

LAMBESC NATATION

Aide à la mise en œuvre de situations d'apprentissages

THEME 1

- Glisser sur l'eau: aller loin
- S'immerger: aller profond

Objectifs

- Glisser** → Niveau 1 (N1): s'allonger pour diminuer la résistance au déplacement
→ Niveau 2 (N2): découvrir l'importance du placement de la tête
- S'immerger** → N1: découvrir la portance de l'eau (principe d'Archimède)
inspirer pour flotter / souffler pour descendre
→ N2: découvrir le rôle de la gravité
s'émerger pour s'immerger

Critères de réalisation

Pour glisser: mettre la tête dans l'eau, aligner le corps, souffler dans l'eau;

Pour s'immerger: quitter les appuis solides, expirer pour descendre, se sortir de l'eau pour mieux descendre.

Note: Le matériel d'aide à la flottaison rend les tâches d'immersion plus difficiles, voire dangereuses.

GLISSER: PROPOSITIONS DE TACHES

N1: découvrir l'importance de l'allongement du corps pour glisser mieux: "Plus je m'allonge, plus je m'aligne, mieux je glisse."

T1 Glisser sur le ventre en utilisant les cordes / le bord de la piscine / la ligne d'eau (effectuer le moins de tractions possible)

T2 Etre traîné / propulsé par un camarade en torpille (en position ventrale, dorsale, costale, avec rotation)

T3 Se pousser à l'aide du mur (en position ventrale, dorsale, costale, avec rotation)

T4 JEU DE LA GRENOUILLE EN PB: se projeter pour glisser le plus loin possible par appuis successifs au fond et traverser avec le moins de reprises d'appuis)

N2: fixer la tête et battre des jambes pour s'équilibrer: "Je glisse plus loin en utilisant mes jambes, sans rompre mon alignement."

T1 A l'aide du mur, se propulser efficacement (aligner les appuis) pour glisser le + loin possible sans battement...

T2 Départ assis, plonger et glisser le plus loin possible (en position ventrale, dorsale, costale, avec rotation, passage dans un cerceau)

T3 Plonger debout et glisser le plus loin possible (en position ventrale, dorsale, costale, avec rotation, passage dans un cerceau)

T4: T1/T2/T3 et prolonger le déplacement par l'action des jambes en conservant l'alignement (tête dans l'eau, souffler dans l'eau).

S'IMMERGER: PROPOSITIONS DE TACHES

N1: découvrir la portance de l'eau: jeux à la goulotte: "Plus j'inspire, mieux je flotte." / "J'expire pour aller au fond."

T1 Le long du mur se laisser flotter tête dans l'eau sans rien faire

T2 Entrer dans l'eau (sauter, plonger, glisser) et se laisser remonter sans aucun mouvement, s'équilibrer en surface tête dans l'eau (en étoile, en boule, en feuille morte, en expirant, ...)

T3 Expirer pour toucher le fond (avec le pied, la main), avec de l'aide (la perche, l'échelle, un camarade) ou seul, se laisser remonter.

N2: utiliser la gravité pour s'enfoncer dans l'eau: "Plus je m'émerge, mieux je descends."

T1 En s'aidant de la goulotte, se pousser pour descendre plus loin, plus vite

T2 En s'aidant de la goulotte, se repousser au dessus de la surface pour faciliter sa descente

T3 En équilibre aquatique, se sortir de l'eau pour mieux descendre (sortir les bras de l'eau, le tronc)

"Glisse / Se déplacer"

PROPOSITIONS DE TACHES POUR ENTRER DANS L'ACTIVITE

Découvrir l'importance de l'allongement du corps pour glisser mieux

"Plus j'entre dans l'eau, plus je m'allonge, plus je m'aligne, plus je me grandis, mieux je glisse."

PB	GB
SANS MATERIEL	
<p>Entrer dans l'eau:</p> <ul style="list-style-type: none">↳ par l'échelle,↳ assis,↳ sauter↳ plonger <p>à la queue leu leu, se déplacer</p> <ul style="list-style-type: none">↳ le long du bord,↳ des cordes,↳ de la ligne d'eau <p>jusqu'à ... la perche, sortir et recommencer.</p>	
<p>Pour faire évoluer les réponses motrices / dégager des principes d'action efficaces:</p> <ul style="list-style-type: none">• forcer l'abandon des appuis terrestres (prendre appui sur l'eau)• provoquer l'allongement (jambes équilibratrices)• provoquer l'amplitude des appuis (amplitude des mouvements / bras tracteurs)• expiration aquatique longue / inspiration aérienne rapide	
<p>- Augmenter la distance à parcourir</p> <p>- Changer de sens</p> <p>- Effectuer le parcours les yeux fermés, en marche arrière, dos à la goulotte, en tournant sur soi même</p> <p>- Se croiser: départ simultanée de 2 équipes à chaque bout du ¼ de bassin, en course</p> <p>- Se dépasser (jeu du saute mouton)</p> <p>- Aller vite (jeux du chat et de la souris)</p>	
<p>- Transporter un objet</p> <p>- Immobiliser un (des) segments avec pull boy, planches</p> <p>- S'immerger (passer sous ... durant le déplacement)</p> <p>- Faire le moins de tractions possible</p> <p>- Se redresser / redresser la tête le moins souvent possible / le plus rapidement possible</p>	

"S'immerger"

PROPOSITIONS DE TACHES POUR ENTRER DANS L'ACTIVITE

Se laisser équilibrer par l'eau, accepter les déséquilibres

"Pour mieux flotter, il faut inspirer, garder la tête dans l'eau, s'étirer pour rester horizontal".

PB	GB
Position debout, eau au niveau du bassin, se laisser tomber vers l'arrière, bras le long du corps et ne plus bouger pendant 5s.	Depuis le bord, se laisser tomber en boule en avant et en arrière
Se laisser flotter et subir différentes poussées d'un camarade en conservant sa position	Depuis le bord, se laisser tomber et tenir au moins 5 secondes la position choisie au départ
Se laisser flotter et réaliser des figures (étoile), seul, à plusieurs	
Se maintenir en équilibre ventral, au moins 5", en boule	
Se maintenir en équilibre dorsal, au moins 5", dans la position de l'étoile de mer	
Passer de la position de l'étoile à la boule, et de la position de la boule à l'étoile	

Se laisser remonter par l'action de l'eau (poussée d'Archimède)

"C'est difficile de rester sous l'eau car l'eau me remonte"

PB	GB
En boule, se laisser pousser vers le fond un camarade, et remonter sans mouvement	
Départ debout dans le petit bain, je m'accroupis	le long de la perche
Départ debout dans le petit bain, je saute pour mieux descendre	en sautant en se sortant de l'eau pour mieux s'y enfoncer
pour: <ul style="list-style-type: none"> • toucher le fond avec son (ses) pied(s), sa (ses) main(s) • s'asseoir au fond / s'allonger au fond 	
<ul style="list-style-type: none"> • ramasser, à 1 / 2 mains, 1 ou des objets immergés 	↳ Descendre le long de la perche, de l'échelle ou ↳ Départ sauter ou plonger pour <ul style="list-style-type: none"> • ramasser à 2 mains 1 ou des objets immergés • se laisser remonter sans mouvement
<ul style="list-style-type: none"> • se déplacer au fond • déplacer un objet au fond 	<ul style="list-style-type: none"> • se déplacer au fond • déplacer un objet placé à un environ 2m pour remonter activement en poussant au fond
<ul style="list-style-type: none"> • passer dans 1 ou 2 cerceaux 	<ul style="list-style-type: none"> • passer dans plusieurs cerceaux • effectuer un parcours subaquatique
<ul style="list-style-type: none"> • remonter activement en poussant au fond 	

Diminuer la poussée d'Archimède en jouant sur les échanges respiratoires.

"En réalisant une expiration forcée je peux m'enfoncer sous l'eau".

PB	GB
<i>Souffler dans l'eau à l'aide d'un «tuyau» (faire des bulles).</i>	Mêmes jeux, les élèves s'aident de matériel (frites / planches)
<i>Souffler face dans l'eau (faire des bulles, exercice à faire à deux).</i>	
<i>Souffler tête dans l'eau (faire des bulles, exercice à faire à deux).</i>	
<i>Souffler tête dans l'eau (repères visuels à identifier, plus faire des bulles, exercice à faire à deux).</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Expirer et se laisser descendre ... au plus profond • jusque dans le fond / essayez de rester • constater ce qui se passe quand les poumons sont vides (faire verbaliser ensuite) 	
S'asseoir au fond (consignes sur l'expiration forcée): <ul style="list-style-type: none"> - seul - avec un camarade - se faire des signes - ramasser des objets (couleur, forme données) 	Descendre le long de l'échelle (expiration obligatoire, les mains touchent tous les barreaux de l'échelle) pour: <ul style="list-style-type: none"> - aller au fond / poser les pieds au fond - ramasser un objet / des objets immergés - s'asseoir au fond / s'allonger au fond

THEME 2

- coordonner ses mouvements et sa respiration pour mieux glisser
- Maîtriser sa respiration pour entrer dans l'eau et s'immerger vers la profondeur

Objectifs

Glisser et se déplacer → inspirer sans rompre l'alignement
→ coordonner sa nage et sa respiration pour mieux glisser

S'immerger → maîtriser sa respiration (contrôler son expiration)
→ agir pour descendre sous l'eau et y rester

Critères de réalisation

Pour glisser → s'allonger en expirant dans l'eau

Pour se déplacer → continuité des actions motrices

Pour l'immersion → faire varier son expiration en fonction de la durée de l'immersion

S'IMMERGER: PROPOSITIONS DE TACHES

Ateliers « s'immerger » N1

T1 A partir d'une position assise (1/2 flottaison : niveau d'eau à la bouche), bras immergés. Sortir les bras au-dessus de la tête et **se laisser descendre** pour s'asseoir au fond, à une profondeur hauteur poitrine.

Se servir du matériel pour diversifier les modes d'immersion

Forme jouée : communiquer sous l'eau avec un camarade

Atelier s'immerger + entrée dans l'eau N2

Partir du ponceau et effectuer un plongeon canard dans le cerceau. A l'aide des perches ou de l'échelle s'immerger (par les pieds, par la tête) ramasser les objets lestés. Plongeon par le tapis troué.

Forme jouée : faire le parcours en enchaînant les actions

SE PROPULSER: PROPOSITIONS DE TACHES

Ateliers « se propulser » :

Aller le plus loin possible en utilisant différents mode d'action (coulées, ondulations, battements, ...).

Matérialiser les distances avec les repères couleurs

Se déplacer avec les jambes ou les bras ou en nage complète.

Pour faire évoluer la situation :

N1 Aller le + loin possible en expirant 1 fois ou plus avec propulsion des jambes

N2 Aller le + loin possible et pour continuer : inspirer et ajouter une propulsion nage complète

Forme jouée : relais par équipe

Quelques pistes pour faciliter ou compliquer le travail de l'élève

(d'après La Natation de l'école au collège - Académie de Créteil)

Placer l'inspiration sans perturber l'équilibre de nage et la propulsion. Dissociation tête/tronc

Se déplacer, sur 2 X 25m, en équilibre ventral, planche tenue d'une main : souffler à fond sur plusieurs battements et inspirer menton à l'épaule le plus brièvement possible (inspiration réflexe)	Se déplacer sur 25m en crawl et regarder le plafond à chaque inspiration
Se déplacer, sur 2 X 25m, en équilibre ventral, avec une planche tenue d'une main, travail de «rattrapé » (travail sur le placement de l'inspiration et de l'expiration, contrôles visuels et tactiles)	Se déplacer sur 25m en crawl, en se retournant sur le dos à chaque inspiration puis retour sur le ventre et reprise de nage

Respecter une fréquence respiratoire imposée

Caler sa respiration : planche devant, sur 6 battements, souffler (faire des bulles), puis inspirer vite, à droite ou à gauche	Avec une planche, placer une respiration alternée, sur un mouvement alterné des bras, soit : <ul style="list-style-type: none">• respirer à droite, main à la cuisse.• coups de bras en soufflant dans l'eau : (1) droit, (2) gauche, (3) droit.• respirer à gauche, main à la cuisse
Avec une planche, placer une respiration unilatérale sur un mouvement alterné des bras, soit : <ul style="list-style-type: none">• respirer sur le retour aérien du bras droit• souffler sur le retour aérien du bras gauche	

Descendre par émergence d'une partie du corps (ex : les bras)

Comparer à la même profondeur un départ "nez au ras de l'eau" et un départ "torse hors de l'eau" pour essayer d'aller s'asseoir	A partir d'un groupé "nez au ras de l'eau", lever le bras, une jambe pour descendre s'asseoir
	Même chose dans le grand bain, le long de la perche

Réaliser un plongeon en canard

Pieds au sol, eau à hauteur du buste, cerceau posé sur l'eau, passer dans le cerceau par une poussée des jambes et une flexion du tronc	A partir d'une glissée ventrale, réaliser ATR au-dessus d'un objet posé au fond
A une profondeur de 1m50 à 2m, passer dans un cerceau placé horizontalement à la surface de l'eau pour ramasser, à l'aplomb de celui-ci, un objet placé au fond	Réaliser l'ATR dans le petit bain
	A partir d'une glissée ventrale, réaliser ATR

Réaliser une entrée dans l'eau par la tête (plongeon)

Dans le petit bain, faire le "dauphin" en passant au-dessus d'une frite ou d'une ligne d'eau, sans contact	Partir du bord en position accroupie et entrer dans l'eau par la tête (consignes importantes : mains tenues, menton à la poitrine, bras derrière les oreilles)
En partant du bord, poser la planche sur l'eau et faire une roulade avant, tête sur la planche	Partir du bord en position fléchie et entrer dans l'eau par la tête (consignes importantes : mains tenues, menton à la poitrine, bras derrière les oreilles)
Bras le long du corps, partir du bord en position fléchie, entrer dans l'eau par la tête, et aller toucher de la tête un ballon posé à la surface de l'eau	Partir du bord en position «chevalier servant » et entrer dans l'eau par la tête (consignes importantes : mains tenues, menton à la poitrine, bras derrière les oreilles)