c'est possible, dès la grande section de maternelle. Il doit répondre aux enjeux fondamentaux de l'éducation à la sécurité et à la santé mais aussi favoriser l'accès aux diverses pratiques sociales, sportives et de loisirs (circulaire du 07 juillet 2011).

La natation scolaire fait partie intégrante des programmes d'enseignement de l'école. Elle est donc assortie d'un caractère obligatoire. Toute absence ponctuelle doit être motivée, toute absence prolongée doit être justifiée et faire l'objet d'une dispense médicale. Pour des raisons de sécurité, les élèves dispensés sont pris en charge à l'école et ne sont pas conduits à la piscine.

Les programmes 2008 précisent que les élèves doivent être capables de :

A la fin du CE1 : « *Se déplacer sur une quinzaine de mètres* » (compétence 1), « *s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter* » (compétence 2)

À la fin du CM2 : « *Se déplacer sur une trentaine de mètres* » (compétence 1), « *plonger, s'immerger, se déplacer* » (compétence 2)

Texte de référence : C 2011-090 du 07 juillet 2011

### Surveillance

Elle est obligatoire pendant toute la durée de la présence des classes dans le bassin et sur les plages tels que définis par le POSS (plan d'organisation de sécurité et de secours) propre à chaque établissement de bain.

Le POSS est affiché dans chaque piscine avec notamment le plan d'évacuation ; tous les adultes doivent en prendre connaissance.

**La surveillance est assurée par un professionnel qualifié et agréé :** un maître-nageur titulaire d'une qualification précisée dans la circulaire du 07/07/11

**Ce professionnel est affecté exclusivement à cette tâche, sauf dans le cas d'un bassin dont la superficie est inférieure à 100m<sup>2</sup> et la profondeur inférieure à 1.30m.**

**L'enseignant veille à interdire toute entrée dans l'eau en l'absence du personnel de surveillance.**

### Encadrement

L'encadrement est assuré par l'enseignant de la classe aidé :

- d'un professionnel qualifié et agréé par l'Education nationale
- ou (et)
- d'un adulte ou plusieurs adultes bénévoles agréés par l'Education Nationale si les conditions locales et le taux d'encadrement le nécessitent

### Taux d'encadrement réglementaire

Classe maternelle	l'enseignant + 2 adultes agréés, professionnels qualifiés ou intervenants bénévoles
Classe comprenant des élèves de maternelle et d'élémentaire de 20 élèves ou plus	
Classe comprenant des élèves de maternelle et d'élémentaire de moins de 20 élèves	l'enseignant + 1 adulte agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole
Classe élémentaire	

### Cas particulier des personnes n'étant pas en charge de l'encadrement de l'activité

Les **ATSEM** peuvent participer à cette tâche (transport, vestiaire, toilettes, douches) avec l'autorisation préalable du Maire (Cette autorisation peut inclure l'accompagnement des élèves dans l'eau).

Les **AVS** accompagnent les élèves en situation de handicap à la piscine, y compris dans l'eau, quand c'est nécessaire.

**ATSEM** et **AVS** ne sont pas soumis à agréments et ne sont pas pris en compte dans le taux d'encadrement.

## Adultes bénévoles, agréés ou accompagnateurs : des rôles différents

### Le rôle des adultes bénévoles agréés par l'inspecteur d'Académie

Ils participent à l'encadrement de l'enseignement de la natation. Lors d'une réunion préalable, ils doivent connaître les tâches à accomplir avant, pendant et après la séance :

#### AVANT

- connaître le déroulement prévu de la séance afin de bien cerner ses objectifs et son contenu
- se présenter en tenue de bain (règlement de la piscine)
- connaître le matériel et l'espace dont on dispose
- compter les élèves de son groupe et attendre l'autorisation de l'enseignant pour entrer dans l'eau

#### PENDANT

- prendre en charge un groupe d'élèves sous la responsabilité de l'enseignant.
- répéter les consignes de celui-ci
- contrôler la présence et les déplacements des élèves qui lui sont confiés
- solliciter tous les élèves de son groupe, être positif et encourager, soutenir
- ne pas dramatiser un incident (« boire la tasse »)
- ne pas s'affoler inutilement : un MNS et l'enseignant sont présents pour résoudre les difficultés
- faire confiance à l'enseignant : les exercices sont adaptés au niveau des élèves, y compris en grande profondeur.

#### APRES

- compter les élèves de son groupe à la sortie du bassin
- organiser le ramassage du matériel
- quitter le bassin en premier – ou en dernier (à décider avant la séance avec l'enseignant)

### Le rôle des adultes bénévoles accompagnateurs avec l'autorisation du directeur

Ils ne participent pas à l'encadrement de l'enseignement de la natation. Ils aident l'enseignant pour les tâches suivantes, avant, pendant et après la séance de natation :

#### AVANT

- aider à l'organisation du transport des élèves
- aider au passage aux vestiaires : l'adulte veille à ce que chaque élève se change avant d'entrer dans l'eau.

**Le maillot de bain se met à la piscine et non à la maison.**

- aider à la gestion des affaires (ex : ranger les vêtements à l'endroit...)
- encourager le passage aux toilettes
- aider les élèves à se doucher correctement : **La douche savonnée est obligatoire avant de pénétrer dans l'eau.**
- veiller à ce que tous les élèves pénètrent ensemble sur l'espace du bassin.

#### PENDANT

- s'occuper des élèves qui sortent du bassin pour une raison particulière (refroidissement, passage aux toilettes, rhume, blessure, ...)
- être le relais des personnes encadrant l'activité pour toute démarche vers un autre lieu

#### APRES

- aider les élèves à se doucher, se savonner, se rincer, se sécher (le séchage soigneux des cheveux et de la peau est conseillé), se rhabiller et gérer ses affaires
- encourager le retour au calme des élèves
- veiller à ce que les lieux soient laissés dans l'état de propreté où on les a trouvés

## Sécurité : active et permanente

La sécurité ne tient pas uniquement aux conditions externes de surveillance même si elles sont indispensables. Les adultes (enseignant, MNS et adultes bénévoles agréés) sont tous vigilants et veillent à mettre en place une forme active d'éducation à la sécurité auprès des élèves.

- **Entrées et sorties de l'eau :**
  - rassembler les élèves et les compter
  - veiller à des entrées et des sorties ordonnées
  - s'assurer qu'un surveillant est en place pour faire pénétrer les élèves dans l'espace du bassin
  - être attentif au signal donné par le surveillant pour sortir de l'eau
  - (la dernière personne à sortir de l'eau est toujours un adulte)
- **Les déplacements dans les espaces de circulation du bassin :**
  - un adulte se situe toujours en tête du groupe et un autre derrière
  - tous les déplacements se font en marchant et dans le calme
  - compter les élèves aux changements de lieux
- **Baliser les espaces de travail attribués à chaque groupe.**
- **Porter attention aux signes éventuels de difficulté des élèves avec lesquels chaque adulte travaille.**

## Contenus et organisation pédagogique

Le document décrit un module d'apprentissage constitué de 8 séances. **Partout où les conditions le permettent, on privilégie deux séances hebdomadaires.**

L'enseignement est pris en charge par l'enseignant et au moins un intervenant agréé par l'Education Nationale (MNS ou bénévole).

Le déroulement et le contenu de la séance sont **préalablement** communiqués aux différents intervenants. Les « fiches séances » (sous pochettes plastiques ou plastifiées) sont aussi mises à disposition sur le bord des bassins.

L'évaluation diagnostique détermine le niveau des situations à proposer aux élèves :

- niveaux **1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> dauphins**
- niveaux **3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> dauphins**

La classe est partagée en deux groupes : l'un est pris en charge par l'enseignant, l'autre par un adulte agréé (MNS ou bénévole).

Chaque séance est divisée en trois temps de 10 à 15 minutes. Chacun de ces temps est consacré à l'une des quatre familles de la natation (Entrée dans l'eau / Immersion-respiration / Flottaison / Propulsion).

<b>Séance préalable</b>	En classe	Langage, émergence des représentations initiales. Auto évaluation Information sur l'hygiène et la sécurité	Page 5 Cf. doc. page 6 Cf. doc. page 3
<b>Séance 1</b>		Rappel des règles concernant l'hygiène et la sécurité Evaluation Jeux collectifs	Cf. doc. page 3 Cf. doc. page 7
<b>Séance 2</b>		<b>Groupe 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> dauphins</b> Entrée dans l'eau PP Immersion respiration PP ou MP Flottaison MP ou GP	<b>Groupe 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> dauphins</b> Entrée dans l'eau MP ou GP Immersion respiration PP ou MP Flottaison PP ou MP
<b>Séance 3</b>		<b>Groupe 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> dauphins</b> Immersion respiration MP Flottaison MP ou GP Propulsion PP ou MP	<b>Groupe 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> dauphins</b> Entrée dans l'eau MP ou GP Immersion respiration PP ou MP Propulsion MP ou GP
<b>Séance 4</b>	A la piscine	<b>Groupe 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> dauphins</b> Entrée dans l'eau MP ou GP Flottaison PP ou MP Propulsion PP ou MP	<b>Groupe 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> dauphins</b> Entrée dans l'eau MP ou GP Flottaison PP ou MP ou GP Propulsion MP ou GP
<b>Séance 5</b>		<b>Groupe 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> dauphins</b> Immersion respiration MP Flottaison MP Propulsion MP	<b>Groupe 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> dauphins</b> Immersion respiration MP ou GP Flottaison MP ou GP Propulsion MP ou GP
<b>Séance 6</b>		<b>Groupe 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> dauphins</b> Entrée dans l'eau MP Immersion respiration MP Flottaison MP	<b>Groupe 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> dauphins</b> Entrée dans l'eau MP ou GP Flottaison MP ou GP Propulsion MP ou GP
<b>Séance 7</b>		<b>Groupe 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> dauphins</b> Immersion respiration MP Flottaison MP ou GP Propulsion MP ou GP	<b>Groupe 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> dauphins</b> Immersion respiration MP Flottaison GP Propulsion MP ou GP
<b>Séance 8</b>		Evaluation finale Jeux collectifs	Cf. doc. page 32

PP : petite profondeur → les élèves ont de l'eau jusqu'au niveau de la taille

MP : moyenne profondeur → les élèves ont de l'eau au niveau de la poitrine

GP : grande profondeur → les élèves n'ont pas pied

## Objectifs

### Objectifs pour l'enseignant

- Faire émerger les représentations des élèves sur l'activité natation
- Evoquer le lexique spécifique à l'activité
- Repérer les élèves qui, a priori ne connaissent peu ou pas l'activité (et à l'inverse ceux qui fréquentent déjà régulièrement la piscine en dehors des créneaux scolaires)
- Repérer les capacités des élèves à connaître leur « niveau »
- Prendre connaissance du règlement de la piscine

### Objectifs pour l'élève

- Connaître ses capacités et ses limites
- Pouvoir évoquer ses craintes et ses appréhensions

## Déroulement

### **Sit 1- Langage autour de l'activité aquatique à partir du vécu de l'élève (personnel et scolaire)**

Questionner les élèves sur l'activité aquatique. Approfondir par des questions et des relances (exemples) :

- ↪ Qu'est-ce qu'une piscine pour vous ?
- ↪ Que pensez-vous y trouver ?
- ↪ Avez-vous du plaisir à aller dans l'eau ?
- ↪ Qu'allez-vous apprendre en y allant avec l'école ?
- ↪ Qu'a-t-on le droit d'y faire ?
- ↪ Y a-t-il des interdits ?

- Structurer et synthétiser, en utilisant les écrits des élèves ou la dictée à l'adulte, les échanges suivant plusieurs thèmes : hygiène, règlement, sécurité.

- Présenter les écrits sous forme de posters pour pouvoir les confronter avec l'expérience à venir de la classe.

### **Sit. 2- Langage à partir des photos proposées dans le document « Test auto évaluation natation »**

Faire décrire et commenter les différentes situations présentées.

### **Sit. 3- Auto évaluation**

Chaque élève renseigne la fiche « Test auto évaluation natation » : Il colorie, dans la colonne de gauche de chaque photo :

- ↪ La case à 3 étoiles si il pense qu'il est capable de bien réussir.
- ↪ La case à 2 étoiles si il pense qu'il est capable de réussir « un peu ».
- ↪ La case à 1 étoile si il pense qu'il n'est pas capable de réussir.

**A l'issue de la première séance (évaluation), le maître validera (ou pas) en complétant la colonne de droite.**

### **Sit. 4- Connaissance du règlement de la piscine**

L'enseignant veille à mener auprès des élèves une action de sensibilisation au règlement de la piscine :

- ne pas courir au bord du bassin
- ne pas crier
- ne pas se bousculer
- ne pas sauter sur un camarade dans l'eau
- ne pas s'accrocher à un camarade dans l'eau ...

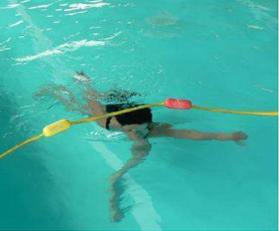
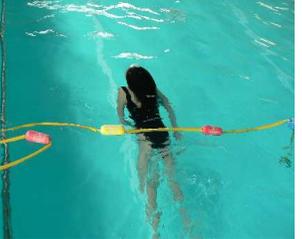
### ***Autres prolongements possibles en classe :***

- Au cycle 2 : liens avec « Découverte du monde » (cf Module d'apprentissage interdisciplinaire C2 sur le site de la DSDEN 49).
- Au cycle 3 : liens avec les sciences expérimentales et technologie : l'eau, le fonctionnement du corps humain et la santé

**Entrées dans l'eau**

* * *	<input type="radio"/>		* * *	<input type="radio"/>		* * *	<input type="radio"/>		* * *	<input type="radio"/>	
* *	<input type="radio"/>		* *	<input type="radio"/>		* *	<input type="radio"/>		* *	<input type="radio"/>	
*	<input type="radio"/>	Mettre la tête sous l'eau sous la douche	*	<input type="radio"/>	Descendre dans l'eau par l'échelle	*	<input type="radio"/>	Descendre dans l'eau par le bord	*	<input type="radio"/>	Sauter dans l'eau

**Immersion / Respiration**

* * *	<input type="radio"/>		* * *	<input type="radio"/>		* * *	<input type="radio"/>	
* *	<input type="radio"/>		* *	<input type="radio"/>		* *	<input type="radio"/>	
*	<input type="radio"/>	Mettre la tête sous l'eau	*	<input type="radio"/>	Passer sous une ligne d'eau	*	<input type="radio"/>	Passer sous une ligne d'eau sans toucher

**Flottaison**

* * *	<input type="radio"/>			* * *	<input type="radio"/>		
* *	<input type="radio"/>			* *	<input type="radio"/>		
*	<input type="radio"/>	S'allonger sur l'eau (sur le ventre ou sur le dos) à l'aide d'un matériel		*	<input type="radio"/>	S'allonger sur l'eau (sur le ventre ou sur le dos) sans matériel	

**Propulsion**

* * *	<input type="radio"/>		* * *	<input type="radio"/>		* * *	<input type="radio"/>	
* *	<input type="radio"/>		* *	<input type="radio"/>		* *	<input type="radio"/>	
*	<input type="radio"/>	Se déplacer en marchant	*	<input type="radio"/>	Se déplacer sans appui plantaire avec matériel	*	<input type="radio"/>	Se déplacer sans appui sans matériel



### Remarque générale

Les références des situations (E 1.1, IR 1.2, etc.) sont celles du document « La natation à l'école primaire ». Ce document présente ces situations mais aussi de nombreuses autres situations d'apprentissage. Il est consultable et téléchargeable sur le site de la DSDEN 49 (Rubriques : vie pédagogique / EPS / Ressources pédagogiques)

PP : petite profondeur / MP : moyenne profondeur / GP : grande profondeur

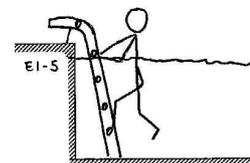
## Entrée dans l'eau

(PP)

### Descendre dans l'eau ...

- E 1.1 ... par les marches, assis.  
E 1.2 ... par les marches, debout.  
E 1.3 ... par les marches, à 2, à 3, en se tenant la main.

- E 1.4 ... par l'échelle, dos à l'eau.



- E 1.5 ... par l'échelle, face à l'eau.

## Immersion / respiration

(PP ou MP)

- IR 1.2 S'éclabousser.  
IR 1.3 Faire des vaguelettes à la surface de l'eau.  
IR 1.4 Allongé sur le bord (ou sur un tapis), je mets une partie de mon visage dans l'eau  
IR 1.5 Souffler dans l'eau à l'aide d'une paille, d'un tuba.  
IR 1.6 Souffler sur une balle de tennis de table pour la faire avancer.  
IR 1.7 Pousser une balle ou un ballon avec différentes parties de son visage.



## J.IR 1-5 Jeu : Course de balles

(PP ou MP)

**Objectif :** S'immerger le plus possible en se déplaçant rapidement

**Consignes :** Au signal du départ, pousser une balle (ou un objet flottant) avec la partie du visage annoncée.

**Organisation et matériel :** 1 balle (ou un objet flottant) par élève.

**Critères de réussite :** L'élève gagnant sera celui qui arrivera le premier.

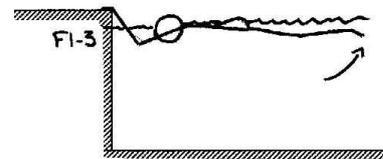
**Variables :**

- ↔ Objets différents
- ↔ Partie du visage différente
- ↔ Distance plus ou moins longue



- F 1.1 Prendre appui sur une frite avec les bras et monter les genoux le plus haut possible.
- F 1.2 Rester tête dans l'eau, en position allongée à la surface, avec l'aide d'un camarade.

- F 1.3 Prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes remonter en surface.



- F 1.4 Rester en position allongée en utilisant du matériel (frites, planches, haltères,...).
- F 1.5 Par 3. Debout, pieds fixes, corps gainé, un élève accepte de se laisser déséquilibrer. Il est réceptionné par l'un de ses 2 camarades.
- F 1.6 Se déplacer le long du bord.

**J.F 1.1 Jeu : Les garçons de café**

**(MP puis GP)**

**Objectif** : Se déplacer rapidement, en équilibre contrôlé. Faire preuve d'assurance, d'amplitude dans le geste en position verticale.

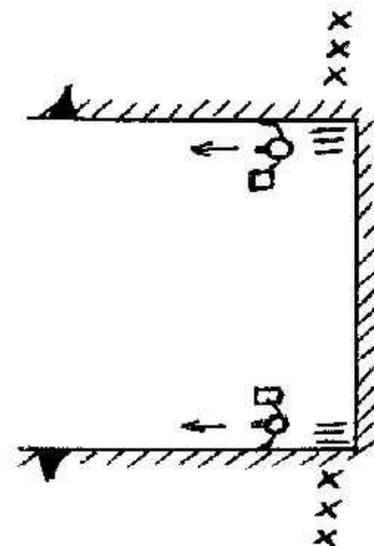
**Consignes** : Au signal, le premier membre de chaque équipe s'élance. Les enfants se déplacent une main en appui sur la goulotte, l'autre sur leur planche. Lorsque'ils atteignent leur plot-repère, ils posent leur planche sur le bord du bassin et sortent de l'eau. C'est le signal de départ pour les élèves placés en deuxième position. Le jeu se poursuit jusqu'à l'arrivée du dernier participant.

**Organisation** : Les élèves sont répartis en 2 équipes d'égale importance. Chaque équipe prend place à une échelle, en vis à vis, le long d'une goulotte. Chaque élève est muni d'une planche. 2 plots sont placés comme repères, à égale distance d'une échelle.

**Critères de réussite** : L'équipe gagnante est celle dont le dernier participant est arrivé avant celui de l'autre équipe.

**Variables :**

- ↪ Augmenter la distance à parcourir, avec éventuellement une partie sans appuis plantaires
- ↪ Changer d'objet flottant
- ↪ Mettre des obstacles sur le parcours
- ↪ Utiliser 2 objets flottants, sans aide du bord



- Ateliers - **Entrée dans l'eau**  
- **Immersion / respiration**  
- **Flottaison**

**Entrée dans l'eau**

**MP / GP**

**Entrer dans l'eau ...**

- E 2.1 ... en sautant dans l'eau d'une position groupée  
E 2.2 ... en sautant dans l'eau d'une position verticale

- E 2.3 ... en sautant sur une planche, dans un cerceau



**JE 2.3 Jeu : Les pêcheurs de colliers**

**MP / GP**

**Objectif:** S'enfoncer au fond du bassin

**Consignes :** Au signal, le premier joueur saute à l'eau et s'enfonce pour aller chercher un anneau qu'il doit remonter à la surface, le long de la perche. Il sort de l'eau et se met debout, au bord du bassin; le deuxième joueur touche alors l'anneau pour avoir le droit de s'élancer à son tour (cette disposition est nécessaire pour assurer la sécurité: un seul élève dans l'eau, à la fois) puis le troisième...

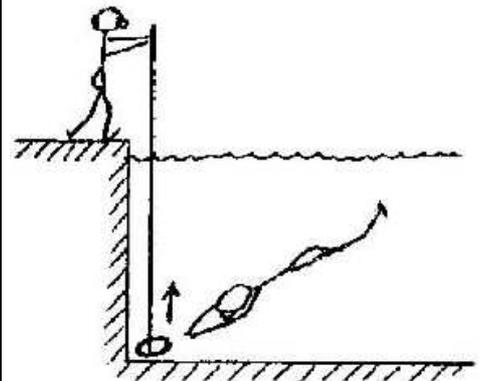
**Organisation et matériel :** Les équipes réalisent l'épreuve les unes après les autres, les temps sont chronométrés et comparés.

La perche est tenue verticalement par l'adulte. Les anneaux sont enfilés dans la perche et reposent au fond de l'eau.

**Critères de réussite :** L'équipe qui a remonté la première tous les anneaux, l'emporte.

**Variables :**

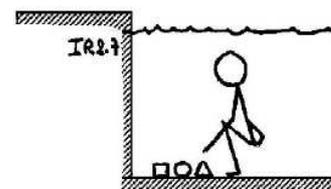
- ↪ L'enseignant ou un enfant propose une entrée
- ↪ Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout....
- ↪ Augmenter la profondeur des anneaux



**S'immerger complètement...**

- IR 2.1 ... en restant accroché au mur : souffler dans l'eau.
- IR 2.2 ... en descendant le long de l'échelle.

- IR 2.7 ... en allant chercher des objets précis (pinces à linge de couleur...).



**J.IR 2.1 Jeu : Le tunnel**

**Objectif :** S'immerger longuement en se déplaçant.

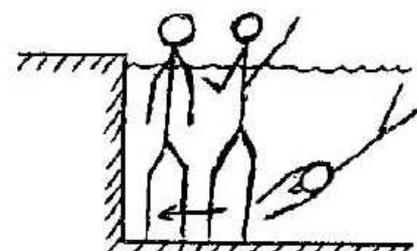
**Consignes :** Passer entre les jambes de plusieurs camarades placés debout les uns derrière les autres en moyenne profondeur. Possibilité ou non de toucher, pour s'aider, les jambes des camarades debout.

**Organisation et matériel :** Plusieurs groupes d'enfants qui peuvent "faire une course".

**Critères de réussite :** Se propulser sous le tunnel le plus loin possible.

**Variables :**

- ↪ Varier le nombre d'enfants

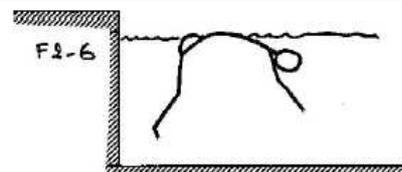


**Flottaison**

**Flotter...**

- F 2.1 ... en s'allongeant dans l'eau puis se redresser (groupement des jambes, tête fléchie) en prenant appui sur les mains d'un camarade.
- F 2.2 ... idem, seul avec une planche.

- F 2.6 ... en faisant la méduse.



- F 2.7 ... en faisant l'étoile de mer.

**J.F 2.1 Jeu : La ronde aquatique**

**Objectif :** Trouver un équilibre horizontal, en mouvement.

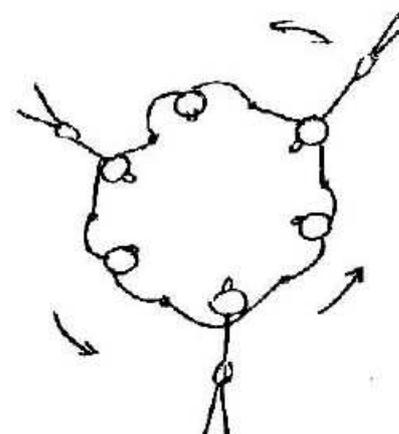
**Consignes :** Au signal, 1 enfant sur 2 se met en équilibre horizontal. Les autres, gardant leurs appuis plantaires, font tourner la ronde dans un sens ou dans l'autre. Inverser les rôles.

**Organisation :** Constituer des rondes de 6, 8 ou 10 enfants.

**Critères de réussite :** La ronde réussit à tourner longtemps dans la position imposée. Si plusieurs rondes : tourner plus longtemps que les autres.

**Variables :**

- ↪ Augmenter le nombre d'enfants
- ↪ Augmenter la vitesse de rotation de la ronde
- ↪ Varier les positions des enfants en équilibre : sur le dos ou sur le ventre, tête vers l'extérieur ou l'intérieur de la ronde.



**Immersion / respiration**

(MP)

IR 1.4 Allongé sur le bord, mettre une partie du visage dans l'eau.



IR 1.5 Souffler dans l'eau à l'aide d'une paille, d'un tuba.

IR 1.6 Souffler sur une balle de tennis de table pour la faire avancer.



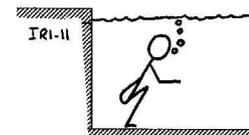
IR 1.7 Pousser une balle ou un ballon avec différentes parties du visage.

IR 1.8 Passer sous une perche.

IR 1.9 Passer sous une ligne d'eau.

IR 1.10 Passer sous une frite.

IR 1.11 Faire des bulles en soufflant bouche dans l'eau.

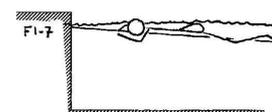


**Flottaison**

(MP ou GP)

F 1.6 Se déplacer le long du bord.  
Se déplacer le long d'une corde (ou d'une ligne d'eau) :

F 1.7 - en faisant des figures, seul ou à 2.



F 1.9 - en se servant de 2 mains, d'une main.

F 1.10 - en variant les positions.

**J.F 2.1 Jeu : La ronde aquatique**

(MP)

**Objectif :** Trouver un équilibre horizontal, en mouvement.

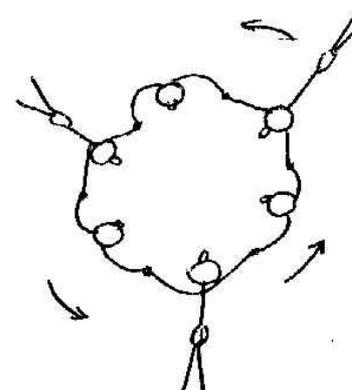
**Consignes :** Au signal, 1 enfant sur 2 se met en équilibre horizontal. Les autres, gardant leurs appuis plantaires, font tourner la ronde dans un sens ou dans l'autre. Inverser les rôles.

**Organisation :** Constituer des rondes de 6, 8 ou 10 enfants.

**Critères de réussite :** La ronde réussit à tourner longtemps dans la position imposée. Si plusieurs rondes : tourner plus longtemps que les autres.

**Variables :**

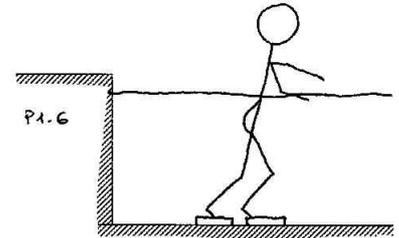
- ↪ Augmenter le nombre d'enfants
- ↪ Augmenter la vitesse de rotation de la ronde
- ↪ Varier les positions des enfants en équilibre : sur le dos ou sur le ventre, tête vers l'extérieur ou l'intérieur de la ronde



**Se déplacer à l'aide d'appuis au sol ...**

- P 1.1 ...seul – en avant – à reculons – en pas chassés.
- P 1.2 ...à 2, en se tenant par 1 main – par les 2 mains.
- P 1.4 ...en se laissant tirer par un camarade.
- P 1.5 ...en formation: chaîne, ronde, chenille...

- P 1.6 ...en petite profondeur en ayant chacun des 2 pieds posés sur une planche.



**Se déplacer avec appui au sol et traction des bras :**

- P 1.7 - en avant – à reculons.
- P 1.8 - à grandes enjambées – à pieds joints.
- P 1.9 - seul, à l'aide de tapis, planches, frites ...

**J.P 1.1 Jeu : Les balles brûlantes**

**Objectif :** Se déplacer rapidement.

**Consignes :** Renvoyer le plus possible de balles dans le camp adverse. Le jeu démarre à un signal donné par le maître, à ce signal, chaque équipe envoie tous ces ballons dans le camp adverse et renvoie en même temps les ballons reçus de l'équipe adverse.

- tout ballon envoyé hors des limites est neutralisé.

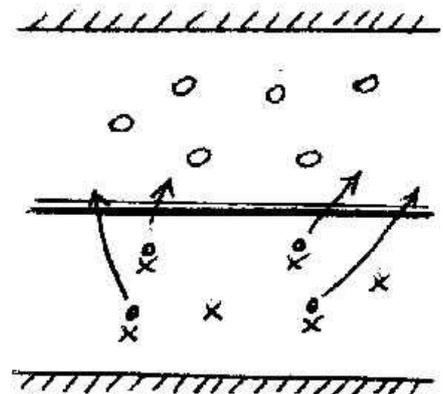
**Organisation et matériel :** Le groupe est disposé en 2 équipes qui disposent chacune de 4 ballons. Lignes d'eau pour délimiter les 2 camps.

**Critères de réussite :** 2 possibilités :

- ↪ l'équipe gagnante est celle qui, à un moment donné, n'a plus aucun ballon dans son camp.
- ↪ l'équipe gagnante est celle qui, au bout d'un temps imposé au départ, a le moins de ballons dans son camp.

**Variables:**

- ↪ Diminuer ou agrandir l'espace de jeu
- ↪ Diminuer ou augmenter le nombre de ballons
- ↪ Diminuer ou augmenter le nombre de joueurs
- ↪ Allonger ou raccourcir la durée



**Entrée dans l'eau**

MP / GP

**Entrer dans l'eau ...**

- E 2.2 ... en sautant dans l'eau d'une position verticale.
- E 2.3 ... en sautant sur une planche, dans un cerceau.
- E 2.6 ... en glissant sur le tapis (ventre).

**J.E 2.3 Jeu : Les pêcheurs de colliers**

MP / GP

**Objectif:** S'enfoncer au fond du bassin

**Consignes :** Au signal, le premier joueur saute à l'eau et s'enfoncé pour aller chercher un anneau qu'il doit remonter à la surface, le long de la perche. Il sort de l'eau et se met debout, au bord du bassin; le deuxième joueur touche alors l'anneau pour avoir le droit de s'élancer à son tour (cette disposition est nécessaire pour assurer la sécurité: un seul élève dans l'eau, à la fois) puis le troisième...

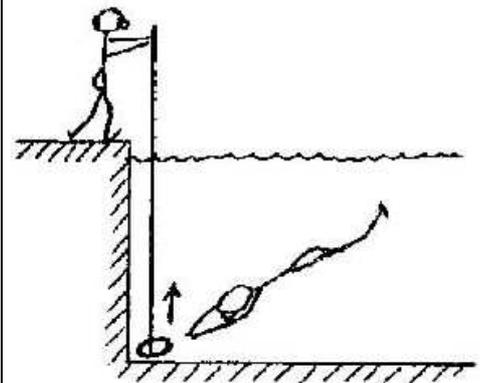
**Organisation et matériel :** Les équipes réalisent l'épreuve les unes après les autres, les temps sont chronométrés et comparés.

La perche est tenue verticalement par l'adulte. Les anneaux sont enfilés dans la perche et reposent au fond de l'eau.

**Critères de réussite :** L'équipe qui a remonté la première tous les anneaux, l'emporte.

**Variables :**

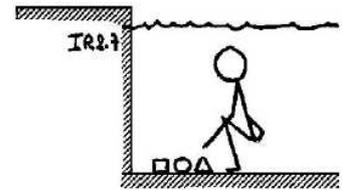
- ↪ L'enseignant ou un enfant propose une entrée
- ↪ Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout....
- ↪ Augmenter la profondeur des anneaux



**S'immerger ...**

IR 2.3 ... en descendant le long d'une perche.

IR 2.7 ... en allant chercher des objets précis (pinces à linge de couleur...)



IR 3.4 ... et aller s'asseoir au fond en s'aidant d'une perche.

**J.IR 2.1 Jeu : Le tunnel**

**Objectif :** S'immerger longuement en se déplaçant.

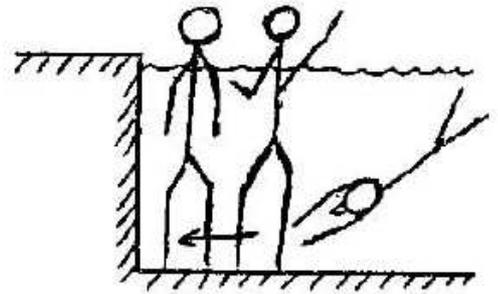
**Consignes :** Passer entre les jambes de plusieurs camarades placés debout les uns derrière les autres en moyenne profondeur. Possibilité, pour s'aider, de toucher ou non les jambes des camarades debout.

**Organisation et matériel :** Plusieurs groupes d'enfants peuvent "faire une course".

**Critères de réussite :** Se propulser sous le tunnel le plus loin possible.

**Variables :**

↪ Varier le nombre d'enfants



**Propulsion**

**Se propulser ...**

P 2.1 ... en battant des pieds, en alterné, en simultané.

P 2.2 ... en variant les cadences de battement : lent / accéléré.

**JP 2.2 Jeu : Les poissons béliers**

**Objectif :** Rechercher le battement de pieds le plus efficace.

**Consignes :** A un signal donné, chacun essaie de repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau, en utilisant les battements de pieds.

**Organisation et matériel :** Les tapis sont rangés sous une ligne d'eau qui les partage en deux. Les élèves s'accrochent de chaque côté des tapis en position ventrale.

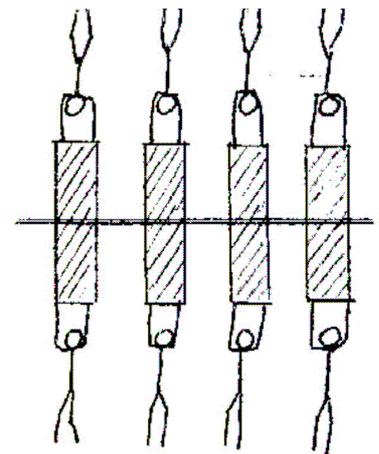
**Critères de réussite :** Le gagnant est celui qui a réussi à repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau ou au bout du temps imparti ( 10, 20, 30s), a une partie moins importante du tapis de son côté.

**Variables:**

↪ Jouer deux contre deux.

↪ Essayer de repousser le tapis jusqu'au bord opposé du bassin.

↪ Changer le type de tapis.



- Entrées dans l'eau

Ateliers - Flottaison

- Propulsion

**Entrées dans l'eau**

(MP ou GP)

*Descendre dans l'eau ...*

E 1.6 ... assis sur le bord, en se retournant et en se laissant glisser.



E 1.7 ... assis sur le bord, en sautant dans les bras d'un adulte.

E 1.8 ... assis sur le bord, en sautant les deux mains tenues par un adulte.

E 1.9 ... assis sur le bord, en sautant, une main tenue par un adulte.

E 1.10 ... assis sur le bord, en sautant en tenant une perche.



**Flottaison**

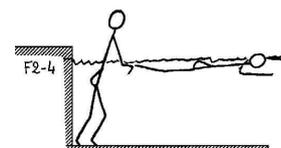
(PP ou MP)

F 2.1 S'allonger dans l'eau et se redresser (grouper des jambes, tête fléchie), par 2, en prenant appui sur les mains d'un camarade.

F 2.2 Idem, seul, avec une planche.

F 2.3 Idem, seul, sans matériel.

F 2.4 Varier les situations à 2. L'un est en équilibre horizontal, ventral ou dorsal. L'autre tire ou pousse par les mains, par les pieds, par les omoplates.



**Objectif :** Maintenir un équilibre horizontal en mouvement.

**Consignes :** Les deux partenaires se mettent face à face. Le premier prend les mains de son partenaire qui s'allonge. Au signal de départ, l'un recule en tirant l'autre. Arrivés au bord opposé du bassin, les élèves inversent les rôles le plus vite possible et repartent pour la traversée retour.

**Organisation et matériel :** Par équipe de 2.

**Critères de réussite :** L'équipe gagnante est celle qui, après un aller-retour, arrive en premier au bord. Les partenaires doivent inverser les rôles après l'aller.

**Variables :**

↪ Le partenaire brouette peut être sur le ventre ou sur le dos.

↪ Allonger la distance : un aller-retour avant d'inverser les rôles.

**Propulsion**

**Se déplacer avec appui au sol et traction des bras :**

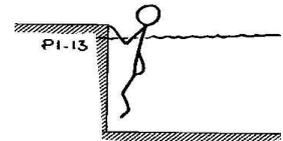
P 1.7 - en avant – à reculons.

P 1.8 - à grandes enjambées – à pieds joints.

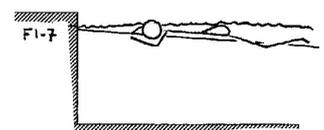
P 1.9 - seul, à l'aide de tapis, planches, frites...

P 1.11 - à plusieurs sur un tapis : les tirer en avant, à reculons.

P 1.12 Se déplacer en appui des mains au bord (vers la grande profondeur).



P 1.13 Se déplacer en se tirant à l'aide des bras à une corde tendue entre les échelles.



**J.P 1.3 Jeu : L'horloge**

**Objectif :** Se déplacer rapidement en relais

**Consignes :** Au signal, l'équipe A tente de réaliser un maximum de passes pendant que chaque joueur de l'équipe B contourne le cercle en marchant le plus rapidement possible, l'un après l'autre.

Deuxième phase = permutation des rôles.

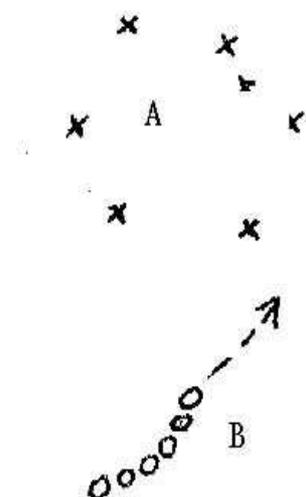
Organisation et matériel : 2 équipes de 5 à 6 joueurs en petite profondeur. 1 ballon.

**Critères de réussite :** L'équipe gagnante est celle qui à fait le plus grand nombre de passes après la permutation des rôles.

**Variables:**

↪ Augmenter la difficulté en agrandissant le cercle pour allonger les distances de propulsion

↪ Varier le mode de déplacement: en reculant, sur le côté...



## Entrée dans l'eau

MP / GP

### Entrer dans l'eau ...

- E 2.3 ... en sautant sur une planche, dans un cerceau
- E 2.6 ... en glissant sur le tapis (ventre)
- E 2.9 ... en sautant à 2, en se tenant par la main
- E 4.1 ... par la tête

## JE 3.2 Jeu : Le bout du quai

MP / GP

**Objectif :** Entrer dans l'eau dans des positions différentes

**Consignes :** Tour à tour, après passage sur le tapis en imitant l'allure d'un animal ou la démarche d'un personnage, les élèves doivent pénétrer dans l'eau dans différentes positions.

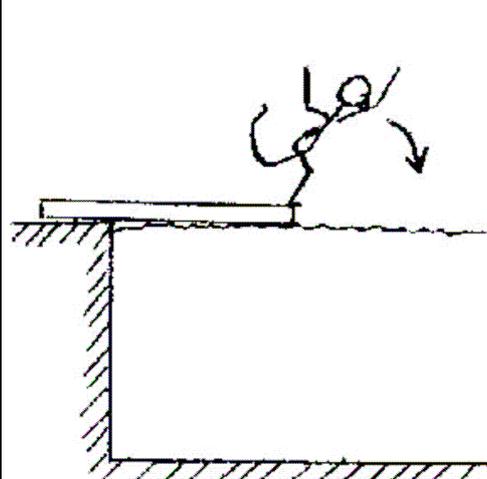
**Organisation et matériel :** Les enfants présentent les uns après les autres leur trouvaille. Le maintien du tapis est assuré par des élèves au bord du bassin.

La sécurité est garantie par le responsable du groupe, soit dans l'eau, soit sur le bord, à l'aide d'une perche.

**Critères de réussite :** Proposer une imitation suffisamment riche

**Variables :**

- ↪ Effectuer la même imitation que celle proposée par un élève
- ↪ Entrer en duo ( ce qui nécessite une concertation préalable), sur 2 tapis



## Flottaison

PP / MP / GP

### Flotter ...

- F 2.2 ... en s'allongeant dans l'eau puis se redresser (groupement des jambes, tête fléchie) en prenant appui sur les mains d'un camarade (idem, seul avec une planche).
- F 2.6 ... en faisant la méduse.
- F 2.8 ... en prenant la position du X, du Y, du T.
- F 2.7 ... en faisant l'étoile de mer (départ dans l'eau).

## JF 2.1 Jeu : La ronde aquatique

PP / MP

**Objectif :** Trouver un équilibre horizontal, en mouvement.

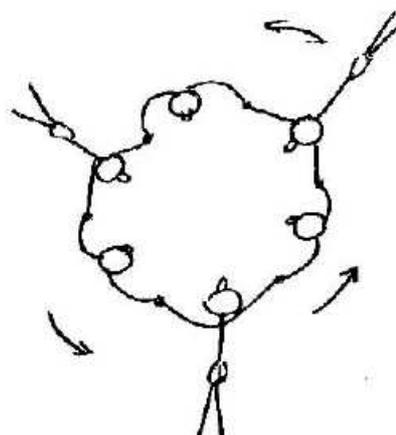
**Consignes :** Au signal, 1 enfant sur 2 se met en équilibre horizontal. Les autres, gardant leurs appuis plantaires, font tourner la ronde dans un sens ou dans l'autre. Inverser les rôles.

**Organisation :** Constituer des rondes de 6, 8 ou 10 enfants.

**Critères de réussite :** La ronde réussit à tourner longtemps dans la position imposée. Si plusieurs rondes : tourner plus longtemps que les autres.

**Variables :**

- ↪ Augmenter le nombre d'enfants
- ↪ Augmenter la vitesse de rotation de la ronde
- ↪ Varier les positions des enfants en équilibre : sur le dos ou sur le ventre, tête vers l'extérieur ou l'intérieur de la ronde



## Propulsion

MP / GP

### Se propulser ...

P 2.2 ... en variant les cadences de battement : lent/accélééré.

P 2.3 ... en essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds.



P 2.8 Se déplacer en position allongée sur le ventre et sur le dos, sans aide.

## JP 2.1 Jeu : Les épaves flottantes

MP / GP

**Objectif :** Se déplacer rapidement en s'organisant.

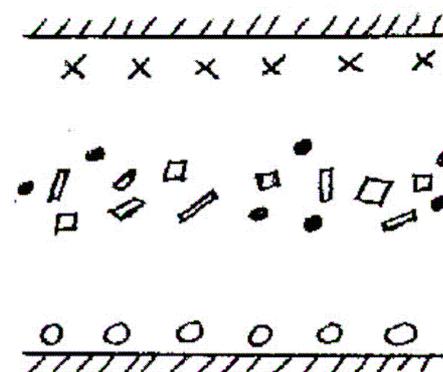
**Consignes :** A un signal donné, chaque équipe doit ramener le plus d'épaves flottantes à son port.

**Organisation et matériel :** Constituer 2 équipes égales, réparties sur les bords opposés du bassin. Le jeu s'arrête quand toutes les épaves ont été ramenées. Objets flottants nombreux.

**Critères de réussite :** L'équipe gagnante est celle qui a ramené le plus d'épaves flottantes.

**Variables :**

- ↪ Jouer dans une profondeur d'eau plus importante.
- ↪ Augmenter l'espace de jeu
- ↪ Ramener 2 objets à la fois
- ↪ Limiter en temps
- ↪ Se déplacer : en position ventrale, dorsale
- ↪ Varier les signaux de départ: auditifs, visuels
- ↪ Présence d'un ou plusieurs requins qui vont gêner la récupération des épaves

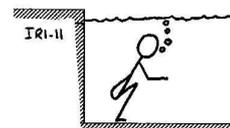


**Immersion/respiration**

(MP)

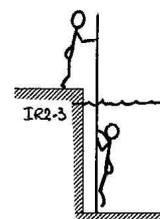
- IR 1.8 Passer sous une perche.
- IR 1.9 Passer sous une ligne d'eau.
- IR 1.10 Passer sous une frite.

IR 1.11 Faire des bulles en soufflant bouche dans l'eau.



IR 1.12 Immersion totale en apnée.

IR 2.3 Descendre le long d'une perche pour que les fesses ou la main touchent le sol.



**J.I 1.2 Jeu : Le filet du pêcheur**

(MP)

**Objectif :** Etre capable de s'immerger pour s'échapper.

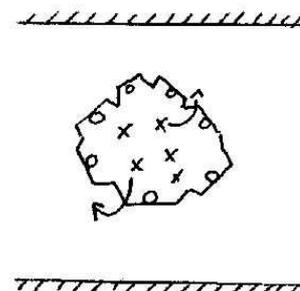
**Consignes :** Au signal, passer sous les bras immergés des enfants sans se faire prendre à l'intérieur ni se faire bloquer quand le filet se referme.

**Organisation et matériel :** 2 équipes. Un groupe de pêcheurs formant une ronde (le filet). Un groupe de poissons qui se déplacent à l'intérieur du filet.

**Critères de réussite :** S'échapper le plus de fois possible.

**Variables :**

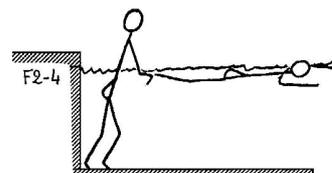
- ↪ Varier le type de signal (auditif, visuel)
- ↪ Baisser les bras plus ou moins bas (juste au dessus de l'eau, ras de l'eau, juste sous la surface)



**Flottaison**

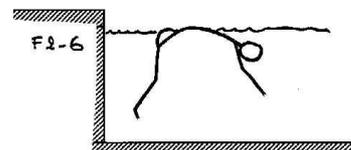
(MP)

F 2.4 Varier les situations à 2. L'un est en équilibre horizontal, ventral ou dorsal. L'autre tire ou pousse par les mains, par les pieds, par les omoplates.



F 2.5 Chercher des équilibres différents avec du matériel.

F 2.6 Faire la méduse.



F 2.7 Faire l'étoile de mer (départ dans l'eau).

F 2.8 Prendre la forme du X, du Y, du T.

## J F Jeu : Le relais brouette (MP)

**Objectif :** Maintenir un équilibre horizontal en mouvement.

**Consignes :** Les deux partenaires se mettent en position. Le premier s'allonge, le second le prend par les chevilles. Au signal de départ, le binôme s'élance, un partenaire court dans l'eau en poussant l'autre. Arrivés au bord opposé du bassin, les élèves inversent les rôles le plus vite possible et repartent pour la traversée retour.

**Organisation et matériel :** Par équipe de 2. Une planche par binôme.

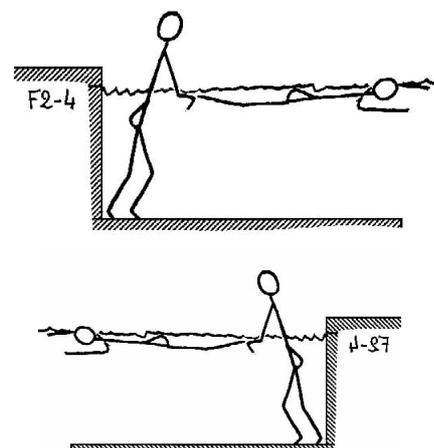
**Critères de réussite :** L'équipe gagnante est celle qui, un aller-retour, arrive en premier au bord. Les partenaires doivent inverser les rôles après l'aller.

**Variables :**

↪ Le partenaire brouette peut être sur le ventre ou sur le dos.

↪ Le partenaire brouette peut utiliser une planche.

Allonger la distance : un aller-retour avant d'inverser les rôles.



## Propulsion (MP)

**Se déplacer en position allongée sur le ventre (avec aide de planche ou frite) :**

P 2.1 - en battant des pieds – en alterné – en simultané.

P 2.2 - en variant les cadences de battements : lent / accéléré...

P 2.3 - en essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds.



## J.P 2.1 Jeu : Les épaves flottantes (MP)

**Objectif :** Se déplacer rapidement et s'organiser.

**Consignes :** Au signal donné, chaque équipe doit ramener le plus d'épaves flottantes à son port.

**Organisation et matériel :** Constituer 2 équipes égales, réparties sur les bords opposés du bassin.

Le jeu s'arrête quand toutes les épaves ont été ramenées. Objets flottants nombreux.

**Critères de réussite :** L'équipe gagnante est celle qui a ramené le plus d'épaves flottantes.

**Variables :**

↪ Jouer dans une profondeur d'eau plus importante.

↪ Augmenter l'espace de jeu

↪ Ramener 2 objets à la fois

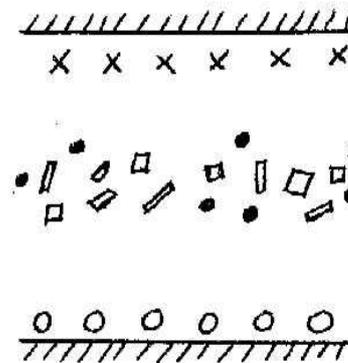
↪ Limiter en temps

↪ Se déplacer: en position ventrale, dorsale

↪ Varier les signaux de départ: auditifs, visuels

↪ Présence d'un ou plusieurs requins qui vont gêner la

↪ récupération des épaves



- Immersion / respiration

Ateliers - Flottaison

- Propulsion

## Immersion / respiration

(MP / GP)

### S'immerger ...

- IR 2.7 ... en allant chercher des objets précis (pinces à linge de couleur...).
- IR 3.4 ... et aller s'asseoir au fond en s'aidant d'une perche
- IR 2.4 ... en soufflant dans l'eau, passer sous une frite, une planche.

## J.I 3.2 Jeu : Les déménageurs en immersion

(PP / MP / GP)

**Objectif :** S'immerger dans une zone précise.

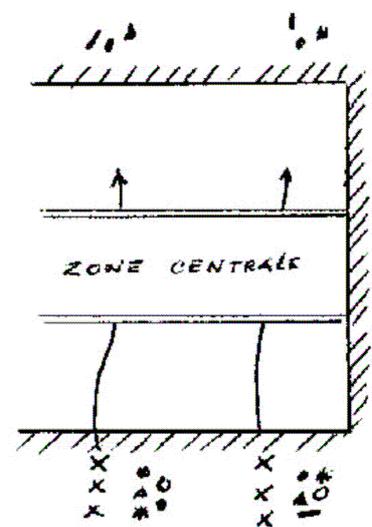
**Consignes :** Transporter des objets d'un camp à l'autre en passant dans la zone centrale en immersion. Au signal les joueurs de chaque équipe doivent transporter des objets d'un côté à l'autre en s'immergeant lorsqu'ils franchissent une zone délimitée par deux lignes d'eau. L'équipe gagnante est celle qui a le plus d'objets dans son camp à l'issue de la partie (2 mn par exemple).

**Organisation et matériel :** 2 équipes, une zone centrale délimitée par deux lignes d'eau, un arbitre qui vérifie le passage dans la zone d'immersion.

**Critères de réussite :** Franchir la zone centrale en immersion. Transporter un maximum d'objets.

**Variables :**

- ↪ Faire varier la largeur de la zone centrale
- ↪ Accepter que les enfants "émergent" une fois dans la zone centrale

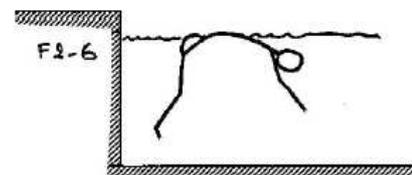


## Flottaison

(MP / GP)

### Flotter ...

- F 2.6 ... en faisant la méduse.
- F.2.7 ... en faisant l'étoile de mer (départ dans l'eau)
- F 2.8 ... en prenant la position du X, du Y, du T.
- F 2.12 ... en tenant le bord, le lâchant, faire un tour sur soi et se raccrocher.



## JF 2.2 Jeu : La traversée des chariots

(MP / GP)

**Objectif :** Se déplacer rapidement.

**Consignes :** Au signal, par 3, se déplacer rapidement. L'un est le chariot. Les 2 autres tirent ou poussent le « chariot ».

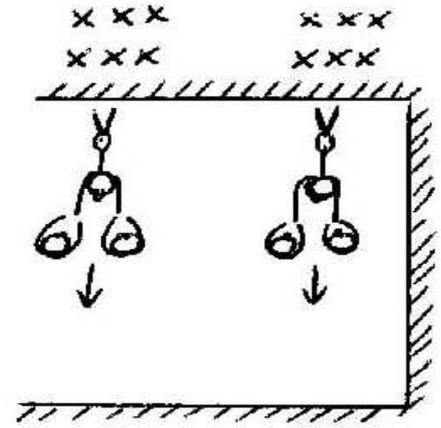
**Organisation :** Les élèves sont répartis par équipes de 3.

2 des élèves équipent « le chariot d'objets flottants » (brassards, pull-boy) sur les membres uniquement. On change de rôles à l'issue de chaque traversée.

**Critères de réussite :** Arriver avant les autres, sans que le chariot ne pose le pied au sol.

**Variables :**

- ↪ Varier la qualité et la forme des objets flottants I
- ↪ Réduire le nombre d'objets flottants à disposition I
- ↪ Augmenter la distance à parcourir



## Propulsion

(MP / GP)

### Se propulser ...

P 2.3 ... en essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds.



P 2.4 ... en position dorsale, en battant des pieds (en alterné, en simultané).

P 2.8 Se déplacer en position allongée sur le ventre et sur le dos sans aide.

## JP 2.1 Jeu : Les épaves flottantes

(MP / GP)

**Objectif :** Se déplacer rapidement en s'organisant.

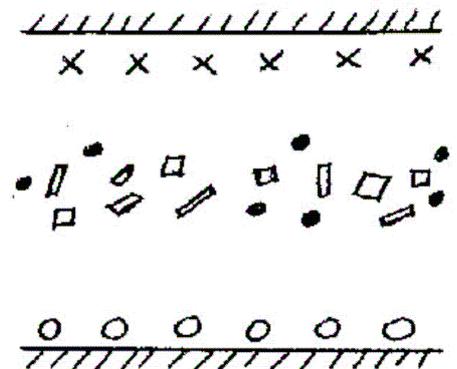
**Consignes :** Au signal, chaque équipe doit ramener le plus d'épaves flottantes à son port.

**Organisation et matériel :** Constituer 2 équipes égales, réparties sur les bords opposés du bassin. Le jeu s'arrête quand toutes les épaves ont été ramenées. Objets flottants nombreux.

**Critères de réussite :** L'équipe gagnante est celle qui a ramené le plus d'épaves flottantes.

**Variables :**

- ↪ Jouer dans une profondeur d'eau plus importante.
- ↪ Augmenter l'espace de jeu
- ↪ Ramener 2 objets à la fois
- ↪ Limiter en temps
- ↪ Se déplacer : en position ventrale, dorsale
- ↪ Varier les signaux de départ: auditifs, visuels
- ↪ Présence d'un ou plusieurs requins qui vont gêner la récupération des épaves



- Entrées dans l'eau  
Ateliers - Immersion/respiration  
- Flottaison

Entrées dans l'eau

(MP)

Descendre dans l'eau ...

E 1.14 ... en glissant sur le tapis posé sur le bord.



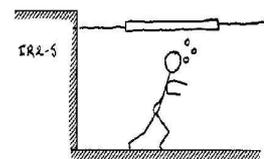
E 1.15 ... en glissant sur le petit toboggan.

Immersion/respiration

(MP)

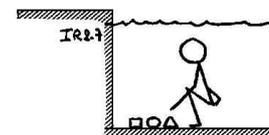
- IR 2.2 Descendre le long de l'échelle.  
IR 2.3 Descendre le long d'une perche.  
IR 2.4 En soufflant dans l'eau, passer sous une frite, une planche.

IR 2.5 En soufflant dans l'eau, passer sous un tapis.



IR 2.6 Descendre à deux le long de l'échelle et compter les doigts montrés par un camarade.

IR 2.7 Aller chercher des objets précis (pincettes à linge de couleur, etc.)



IR 3.5 Passer dans un cerceau lesté.

J.I 2.2 Jeu : Les pêcheurs de perles

(MP)

**Objectif :** S'immerger en choisissant son trajet et en s'organisant.

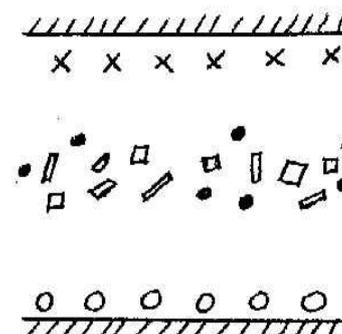
**Consignes :** Rapporter un à un sur le bord de la piscine le plus d'objets immergés. Au signal chaque équipe entre dans l'eau et doit rapporter dans son camp, en un temps donné, le plus d'objets immergés

**Organisation et matériel :** 2 équipes.

**Critères de réussite :** Ramener le plus d'objets pour son équipe.

**Variables :**

- ↺ Jouer sur l'éloignement et la profondeur des objets
- ↺ Rapporter deux objets à la fois
- ↺ Varier les départs
- ↺ Augmenter le nombre d'équipes

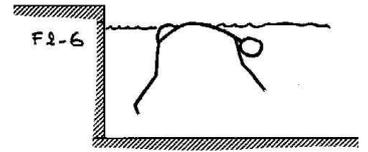


## Flottaison

(MP)

F 2.5 Chercher des équilibres différents avec du matériel.

F 2.6 Faire la méduse.



F 2.7 Faire l'étoile de mer (départ dans l'eau).

F 2.9 Se laisser déséquilibrer et se rééquilibrer en position horizontale avant de redresser.

F 2.10 Enchaîner au signal: méduse / étoile de mer.

## J F 2.1 La ronde aquatique

(MP)

**Objectif :** Trouver un équilibre horizontal, en mouvement.

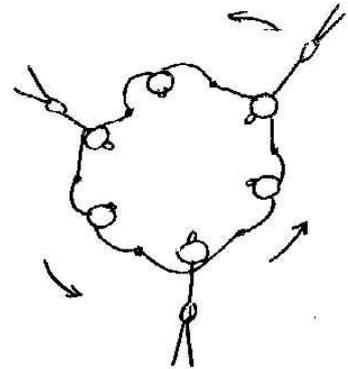
**Consignes :** Au signal, 1 enfant sur 2 se met en équilibre horizontal. Les autres, gardant leurs appuis plantaires, font tourner la ronde dans un sens ou dans l'autre. Inverser les rôles.

**Organisation :** Constituer des rondes de 6, 8 ou 10 enfants.

**Critères de réussite :** La ronde réussit à tourner longtemps dans la position imposée. Si plusieurs rondes : tourner plus longtemps que les autres.

**Variables :**

- ↻ Augmenter le nombre d'enfants
- ↻ Augmenter la vitesse de rotation de la ronde
- ↻ Varier les positions des enfants en équilibre : sur le dos ou sur le ventre, tête vers l'extérieur ou l'intérieur de la ronde



## Entrée dans l'eau

MP / GP

### Entrer dans l'eau ...

- E 2.9 ... en sautant à 2, en se tenant par la main.
- E 3.4 ... en sautant pour toucher le fond avec ses pieds.
- E 4.1 ... en plongeant sans élan
- E 4.2 ... en plongeant après impulsion de 2 pieds
- E 4.5 ... en plongeant au-delà d'une frite, d'un tapis

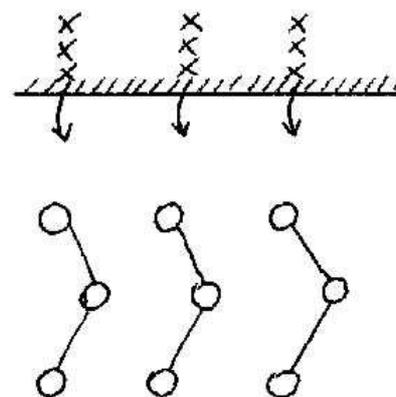
## JE 4.1 Jeu : Les marelles mouillées

(MP / GP)

**Objectif :** Entrer dans l'eau pour aller vers le fond

**Consignes :** Au signal du meneur de jeu, le premier de chaque équipe plonge et dépose son objet lesté dans le premier anneau. Le second plonge à son tour quand son équipier remonté à la surface, lui touche le pied ; il déplace l'objet lesté du premier vers le deuxième anneau. Idem pour le troisième....

**Organisation et matériel :** Chaque équipe est constituée de 4 ou 5 élèves. Les chapelets ( 3 anneaux lestés, placés à 1m d'intervalle et reliés entre eux par une corde ), sont disposés en parallèle à 2m du bord du bassin. Les équipes prennent place au bord du bassin, chacune face à un chapelet, avec un objet lesté en mains.



**Critères de réussite :** L'équipe ayant terminé la première, l'emporte.

### Variables:

- ↪ Ajouter des anneaux.
- ↪ Augmenter la distance entre chaque anneau.
- ↪ Eloigner les anneaux du bord.

## Flottaison

(MP GP)

### Flotter ...

- F 2.12 ... en tenant le bord, le lâcher, faire un tour sur soi et se raccrocher.
- F 2.14 ... en échangeant son matériel avec celui d'un camarade.
- F 3.5 Aller au fond avec l'échelle ou le long d'une perche, ou après un saut, ou après un plongeon, et se laisser remonter en étant de plus en plus passif.
- F 4.1 Enchaîner : glissée ventrale, culbute avant et reprise d'une position ventrale équilibrée.

**Objectif :** Se déplacer rapidement.

**Consignes :** Au signal, par 3, se déplacer rapidement . L'un est le chariot. Les 2 autres tirent ou poussent le « chariot ».

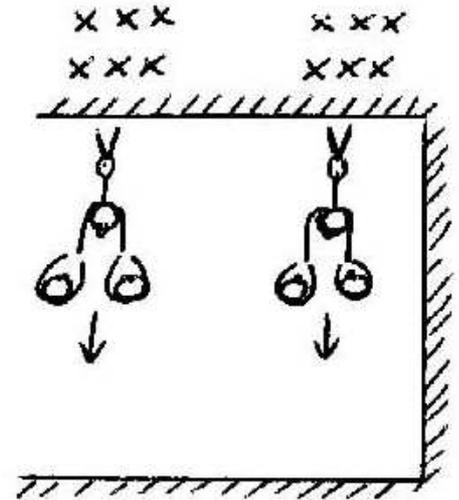
**Organisation :** Les élèves sont répartis par équipes de 3.

2 des élèves équipent « le chariot d'objets flottants » (brassards, pull-boy) sur les membres uniquement. On change de rôles à l'issue de chaque traversée.

**Critères de réussite :** Arriver avant les autres, sans que le chariot ne pose le pied au sol.

**Variables :**

- ↪ Varier la qualité et la forme des objets flottants I
- ↪ Réduire le nombre d'objets flottants à disposition I
- ↪ Augmenter la distance à parcourir



## Propulsion

### Se propulser ...

- |       |  |
|-------|--|
| P 2.4 | ... en battant des pieds (en alterné, en simultané).   |
| P 2.5 | ... en variant les cadences de battement (lent/accéléré).  |
| P 2.8 | ... en position allongé sur le ventre et sur le dos, sans aide.  |
| P 3.3 | ... tête demi immergée, par la seule action simultanée des bras, sans engin de flottaison sur une courte distance – avec mouvements très rapides - avec mouvements très lents. |
| P 3.4 | ... avec mouvements alternés des bras.   |

## JP 2.4 Jeu : La course au fil

**Objectif :** Associer amplitude et accélération..

**Consignes :** Les élèves, en position ventrale, disposent chacun d'une planche tenue bras tendus, dans le prolongement du corps. Au signal, ils partent en direction de la ligne d'eau qui constitue la ligne d'arrivée.

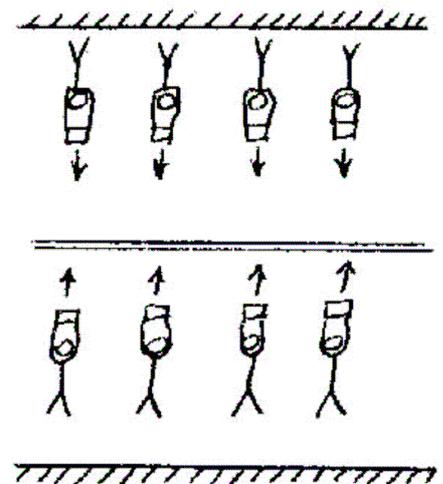
**Organisation et matériel :** Une ligne d'eau partage le bassin en 2 parties égales sur la largeur.

2 groupes sont constitués de façon à ce que les doublettes soient homogènes. Les élèves sont placés face à face.

**Critère de réussite :** Arriver le premier à la ligne d'eau.

**Variables :**

- ↪ Allonger la distance de déplacement
- ↪ Remplacer la planche par une frite
- ↪ Supprimer l'aide à la flottaison



- Immersion/respiration

Ateliers - Flottaison

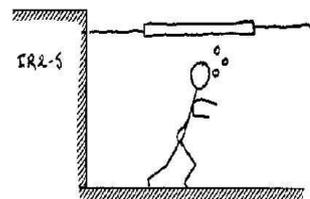
- Propulsion

## Immersion / respiration

(MP)

IR 2.4 En soufflant dans l'eau, passer sous une frite, une planche.

IR 2.5 En soufflant dans l'eau, passer sous un tapis.



IR 2.6 Descendre à deux le long de l'échelle et compter les doigts montrés par un camarade.

IR 2.9 Descendre le long du corps d'un camarade accroché au bord.

IR 2.10 Parcours divers (cage, si possible).

IR 3.5 Passer dans un cerceau lesté.

## J.I 2.2 Jeu : Les pêcheurs de perles

(MP)

**Objectif** : S'immerger en choisissant son trajet et en s'organisant.

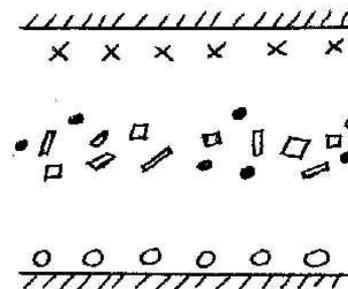
**Consignes** : Rappporter un à un sur le bord de la piscine le plus d'objets immergés. Au signal chaque équipe entre dans l'eau et doit rapporter dans son camp, en un temps donné, le plus d'objets immergés

**Organisation et matériel** : 2 équipes.

**Critères de réussite** : Ramener le plus d'objets pour son équipe.

**Variables** :

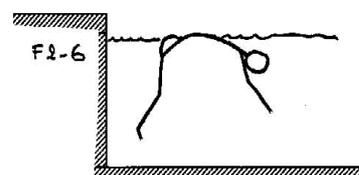
- ↻ Jouer sur l'éloignement et la profondeur des objets
- ↻ Rappporter deux objets à la fois
- ↻ Varier les départs
- ↻ Augmenter le nombre d'équipes



## Flottaison

(MP ou GP)

F 2.6 Faire la méduse.



F 2.7 Faire l'étoile de mer (départ dans l'eau).

F 2.9 Se laisser déséquilibrer et se rééquilibrer en position horizontale avant de redresser.

F 2.11 S'accrocher au bord, le lâcher quelques secondes et s'y raccrocher.

F 2.12 Tenir le bord, le lâcher, faire 1 tour sur soi et se raccrocher.

## J.F 2.2 Jeu : La traversée des chariots

(MP)

**Objectif** : Se déplacer rapidement.

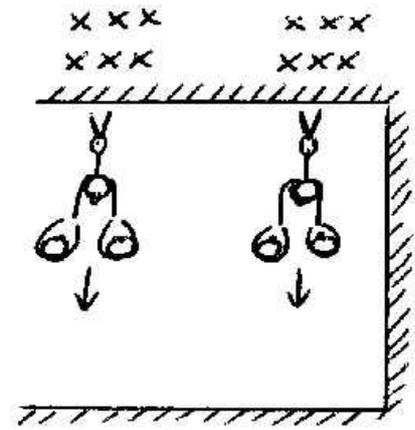
**Consignes** : Au signal, par 3, se déplacer rapidement. L'un est le chariot : il est appareillé d'objets flottants. Les 2 autres tirent ou poussent le chariot.

**Organisation** : Les élèves sont répartis par équipes de 3. Deux des élèves équipent le chariot d'objets flottants : l'équipement ne concerne que les membres. On change de rôles à l'issue de chaque traversée.

**Critères de réussite** : Arriver avant les autres, sans que le chariot ne pose le pied au sol.

**Variables** :

- ↪ Varier la qualité et la forme des objets flottants
- ↪ Réduire le nombre d'objets flottants à disposition
- ↪ Augmenter la distance à parcourir



## Propulsion

(MP ou GP)

**Se déplacer en position allongée sur le ventre (avec aide de planche ou frite)...**

- P 2.1 ...en battant des pieds – en alterné – en simultané
- P 2.2 ...en variant les cadences de battements : lent / accéléré
- P 2.3 ...en essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds.
- P 3.1 Effectuer des coulées ventrales après impulsion au mur.

**Se déplacer en position allongée sur le dos...**

- P 2.4 ...en battant des pieds – en alterné – en simultané.



- P 2.5 ...en variant les cadences de battements: lent / accéléré....
- P 2.6 ...en essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds.

- P 2.7 ...en essayant de passer dans un cerceau à demi immergé.



## J.P 2.4 Jeu : La course au fil

(MP ou GP)

**Objectif** : Associer amplitude et accélération...

**Consignes** : Au signal, les élèves en position ventrale, disposant chacun d'une planche tenue bras tendus, dans le prolongement du corps, partent en direction de la ligne d'eau qui constitue la ligne d'arrivée.

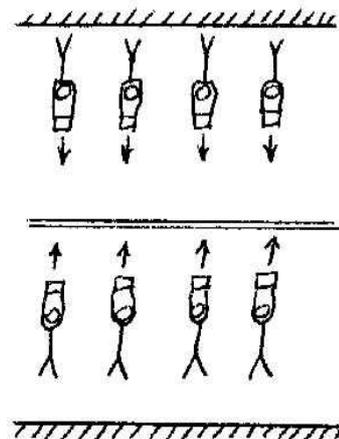
**Organisation et matériel** : 2 groupes sont constitués. Chaque joueur choisit un adversaire de même niveau dans l'autre groupe. Les 2 groupes se placent sur les bords opposés, adversaires face à face, légèrement décalés.

Une ligne d'eau partage le bassin en 2 parties égales sur la largeur. 1 planche par élève.

**Critères de réussite** : Le premier arrivé à la ligne d'eau dans chaque duo marque un point.

**Variables** :

- ↪ Allonger la distance de déplacement
- ↪ Remplacer la planche par une frite
- ↪ Supprimer l'aide à la flottaison

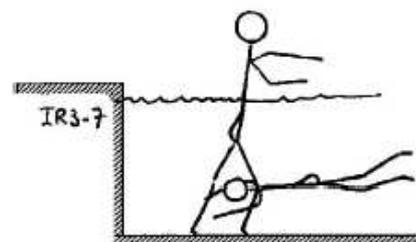


## Immersion / respiration

(MP)

### S'immerger ...

- I.R 2.4 ... en soufflant dans l'eau, passer sous une frite, une planche.
- I.R 3.1 ...en étant accroché au mur, effectuer 10 mouvements respiratoires avec expiration aquatique.
- I.R 3.7 ... en passant entre les jambes d'un camarade.
- I.R 3.10 ... et aller chercher des objets précis au fond du bassin
- I.R 3.11 ...et aller le plus loin possible en immersion



## J.IR 3.2 Jeu : Les déménageurs en immersion

(MP/GP)

**Objectif :** S'immerger dans une zone précise.

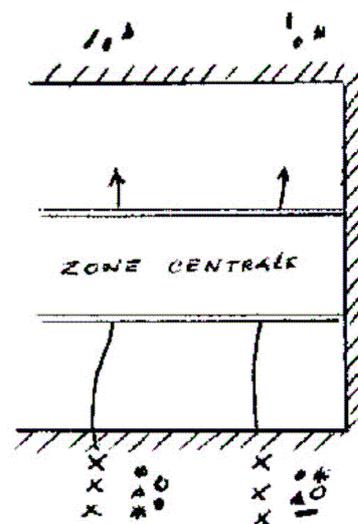
**Consignes :** Transporter des objets d'un camp à l'autre en passant dans la zone centrale en immersion. Au signal les joueurs de chaque équipe doivent transporter des objets d'un côté à l'autre en s'immergeant lorsqu'ils franchissent une zone délimitée par deux lignes d'eau. L'équipe gagnante est celle qui a le plus d'objets dans son camp à l'issue de la partie (2 mn par exemple).

**Organisation et matériel :** 2 équipes, une zone centrale délimitée par deux lignes d'eau, un arbitre qui vérifie le passage dans la zone d'immersion.

**Critères de réussite :** Franchir la zone centrale en immersion. Transporter un maximum d'objets.

**Variables :**

- ↪ Faire varier la largeur de la zone centrale
- ↪ Accepter que les enfants "émergent" une fois dans la zone centrale



## Flottaison

(GP)

### Flotter ...

- F 2.12 ... en tenant le bord, le lâchant, faire un tour sur soi et se raccrocher.
- F 3.5 Aller au fond avec l'échelle ou le long d'une perche, ou après un saut, ou après un plongeon, et se laisser remonter en étant de plus en plus passif
- F 4.1 Enchaîner : glissée ventrale, culbute avant et reprise d'une position ventrale équilibrée
- F 3.3 Sur une glissée, passer de la position ventrale à la position dorsale. Retrouver une position hydrodynamique. idem passer d'une position dorsale à une position ventrale, bras le long du corps.

## J.F 2.4 Jeu : La course au fil

(GP)

**Objectif :** Associer amplitude et accélération..

**Consignes :** Au signal donné, les élèves en position ventrale, disposant chacun d'une planche tenue bras tendus, dans le prolongement du corps, partent en direction de la ligne d'eau qui constitue la ligne d'arrivée.

**Organisation et matériel :** 2 groupes sont constitués. Chaque joueur choisit un adversaire de même niveau dans l'autre groupe.

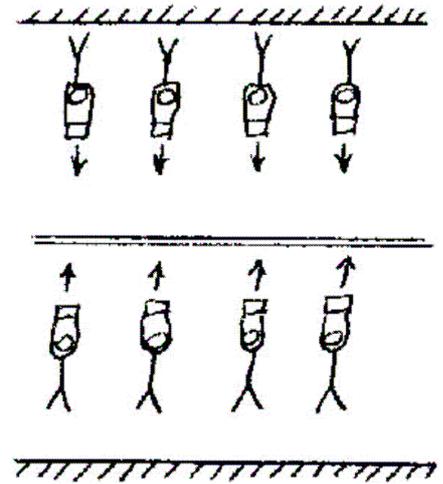
Les 2 groupes se placent sur les bords opposés, adversaires face à face, légèrement décalés.

Une ligne d'eau partage le bassin en 2 parties égales sur la largeur. 1 planche par élève.

**Critères de réussite :** Le premier arrivé à la ligne d'eau dans chaque duo marque un point.

**Variables :**

- ↪ Allonger la distance de déplacement
- ↪ Remplacer la planche par une frite
- ↪ Supprimer l'aide à la flottaison



## Propulsion

(MP/GP)

### **Se propulser en position ventrale ...**

P 2.5 ... en variant les cadences de battement (lent/accélééré).

P 3.1 ...: en effectuant des coulées ventrales après impulsion au mur.

P 2.8 Se déplacer, en position allongée, sur le ventre et sur le dos, sans aide.

P 3.3 Tête demi immergée, par la seule action simultanée des bras, sans engin de flottaison : sur une courte distance avec mouvements très rapides/lents

P 3.4 ... avec mouvements alternés des bras

P 3.5 Se propulser en position dorsale, en utilisant seulement l'action des bras : bras dans le prolongement du corps, ramener vivement les bras le long du corps et se laisser glisser.

## J.P 3.4 Jeu : Le béret aquatique

(GP)

**Objectif :** Rendre le déplacement aquatique intentionnel.

**Consignes :** Le meneur annonce un numéro, aussitôt, les 2 joueurs désignés s'élancent pour s'emparer du ballon qu'ils doivent lancer sur le meneur pour le toucher.

**Organisation et matériel :** Les élèves sont répartis en 2 équipes égales disposées à l'opposé sur un bord du bassin. Chaque membre de l'équipe s'attribue un nombre de 1 à n.

Le ballon est placé au centre de l'aire de jeu. Prévoir des jeux avec des équipes réduites afin d'assurer l'action des enfants.

**Critères de réussite :** L'équipe ayant le plus de points après x manches, l'emporte.

**Variables :**

- ↪ Possibilité d'appeler un autre numéro si le jeu est bloqué
- ↪ Allonger les distances de déplacements

