

NATATION — CYCLE 1

SITUATION DE REFERENCE : Entrer dans l'eau (bassin d'apprentissage, pas pieds) comme on veut entre deux bornes, se déplacer le long du bord en utilisant qu'une seule aide (goulotte, perche, ligne d'eau) ou pas d'aide. Poser son bracelet sur le bord de l'endroit atteint (délimiter 3 zones possibles à atteindre, de la moins éloignée à la plus éloignée pour que les élèves se fixe un contrat dès le départ).

FLOTTER / S'IMMERGER

EQUILIBRE

PROPULSION

DEPLACEMENT ET
RESPIRATION



| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| ENTRER DANS L'EAU | Varié les entrées dans l'eau : par l'échelle en avant ou en arrière, assis sur le bord en se laissant glisser ou en sautant avec une perche, debout, en passant à travers un cerceau, en plongeant au delà d'une frite, par un toboggan... | | | |
| S'IMMERGER Immersion simple → Immersion orientée. | <p>Découverte de l'immersion : souffler sur une balle, pousser avec la tête, aller voir un repère sous l'eau, écouter sous l'eau</p> <p>SA 1 : Se laisser flotter Dans diverses position pour commencer à immerger le visage.</p> | <p>SA 2 : Passer sous une frite.</p> <p>SA 3 : Maison cerceau : un adulte ou un enfant tient un cerceau à la surface de l'eau. Entrer dans la maisons sa soulever les murs (immersion totale).</p> | <p>SA4 : Puzzle petit bassin</p> <p>Aller chercher une pièce d'un puzzle au fond de l'eau dans le petit bassin ou un objet immergé à différentes profondeurs.</p> | <p>SA5: L'ascenseur</p> <p>A l'aide de l'échelle, descendre de plus en plus profond. Toucher des barreaux avec le front (1er barreau = 1 point, etc) puis toucher le font avec les genoux.</p> <p>SA6 : La perche</p> <p>Descendre chercher un objet lesté à l'aide de la perche. Varier la profondeur. Complexification : ne plus utiliser la perche.</p> |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>S'ÉQUILIBRER Vertical → Horizontal</p> <p>Nécessaires: horizontalité + vitesse</p> | <p>SA 1 : Se faire tracter Elèves en binômes : le tracteur tire l'autre par les mains, retour sur leurs sensations, puis le pousse par les pieds. Changement de rôles.</p> | <p>SA2 : Se déplacer avec une aide Se déplacer avec une frite et/ou une planche placée sous le buste pour obliger à rester à l'horizontale.</p> | <p>SA3 : Les pas de géants sur le bord Je me déplace en utilisant qu'une seule main sur le bord et je vais tirer sur le bord pour essayer d'atteindre le plot de couleur. Mon but : à chaque fois essayer de tirer sur le bord le moins de fois possible.</p> | <p>SA4 : La torpille Se pousser contre le mur avec les pieds le plus fort possible en alignant tête/tronc/jambes, les bras joints devant et la tête entre les épaules. Prévoir des repères de distance sur le bord. Le but est d'atteindre le plot le plus éloigné du bord où j'ai poussé.</p> |
| <p>SE PROPULSER Jambes → bras propulseurs</p> | <p>SA 1 : Découverte de la propulsion Niveau 1 : Tenir une planche avec les main, bras tendus, et battre des pieds. Niveau 2 : Tenir la planche comme au niveau 1 et se propulser à partir du bord.</p> | <p>SA3 : Varier les actions de propulsion Au PB, chaque enfant dispose d'un objet flottant de son choix (tapis, planche, bouée, pull boy, frite, bracelet...).</p> <p>Indications/variables:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer sans bouger les bras • Sans bouger les jambes • Se déplacer en faisant des mouvements lents • Tirer l'eau vers le bas ou sur le coté à la surface de l'eau. | <p>SA4 : La torpille Se pousser contre le mur avec les pieds le plus fort possible en alignant tête/tronc/jambes, Prévoir des repères de distance sur le bord. Le but est d'atteindre le plot le plus éloigné du bord où j'ai poussé.</p> | <p>SA4 : Le radeau flottant Les élèves se déplacent près d'une ligne d'eau sur le ventre et avec une planche sous le buste. Ils n'utilisent que les bras et essaient de faire au moins 7/8 mètres. Ils peuvent inspirer. Mais si ils relèvent le buste la planche ne tient plus. <u>Objectif</u> : Tenir à l'horizontale en respirant. <u>Variable</u>: tirer l'eau vers le bas ou sur le coté à la surface de l'eau : faire ressentir à l'élève l'efficacité lorsque je pousse l'eau vers le bas. Il y a plus de résistance car la pression est plus forte.</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>RESPIRER Réflexe → Adaptée Apnée → Respiration aquatique</p> | <p>SA 1 : Le souffleur Faire des bulles la surface de l'eau puis sous l'eau. Sans se déplacer puis en se déplaçant.</p> | <p>SA 2 : Cache cache ou le Souffleur Cache-cache : Les élèves se déplacent dans le PB. Au signal, ils doivent mettre la tête sous l'eau, compter jusqu'à 3 et remonter.</p> | <p>SA 3 : Le gagne terrain Niveau 1 : Un élève se déplace le long du mur avec l'aide d'une main accrochée à la goulotte, lorsqu'il remonte respirer un élève prend sa place à l'endroit où il est sorti et ainsi de suite. Le maître pose un objet à l'endroit où le dernier de l'équipe est arrivé. L'équipe qui est allée le plus loin a gagné. Niveau 2 : Les élèves sont situés tout au long de la goulotte, l'adulte fait passer une perche au dessus de leur tête qu'ils doivent immerger dès que la perche les survole.</p> | <p>SA4: Le relai des otaries Les deux partenaires sont côte à côte, un ballon devant eux. Au signal, un premier équipier nage en poussant le ballon avec sa tête, visage immergé et essaie d'aller le plus loin possible. Lorsqu'il relève la tête, l'autre prend le relai. Le duo qui traverse le bassin en premier a gagné.</p> |
|--|--|--|---|--|

→ **Ne pas oublier de rajouter un contexte** : album de jeunesse, étude des mammifères marins, « flotte/coule », etc. Pour que les élèves puissent dépasser leurs représentations initiales plus facilement.