

OBJECTIFS	
Prendre connaissance de l'environnement matériel et humain	Pour l'élève, prendre contact avec le milieu aquatique et s'informer sur ses ressources
Agir dans un milieu inhabituel	Pour l'enseignant, favoriser la mise en activité des élèves et observer les réponses motrices dans des situations de déplacement et de brèves immersions le long du bord

Vigilance

Présenter et faire respecter par les élèves les modalités d'accueil et de fonctionnement. Un enseignant à chaque 1/4 de bassin + surveillant de bassin diplômé. A priori, le groupe annoncé le plus « débutant » est pris en charge par l'ETAPS. Toutefois, après observation et concertation, **le PE pourra prendre en charge le groupe pour lequel sa présence lui semble la plus profitable.**

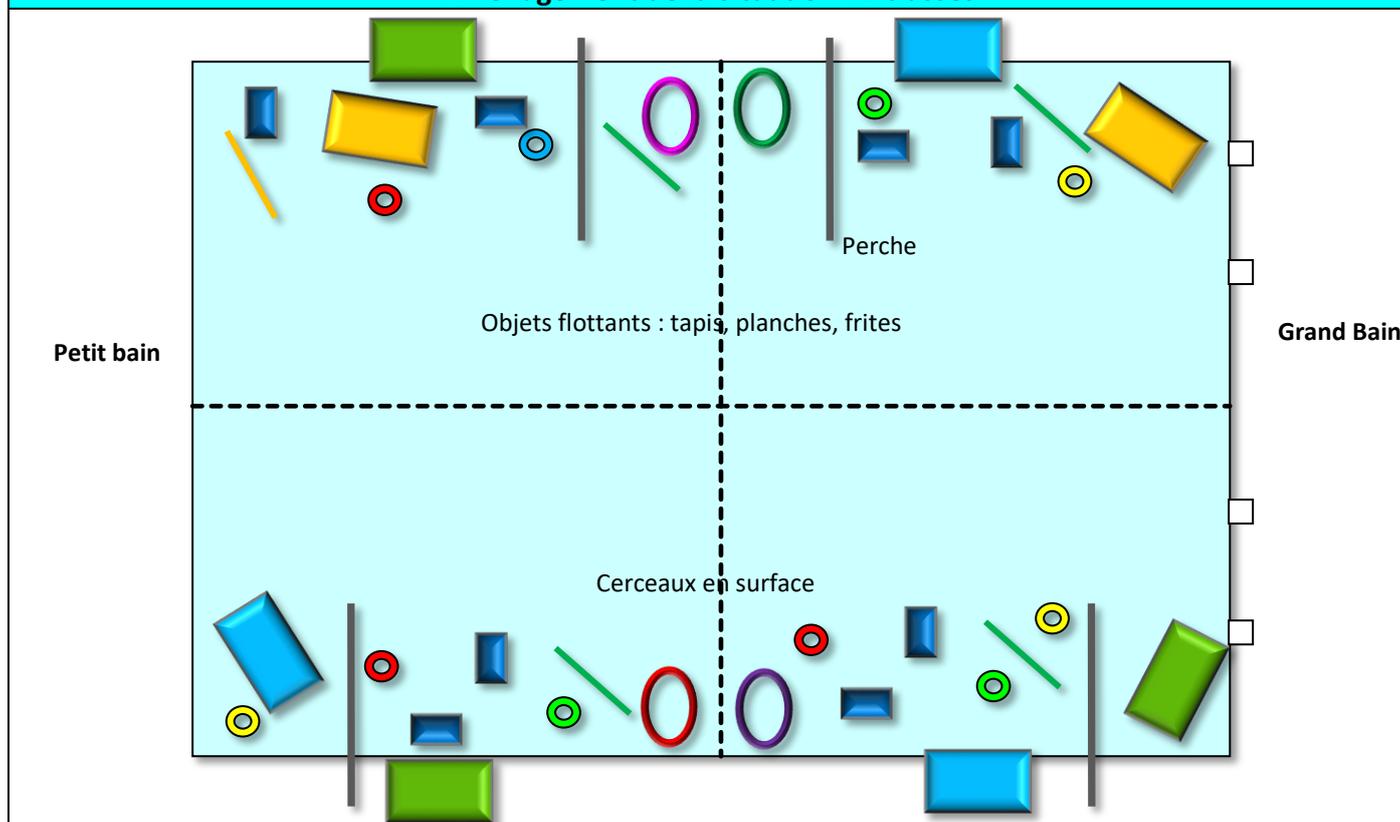
- **la ceinture n'est pas proposée en début de séance.**

Un travail « le long du bord » est proposé aux élèves et on utilisera les frites si le niveau des élèves leur permet de s'éloigner du bord.

- **Il ne s'agit pas de faire passer un test**

L'objectif est de favoriser l'entrée des élèves dans l'activité pour valider les déclarations faites lors du questionnement en classe (cf. FICHE OUTIL CONSTITUER LES GROUPES) et réguler si nécessaire la constitution des groupes.

Aménagement de la situation : 2 classes



Dispositif

Chaque classe est organisée au préalable en 2 ou 3 groupes homogènes (« déclaratif » à partir d'un questionnaire).

4 zones de travail : le groupe le plus « débrouillé » travaillera en GB.

Chaque groupe travaille dans une zone le long du bord, il n'y a pas de rotation

Des tâches à accomplir...

Avant d'entrer dans l'eau : faire connaissance avec les ETAPS, faire le tour du bassin, découvrir le matériel et les différents espaces, rappel des règles de travail et de sécurité...

En Petit Bain

En Grand Bain

Les élèves se déplacent le long du bord en fonction des consignes données (cf. propositions ci dessous).
On jouera sur ces consignes et le matériel à disposition pour favoriser une activité importante et faire évoluer les premières réponses

Des activités proposées ...

Des clés d'observation...

Entrées dans l'eau

Aisance ou appréhension ?
En se tenant au bord, à l'échelle ?

Déplacements

Les épaules dans ou hors de l'eau ?
Les mains dans ou hors du champ visuel ?
En se tenant au bord à 2 mains, à 1 main, ou tenant/poussant un objet ?
Verticalité ou horizontalité du corps ?
Tête dans l'eau ?
Mouvements (nombreux, amples, saccadés) ?

Immersion

Bouche, nez, tête immergée ?
Durée de l'immersion ?
Respiration (calme, saccadée...) ?
Souffle dans l'eau ?

Petit bain ou grand bain

Entrer dans l'eau au niveau de l'échelle, se déplacer le long du bord jusqu'au point de sortie (repère) :

- augmenter la distance à parcourir
- changer le sens du déplacement
- faire les yeux fermés
- aller vite (compter à voix haute le temps donné pour réaliser le déplacement jusqu'à la sortie)
- passer sous des objets posés sur le bord du bassin et débordant sur la surface de l'eau (frite, perche)
- 2 élèves partent d'un côté différent du parcours, ils se croisent
- faire un aller retour (donc se croiser avec d'autres)
- longer le bord et contourner un tapis posé sur le bord du bassin et débordant sur la surface de l'eau
- entrer autrement que par l'échelle
- lâcher le bord pour s'accrocher à une perche tenue verticalement par l'enseignant

Se tenir au bord :

- mettre la bouche sous l'eau pour faire de grosses bulles en soufflant dans l'eau, pour crier, pour dire son prénom/une lettre/un nombre...
- faire de grosses bulles en battant des pieds
- s'allonger en battant des pieds, lâcher une main (se tenir d'une main au bord),
- mettre la tête sous l'eau pour éviter de se faire toucher par la frite tenue par l'enseignant qui passe
- utiliser le matériel flottant (planche, frite, haltère ...) pour prendre une position d'équilibre (en tenant le bord ou à proximité)

Chat/souris

Les élèves sont par 2. Le « chat » doit toucher la « souris » partie un peu avant lui avant que celle-ci n'atteigne son refuge (repère, passage sous une perche...)

Le saute mouton

Tous les élèves sont dans l'eau. Le dernier remonte toute la ligne pour venir se placer en première position... et ainsi de suite jusqu'au point de sortie

La balle

Les élèves poussent une balle avec la tête vers le point de sortie.

Ne pas être le dernier

Les élèves sont assis au bord : au signal, ils vont dans l'eau. Le dernier a perdu

Le chauffeur et le passager

Les élèves, assis sur une frite :
- sont par 2 (A avec B) et se déplacent. A est « meneur » et va comme il veut (en avant-en arrière...) B le suit.
Idem avec d'autres objets flottants, seul ou à plusieurs.

Séances 2 et 3

DECOUVERTE DE L'IMMERSION RECHERCHE DES EQUILIBRES

PISCINE PCB
Première année de pratique
CP

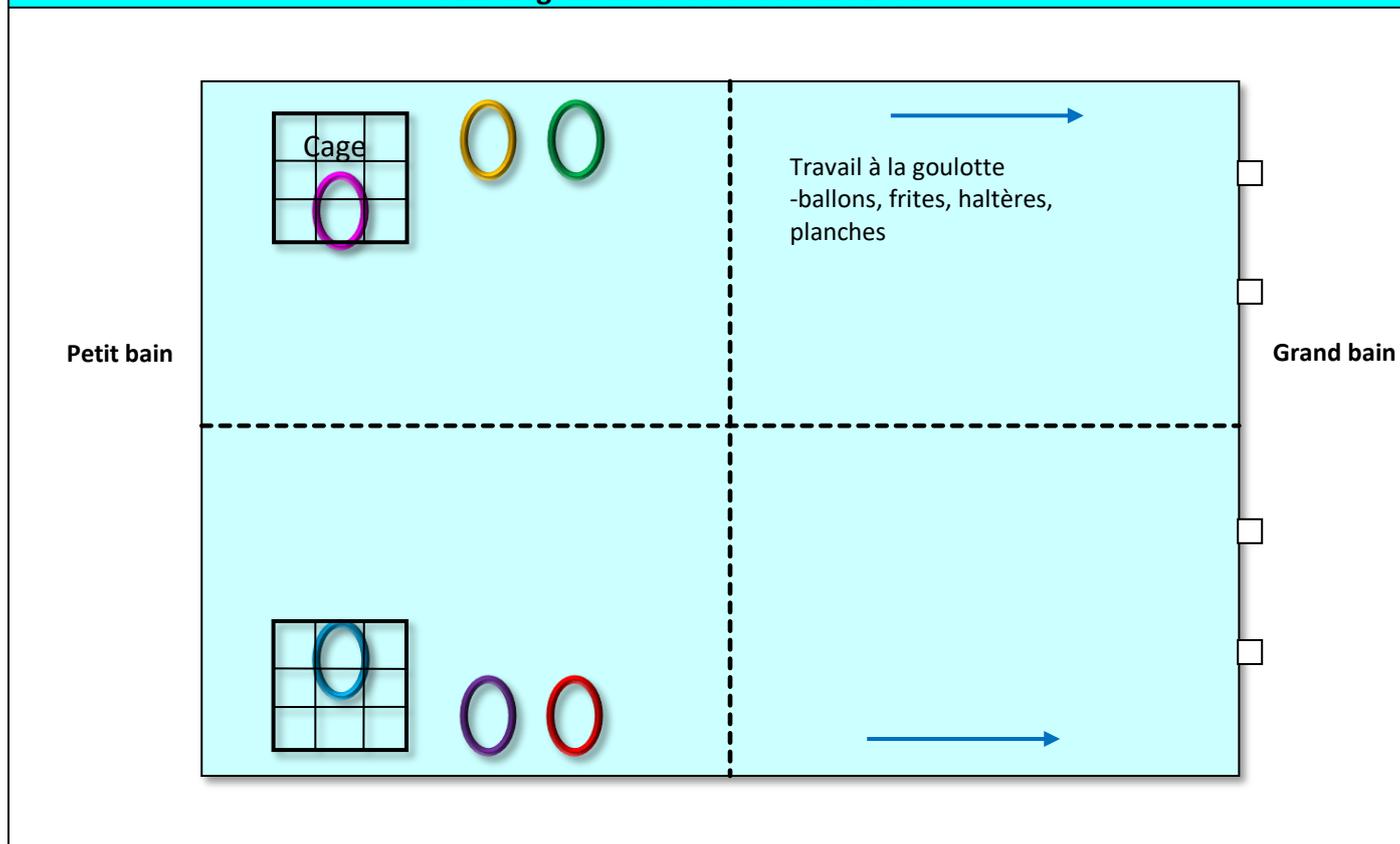
PRINCIPES

Il est nécessaire d'accepter de mettre la tête dans l'eau, de contrôler sa ventilation pour pouvoir s'allonger (et passer d'un équilibre vertical de terrien à horizontal de nageur, d'un regard horizontal à vertical).

OBJECTIFS	
S'IMMERGER POUR S'EQUILIBRER	Oser mettre la tête dans l'eau
	Découvrir l'expiration buccale, expiration dynamique, expiration contrôlée
	Accepter l'action de l'eau
	Découvrir la portance de l'eau (principe d'Archimède)

Critères de réalisation	Vigilance
<p><u>Pour s'immerger</u>: à la cage j'inspire, je ferme la bouche, je mets mon visage (ma tête) dans l'eau, et je souffle dans l'eau, fort, longtemps</p> <p><u>Pour s'équilibrer</u>: avec puis sans appui solide, je laisse mon corps flotter.</p>	<p>Note: Le matériel d'aide à la flottaison rend les tâches d'immersion plus difficiles, voire dangereuses.</p> <p>Présenter et faire respecter par les élèves les modalités d'accueil et de fonctionnement présentées dans la fiche: "Repères pour l'organisation pédagogique des séances"</p> <p>1 enseignant à chaque (1/3) 1/4 de bassin + ETAPS de surveillance.</p>

Aménagement de la situation : 2 classes



Dispositif

Lorsqu'une seule classe est présente sur le bassin (3 groupes). Rotation PB/GB. A chaque séance, chaque groupe pratique 2 ateliers (Immersion/déplacement).

Des principes d'action	
Pour s'immerger	Pour s'équilibrer
Souffler fort pour réussir à souffler dans l'eau	Quitter les appuis solides Se laisser faire par l'eau

Des activités proposées ...	
Immersion	Equilibration
<p>Du bord:</p> <ul style="list-style-type: none"> - assis sur le bord, jouer à (s')éclabousser - descendre progressivement dans l'eau (jambes, bassin, ventre, épaules, ...) 	<p>Le long du mur se laisser flotter tête dans l'eau sans rien faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en se tenant à 2 mains, à 1 main, sans tenir le bord ; - verticalement, horizontalement
<p>De la cage :</p> <p>S'immerger partiellement ou complètement en gardant des appuis manuels ou pédestres.</p> <p>Du bord :</p> <p>En se repoussant à l'aide de la goulotte</p> <p>En sautant</p>	<p>Jeux à la goulotte</p> <p>Souffler dans l'eau (par la bouche) / Faire le moteur</p> <p>Mettre progressivement et doucement le visage dans l'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> - le menton - la bouche - le nez - les cheveux - la tête entière <p>Au signal, je mets la tête sous l'eau</p> <p>Je mets la tête dans l'eau et je lâche le bord</p> <p>J'essaye de contrôler mon expiration : petites bulles ou grosses bulles</p>
Essayer de passer dans les cerceaux immergés	Se déplacer le long de la goulotte en contournant les camarades
	Se laisser flotter et réaliser des figures (étoile), seul, à plusieurs

Des critères de réussite...	
Immersion	Equilibration
Tête dans l'eau, je fais des bulles, je ne me bouche pas le nez, J'ouvre les yeux...	Le corps dans l'eau à l'aide de la goulotte, j'accepte le déséquilibre et la portance de l'eau

Séance 4

RECHERCHE DES EQUILIBRES TRAVAIL DE L'IMMERSION ENTREE DANS L'EAU (parcours)

PISCINE PCB
Première année de pratique

CP

PRINCIPES

Il est nécessaire d'accepter de mettre la tête dans l'eau, de contrôler sa ventilation pour pouvoir s'allonger (et passer d'un équilibre vertical de terrien à horizontal de nageur, d'un regard horizontal à vertical).

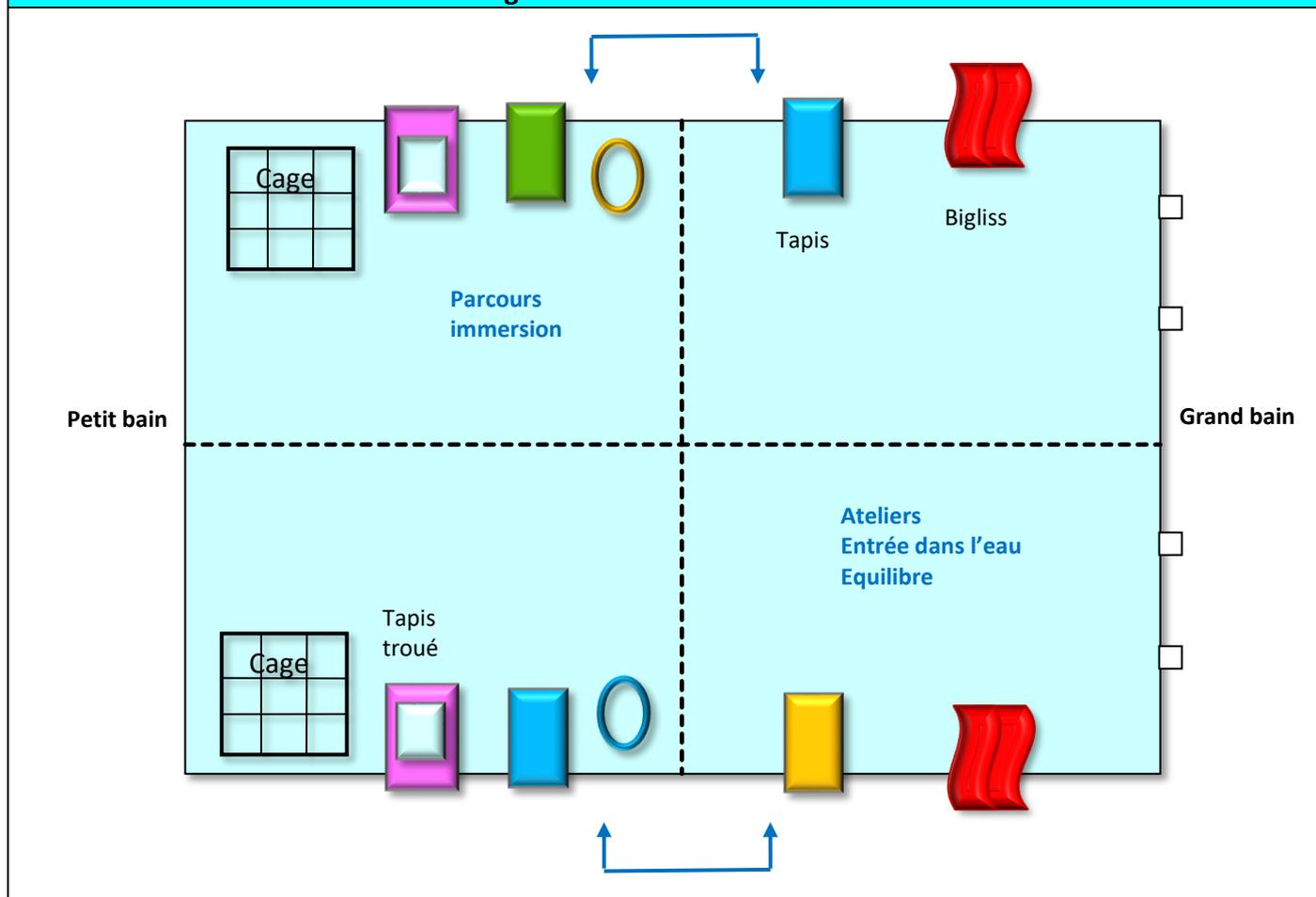
OBJECTIFS

AGIR SOUS L'EAU	Prendre conscience de sa capacité respiratoire, ralentir ses mouvements
ENTRER DANS L'EAU DIFFEREMMENT	Entrer dans l'eau par toutes les parties du corps

Des critères de réalisation...

Pour s'immerger	Pour entrer dans l'eau	Pour s'équilibrer
Quand j'ai la tête sous l'eau, j'ouvre les yeux, je détends mon visage.	Par le tapis, l'échelle ou le toboggan. Je varie les positions, les postures, je fais comme mon camarade	Je m'allonge sur l'eau J'aligne tête tronc, jambes

Aménagement de la situation : 2 classes



Dispositif

Petit bassin : sous forme de parcours ; **Grand bassin** : sous forme d'ateliers ; **Rotation PB/GB** à mi-séance

Des principes d'action	
S'immerger	Entrer dans l'eau et accepter son action
Contrôler sa respiration pour entrer et agir sous l'eau.	Entrer dans l'eau Quitter les appuis plantaires Se laisser faire par l'eau

Des activités proposées ...		
Immersion	Entrée dans l'eau	Equilibre
Descendre à l'échelle en tenant les marches, toucher le fond avec main, pied, fesses.	Descendre le long de l'échelle. Grand tapis : glisser assis, basculer en arrière assis, roulade, sauter debout, se laisser tomber debout en avant, en arrière...	A l'aide du bord, se laisser flotter sans bouger, sur le dos et sur le ventre, tête dans l'eau c'est plus facile (je flotte mieux).
Descendre le long de la cage, se déplacer autour.	Grand tapis : Se déplacer sur le tapis en imitant différents animaux ou personnages Rouler...	Se laisser flotter et subir différentes poussées d'un camarade en conservant sa position initiale
passer de la cage au tapis : avec l'aide d'un camarade la tête dans l'eau en prenant un appui avec la cage	Avec le bigliss : Descendre assis, à plat ventre etc... Avec ou sans aide du moniteur Avec ou sans engins flottants	Se laisser flotter dans différentes positions (en étoile, en boule, etc.) Seul ou à plusieurs
Passer dans un ou deux cerceaux immergés	Sauter : - en tenant la perche, - sans la tenir et la récupérer ensuite, - avec une frite, une planche - récupérer une frite, une planche dans l'eau pour revenir au bord	Depuis le bord ou du tapis ou du bigliss, entrer dans l'eau et maintenir sa position
Sans matériel...		
Passer entre les jambes d'un camarade 2 par 2, puis 4 par 4	Entrer dans l'eau en tapant dans les mains avant d'arriver dans l'eau,	Maintenir une position plus de 5 secondes
Passer sous les bras tendus au ras de l'eau d'un camarade. Si c'est réussi, on descend les bras	Sauter dans l'eau (debout, groupé, toutes les manières de...) Choisir une distance de saut et revenir au bord, sans aide, en immersion, à la surface	

Des critères de réussite...		
Immersion	Entrée dans l'eau	Equilibre
Je mets le visage dans l'eau en soufflant	J'entre dans l'eau en me servant du matériel	J'accepte la portance de l'eau et tends vers un alignement tête-tronc-jambes

Séances 5 et 6

DEPLACEMENTS : GLISSER sur L'EAU ALTERNANCE DES IMMERSIONS

PISCINE PCB
Première année de pratique



PRINCIPES

Pour glisser sur l'eau, il est nécessaire de s'aligner et de s'étirer, de gagner son corps et de relâcher la nuque

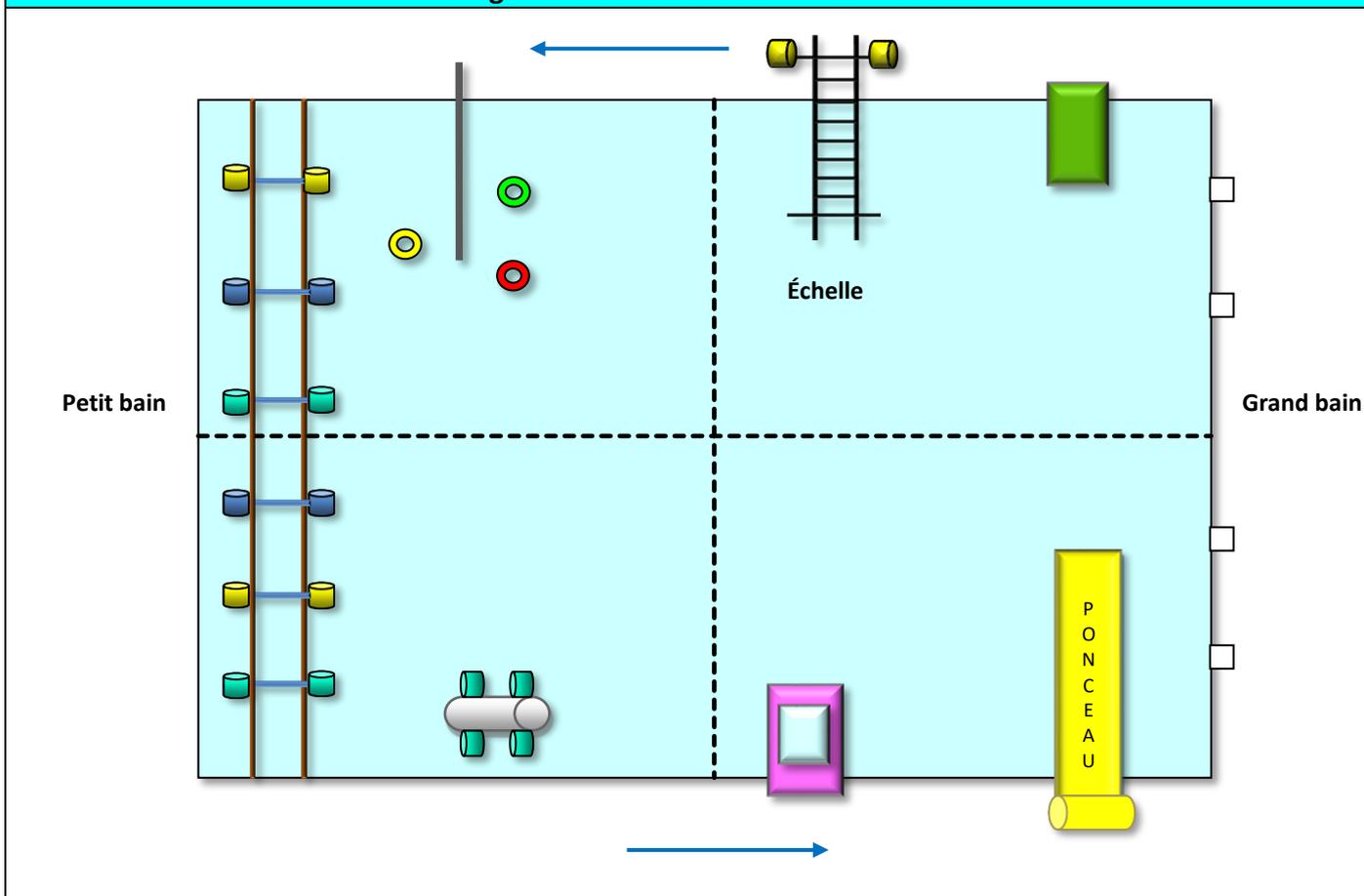
OBJECTIFS

SE DEPLACER PAR UNE ACTION MOTRICE	construire les actions motrices des bras pour aller loin
ALLER SOUS L'EAU	Varier les positions et les temps d'immersion Rechercher la profondeur

Des critères de réalisation...

Pour s'immerger	Pour se déplacer
Je me sers du matériel pour aller profond J'inspire longuement avant de réaliser une immersion	Je me sers du matériel pour m'allonger et glisser sur l'eau

Aménagement de la situation : 1 ou 2 classes



Dispositif

Rotation dans le « SAM ».
Pour 1 classe (3 groupes), 2 ateliers dans la séance.
Pour 2 classes (4 groupes), 2 ateliers dans la séance

Des principes d'action	
Le corps propulseur	Le corps projectile
Chercher un appui résistant en poussant la masse d'eau S'allonger pour diminuer la résistance au déplacement	<ul style="list-style-type: none"> - S'aligner - Se rendre indéformable

Des activités proposées ...	
Immersion	Déplacements
Descendre à l'échelle en tenant les barres	Glisser sur le ventre en utilisant les cordes
Descendre le long de l'échelle vers le fond, aller le toucher	Se pousser avec l'aide du mur
Alterner les immersions à partir du tapis long, du tapis troué....	Passer rapidement sous les barres pour ne pas rompre l'alignement
A l'aide de l'échelle aller chercher un objet	Passer dans le tunnel ou prendre un objet à l'aide de la perche
A partir du bord ou du tapis j'essaye de descendre sous l'eau en soufflant le plus longtemps possible	Se déplacer le long du bord ou de la ligne d'eau par l'action des bras
	Revenir au bord avec l'aide d'un engin flottant

Des critères de réussite...	
Immersion	Déplacements
Je réussis une immersion complète (je disparaiss de la surface)	Je me déplace en respectant mon équilibre avec ou sans matériel

Séance 7

REINVESTISSEMENT DES ACQUIS (parcours)

PISCINE PCB
Première année de pratique
CP

PRINCIPES

Il est nécessaire d'accepter de mettre la tête dans l'eau, de contrôler sa ventilation, de s'allonger pour pouvoir agir sur et sous la surface de l'eau

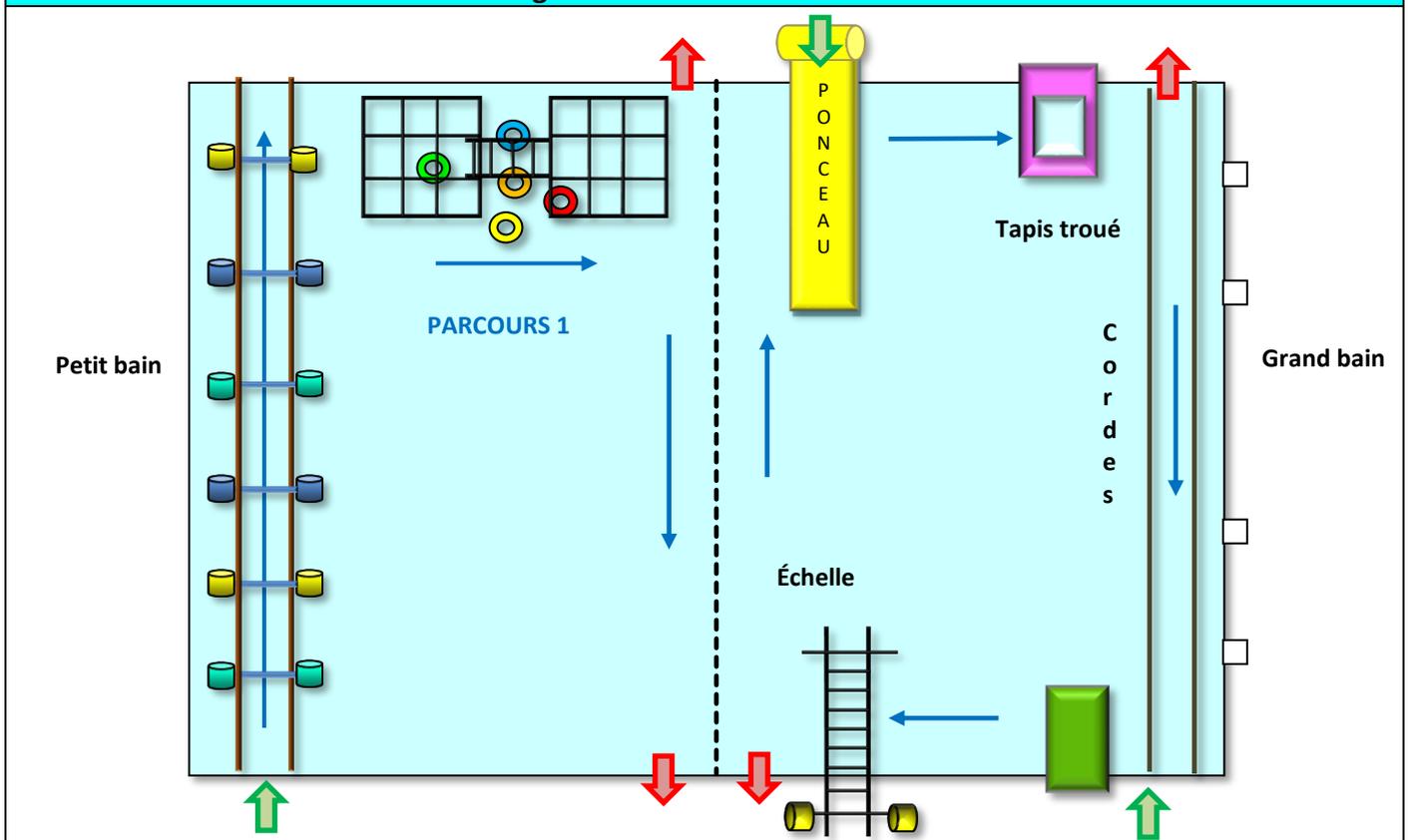
OBJECTIFS

S'ALLONGER POUR SE DEPLACER	Se mettre à l'horizontale, utiliser les bras pour se déplacer
AGIR SOUS L'EAU	Choisir sa ventilation (garder ou souffler l'air), ralentir ses mouvements
ENTRER DANS L'EAU DIFFEREMMENT	Entrer dans l'eau par toutes les parties du corps

Des critères de réalisation...

Pour s'immerger	Pour se déplacer	Pour s'équilibrer
Quand j'ai la tête sous l'eau : j'essaie d'ouvrir les yeux, je peux faire des bulles ou garder l'air dans mes poumons.	Allongé sur le ventre, je mets le front dans l'eau. Allongé sur le dos, je regarde le plafond.	Je m'allonge le plus possible dans toutes les directions

Aménagement de la situation : 2 classes



Dispositif

2 classes = 4 groupes : 2 groupes en PB sur parcours 1 et 2 groupes en GB sur parcours 2. Rotation à mi-séance.
1 classe = 3 groupes : 1 en PB sur parcours 1 et 2 en GB sur parcours 2. Rotation à mi-séance. (NB : le groupe seul est celui comportant les élèves les plus en difficulté).

Les élèves effectuent un parcours → en entrant ↑ et sortant ↓ aux emplacements prévus.

Les adultes se placent sur le parcours en fonction de leur groupe, observent les réponses des élèves, proposent des variables pour favoriser l'activité.

Selon leur niveau, les élèves peuvent utiliser ou non du matériel (planche, frite...), raccourcir le parcours en utilisant d'autres entrées et/ou d'autres sorties comme les échelles.

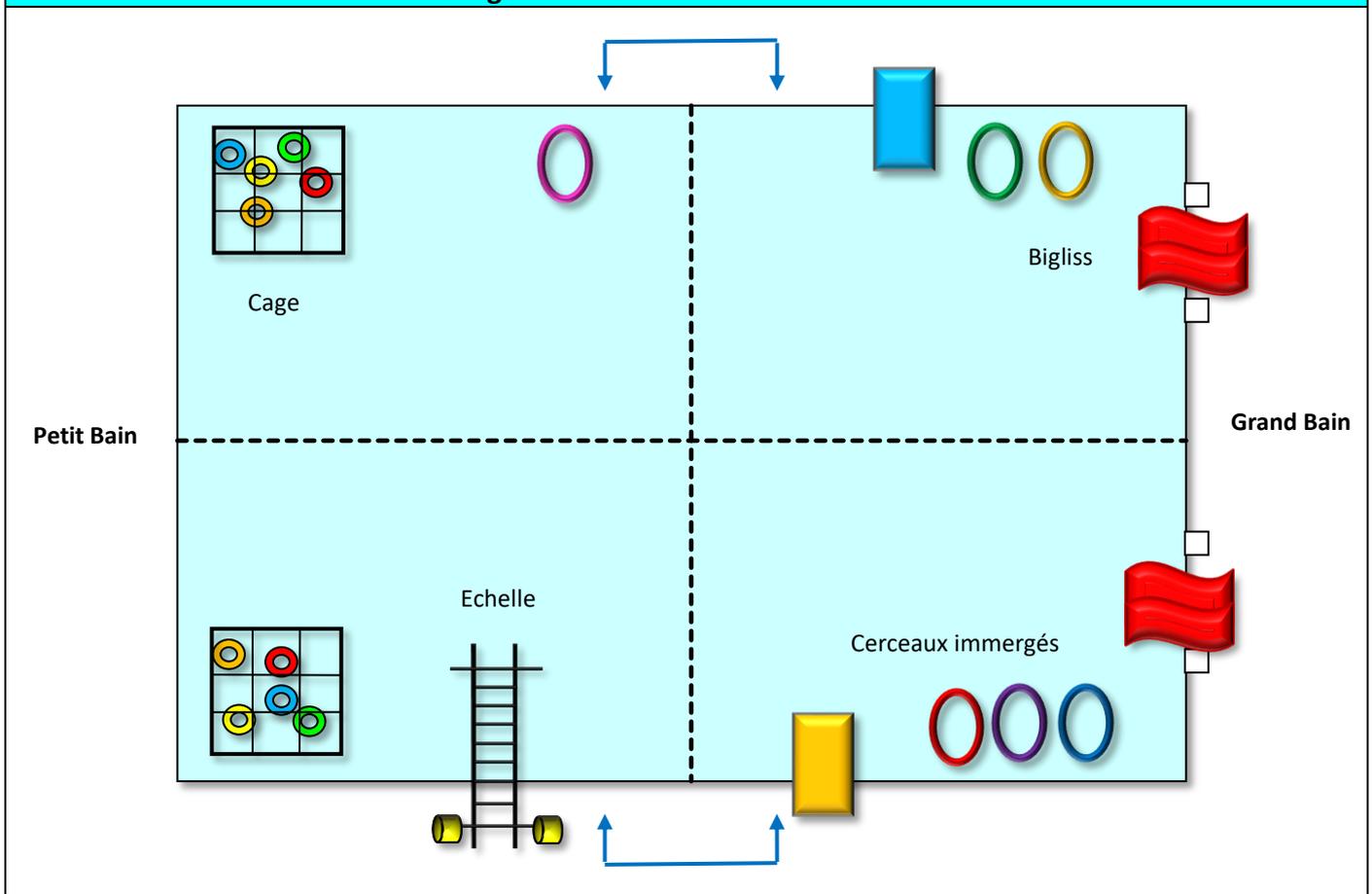
OBJECTIFS

AGIR SOUS L'EAU	Choisir sa ventilation (garder ou souffler l'air), ralentir ses mouvements Prendre conscience de son immersion et de la position de son corps sous l'eau
ENTRER DANS L'EAU DIFFEREMMENT	A l'aide du matériel entrer dans l'eau par toutes les parties du corps,

Des critères de réalisation...

Pour s'immerger	Pour entrer dans l'eau
J'alterne les déplacements et les immersions. J'inspire rapidement hors de l'eau, je souffle longtemps dans l'eau.	Je me sers du matériel pour m'allonger et glisser sur l'eau J'essaie de réaliser une entrée par la tête
Je vais plus ou moins profond, plus ou moins longtemps: je souffle pour descendre, je garde de l'air pour rester plus longtemps.	j'inspire avant l'entrée dans l'eau et je ferme la bouche

Aménagement de la situation : 1 ou 2 classes



Dispositif

Rotation PB/GB à mi-séance.
 Pour 1 classe (3 groupes), 2 ateliers dans la séance.
 Pour 2 classes (4 groupes), 2 ateliers dans la séance

Des principes d'action	
Pour s'immerger	Entrée dans l'eau
Quitter les appuis manuels ou pédestres (les reprendre une fois l'immersion effectuée) Contrôler sa respiration pour agir sous l'eau (expirer pour descendre)	Quitter les appuis plantaires Se laisser faire par l'eau

Des activités proposées ...	
Immersion	Entrer dans l'eau
A l'aide du matériel, descendre chercher les objets ;	Avec le toboggan : Avec ou sans aide du moniteur Avec ou sans engin flottant
Du bord, descendre chercher les objets	Avec le toboggan : Varier les positions (assis, sur le ventre, sur le dos)
Ramener le plus d'objets dans un temps donné.	Avec le tapis : En variant le mode déplacement
Je fais un parcours sous l'eau (passer dans un cerceau, entre les barres de la cage, etc.)	Avec le cerceau : Pour aller profond (allumette) Pour entrer par la tête
Je joue sous l'eau avec un camarade (crier, compter les doigts, etc.)	Du bord : En sautant haut ou du plot En sautant loin En sautant avec un camarade

Des critères de réussite...	
Immersion	Entrée
Je réussis une immersion complète en soufflant	Je réussis au moins deux entrées différentes

Séance 10

REINVESTISSEMENT DES ACQUIS (parcours)

PISCINE PCB
Première année de pratique

CP

OBJECTIFS

AGIR SOUS L'EAU

Choisir sa ventilation (garder ou souffler l'air), ralentir ses mouvements
Prendre conscience de son immersion et de la position de son corps sous l'eau

ENTRER DANS L'EAU DIFFEREMMENT

Entrer dans l'eau par toutes les parties du corps,
grâce au matériel

Des critères de réalisation...

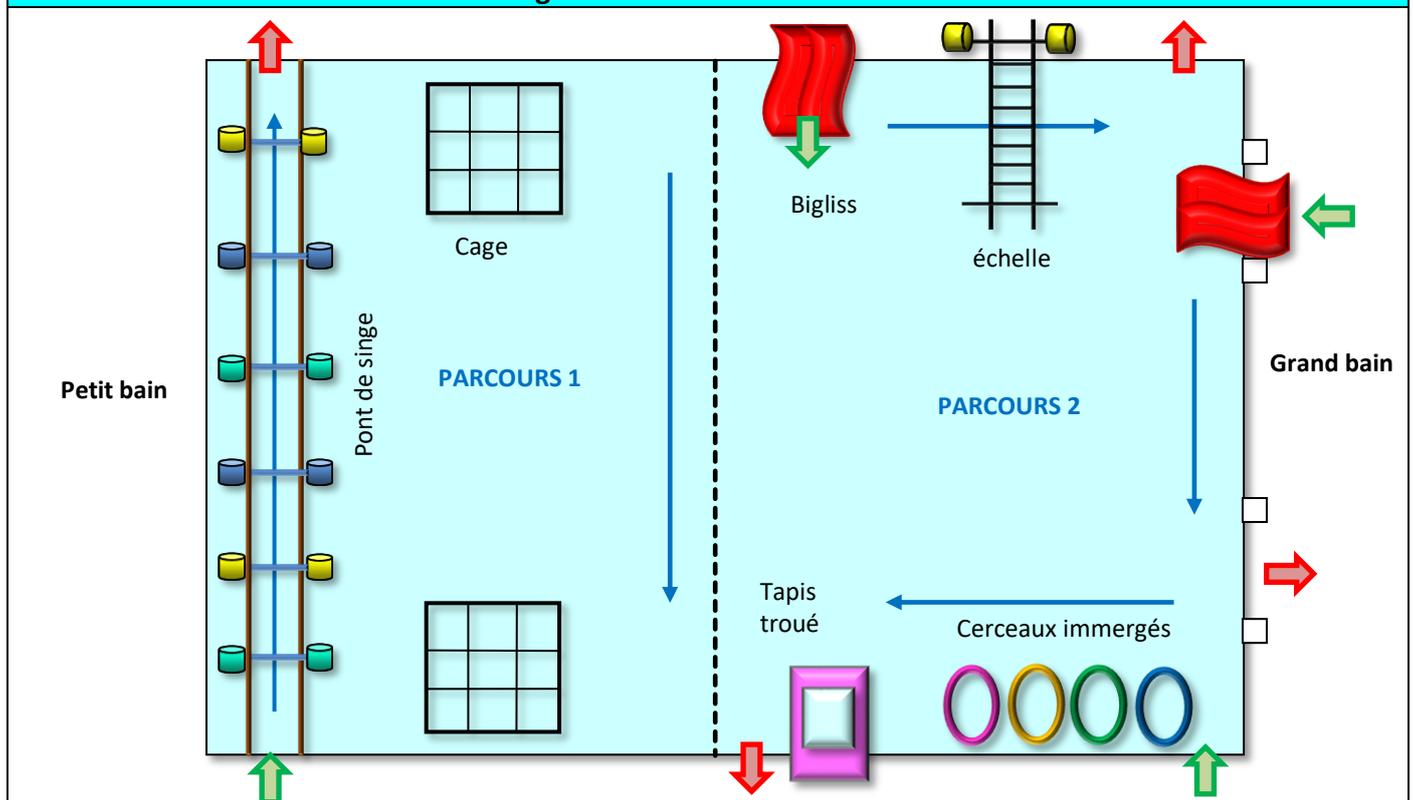
Pour s'immerger

Je souffle mon air pour couler et m'immerger.
J'ouvre les yeux pour décider où je vais.
Je tourne la tête pour changer de direction sous l'eau.

Pour entrer dans l'eau

Avec le **toboggan**, le **tapis**:
- je glisse, j'entre de différentes façons (en surface, sous l'eau)
Avec le **cerceau**:
- je fais l'allumette pour aller profond
- J'entre par la tête

Aménagement de la situation : 2 classes



Dispositif

2 classes = 4 groupes : 2 groupes en PB sur parcours 1 et 2 groupes en GB sur parcours 2. Rotation à mi-séance.
1 classe = 3 groupes : 1 groupe en PB sur parcours 1 et 2 groupes en GB sur parcours 2. Rotation à mi-séance.
(NB : le groupe seul est celui comportant les élèves les plus en difficulté).

Les élèves effectuent un parcours → en entrant ↑ et sortant ↓ aux emplacements prévus.

Les adultes se placent sur le parcours en fonction de leur groupe, observent les réponses des élèves, proposent des variables pour favoriser l'activité.

Selon leur niveau, les élèves peuvent utiliser du matériel (planche, frite...), raccourcir le parcours en utilisant d'autres circuits (autres entrées et/ou autres sorties).