

## NATATION — CYCLE 3

SITUATION DE REFERENCE - Séance 3 : test du palier 2 du savoir nager (parcours).

FLOTTER / S'IMMERGER

EQUILIBRE

PROPULSION

DEPLACEMENT ET  
RESPIRATION

<b>ENTRER DANS L'EAU</b>	Entrées dans l'eau diverses et variées : objectif : chute arrière pour le SN.			
<p style="text-align: center;"><b>S'IMMERGER</b> Immersion simple → Immersion orientée.</p>	<p><b>SA 1 : L'ascenseur</b></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 front avec les genoux.</p>	<p><b>SA2 : La perche</b></p> <p><b>Niveau 1</b> : En s'aidant de la perche, toucher le fond avec les pieds, aller chercher un objet, un maximum d'objet, un nombre précis d'objets, des objets d'une certaine couleur etc. <b>Niveau 2</b> : Aller chercher un objet au fond et l'amener jusqu'à un repère désigné.</p>	<p><b>SA3 : Le tunnel</b></p> <p><b>Niveau 1</b> : Les élèves sont en binômes : l'un d'entre eux tient un cerceau complètement immergé, l'autre doit s'immerger pour passer à l'intérieur du cerceau. <b>Niveau 2</b> : Equipe de 4 avec relais: 2 tiennent les cerceaux à 2 mètres de distance et les deux autres passent l'un après l'autre dans les deux cerceaux. Droit à une inspiration entre les deux. <b>Niveau 3</b> : Aller chercher un objet à partir d'un plongeur canard (avec ou sans aide d'une frite) aller chercher un objet et remonter à la surface en passant dans un cerceau.</p>	<p><b>SA4 : Les trois chemins</b></p> <p>Remonter un objet à chaque essai : trois chemins de difficulté.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descendre et remonter à l'aide de la perche, récupérer un objet (1pt).</li> <li>2. Plonger du bord, récupérer 1 objet et remonter en oblique (2 pts).</li> <li>3. Nager, plonger en canard, récupérer 1 objet, remonter en passant dans un cerceau immergé. (3pts).</li> </ol>

<p><b>S'ÉQUILIBRER</b> Vertical → Horizontal</p> <p><b>Nécessaires: horizontalité + vitesse</b></p>	<p><b>SA 1 : Se faire tracter</b> <b>Elèves en binômes</b> : le tracteur tire l'autre par les mains, retour sur leurs sensations, puis le pousse par les pieds. Changement de rôles.</p>	<p><b>SA2 : Les pas de géants sur le bord</b> 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 peut atteindre en ayant simplement tiré le bord deux fois ou trois fois. <b>Mon but</b> : à chaque fois atteindre un plot plus éloigné du point de départ.</p>	<p><b>SA3 : La torpille</b> 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 <b>but</b> est d'atteindre le plot le plus éloigné du bord où j'ai poussé. La <b>contrainte</b> est de ne faire aucun mouvement.</p>	<p><b>SA4 : La torpille améliorée</b> 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><b>SE PROPULSER</b> Jambes → bras propulseurs</p>	<p><b>SA 1 : Le pont de singe</b> 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><b>SA2 : Torpille</b> <b>Niveau 1</b> : voir SA3 ci dessus. <b>Niveau 2</b> : Glissée ventrale/ torpille associée au pont de singe pour témoigner de l'efficacité de la glissée. <b>Niveau 3</b> : 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><b>SA3 :</b> <b>Nage alternée globale à partir d'une glissée ventrale</b>, : 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><b>SA4 : Le radeau flottant</b> 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><b>RESPIRER</b> Réflexe → Adaptée Apnée → Respiration aquatique</p>	<p><b>SA 1 : Cache cache ou le Souffleur</b> <b>Cache-cache :</b> Les élèves se déplacent dans le PB. Au signal, ils doivent mettre la tête sous l'eau, compter jusqu'à 5 et remonter. <b>Le souffleur :</b> faire des bulles en se déplaçant à la surface de l'eau, avec ou sans aide de flotteurs.</p>	<p><b>SA2 : Le gagne terrain</b> 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><b>SA3 : Le relai des otaries</b> 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>	<p><b>SA4 : Parcours</b></p>
--	--	--	---	------------------------------