

NATATION — CYCLE 2

SITUATION DE REFERENCE : Test du savoir nager palier 1 (parcours).

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>SA 1 : Passer sous une frite.</p> <p>SA 2 : Maison cerceau : un adulte ou un enfant tient un cerceau à la surface de l'eau. Entrer dans la maison sans 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>SA3: 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 fond avec les genoux.</p>	<p>SA5 : La perche</p> <p>Descendre chercher un objet lesté à l'aide de la perche. Varier la profondeur. Complexification : ne plus utiliser la perche ou prévoir une cage avec des objets à l'intérieur.</p>
S'EQUILIBRER Vertical → Horizontal Nécessaires: horizontalité + vitesse	<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 : Les pas de géants sur le bord</p> <p>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. On ne peut s'appuyer sur le bord que 2/3 fois et j'essaie de voir quel plot je peux atteindre en ayant simplement tiré le bord deux fois ou trois fois. Mon but : à chaque fois atteindre un plot plus éloigné du point de départ.</p>	<p>SA3 : La torpille</p> <p>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. La contrainte est de ne faire aucun mouvement.</p>	<p>SA4 : La torpille améliorée</p> <p>Même chose que la SA3 mais avec des repères placés au fond du bassin : glissée ventrale, nager en poussant l'eau vers le fond, droit à une seule inspiration et remonter.</p>

<p>SE PROPULSER Jambes → bras propulseurs</p>	<p>SA 1 : Le pont de singe Traverser la piscine en utilisant un pont de singe en faisant le moins de tractions possibles sur les deux cordes. Au fur et à mesure que je répète je supprime des tractions jusqu'à ce que je ne puisse plus en supprimer.</p>	<p>SA2 : Torpille Niveau 1 : voir SA3 ci dessus. Niveau 2 : Glissée ventrale/ torpille associée au pont de singe pour témoigner de l'efficacité de la glissée. Niveau 3 : Torpille améliorée : repères placés au fond du bassin : glissée ventrale, nager en poussant l'eau vers le fond, droit à une seule inspiration et remonter.</p>	<p>SA3 : Nage alternée globale à partir d'une glissée ventrale, : j'imagine que mes bras sont des rames et j'essaie d'aller le plus loin possible sans prendre d'inspiration (ce qui leur évite d'avoir à relever la tête).</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 12,5 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 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 maitre pose un objet à l'endroit où le dernier de l'équipe est arrivé. L'équipe qui est allée le plus loin a gagné.</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>