

Séance 1

PRISE DE CONTACT AVEC LES EDUCATEURS, L'EAU, LE MATERIEL FAMILIARISATION

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 présentées dans la fiche: "Repères pour l'organisation pédagogique des séances"

Un enseignant à chaque section de bassin + ETAPS de surveillance.

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.

ATTENTION:

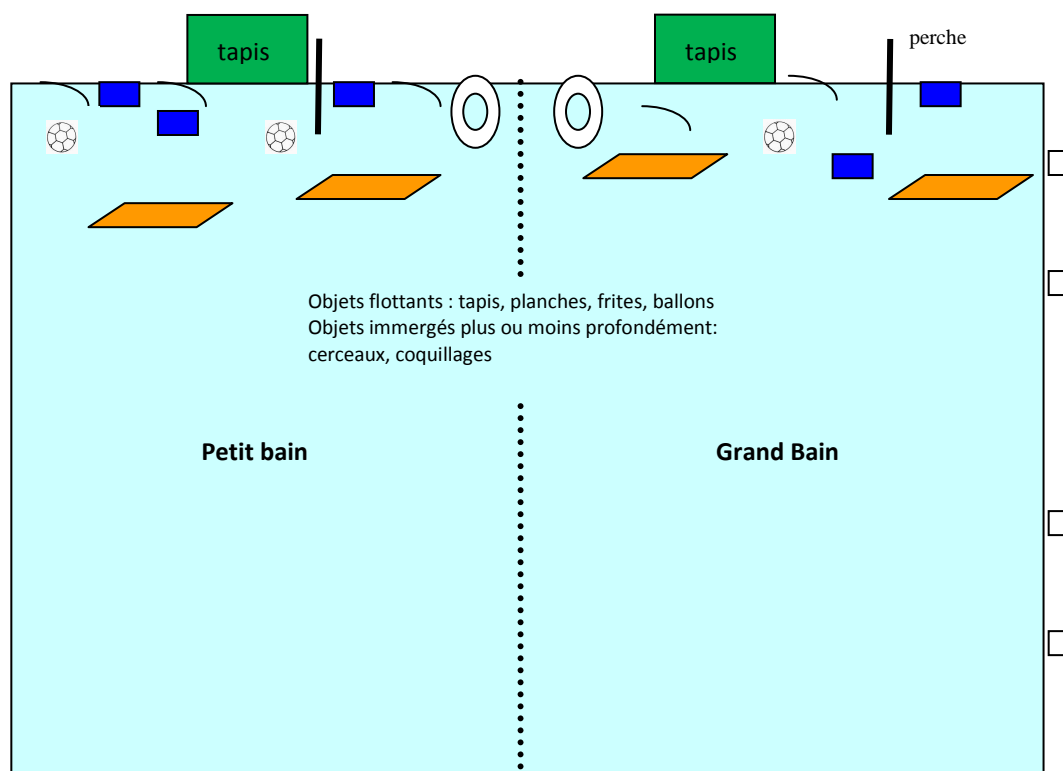
- la ceinture n'est pas proposée en début de séance.

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



Dispositif: 2 zones de travail, petit bain / grand bain

La classe est organisée au préalable en 2 groupes homogènes: les groupes sont constitués sur la base d'un «déclaratif».

L'aménagement proposé peut être complété par l'enseignant responsable du groupe s'il le souhaite.

Les élèves commencent l'activité dans le petit bassin, puis sont invités à rejoindre le grand bassin (les enseignants – PE, ETAPS observent les attitudes des élèves pour valider les groupes de travail).

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...

Des tâches à accomplir...

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 CLES D'OBSERVATION...

Entrées dans l'eau	Déplacements	Immersion
Aisance ou appréhension ? En se tenant au bord, à l'échelle ?	Jambes, bassin, ventre, thorax, épaules, nuque, tête dans l'eau ? Les mains dans ou hors du champ visuel ? En se tenant au bord, à 2 mains, 1 main ? Sans se tenir (durée, éloignement du bord) ? Position du corps: verticalité, horizontalité ? Mouvements: nombreux, amples, saccadés ?	Bouche, nez, tête immergée ? Durée de l'immersion ? Yeux ouverts, nez bouché ? Respiration (calme, saccadée, aquatique, aérienne) ? 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 et 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 et souffler dans l'eau pour faire des bulles, crier, dire son prénom/une lettre/un nombre...
- faire des remous en battant des pieds (assis ou dans l'eau)
- se tenir au bord, s'allonger en battant des pieds, lâcher 1 main, 2 mains
- mettre la tête sous l'eau pour éviter de se faire toucher par la frite promenée par l'enseignant
- 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 sont par 2 (A avec B) assis chacun sur une frite et se déplacent. A est « meneur » et va comme il veut (en avant-en arrière...) B le suit.
Idem avec d'autres objets flottants, seuls ou à plusieurs

PRINCIPES

Il est nécessaire d'accepter de mettre la tête dans l'eau, de contrôler sa ventilation pour 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

Découvrir la portance de l'eau (principe d'Archimède)

Critères de réalisation

Pour s'immerger: 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

Pour s'équilibrer: avec puis sans appuis sans appui solide, je laisse mon corps flotter.

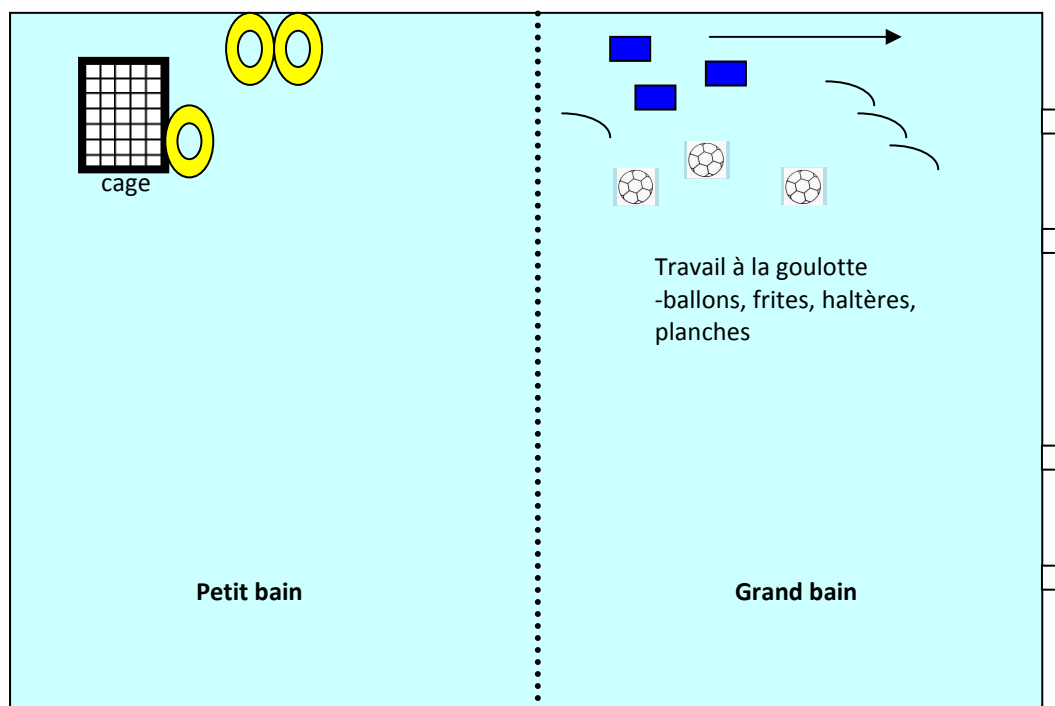
VIGILANCE

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

Présenter et faire respecter par les élèves les modalités d'accueil et de fonctionnement présentés dans la fiche: "Repères pour l'organisation pédagogique des séances"

1 enseignant à chaque 1/2 bassin + ETAPS de surveillance.

Aménagement de la situation



Dispositif

L'emplacement du matériel peut être légèrement différent de celui présenté sur le schéma et peut être complété/modifié en fonction du niveau de pratique des élèves.

Le bassin est aménagé dans la longueur pour adapter et/ou faire varier les tâches en fonction du niveau des élèves (en jouant sur le matériel, la profondeur - petite ou grande).

A priori, **immersion** en petit bain (pour permettre au élèves de toucher le fond) / **déplacement** en grand bain, le principe étant qu'à chaque séance les élèves pratiquent les 2 activités et fréquentent petit et grand bains.

Rotation des groupes à mi-séance.

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 les mains - 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 En sautant</p>	<p>Jeux à la goulotte:</p> <p>Souffler dans l'eau (par la bouche) / Faire le moteur 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 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; courte ou longue</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)

PRINCIPES

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

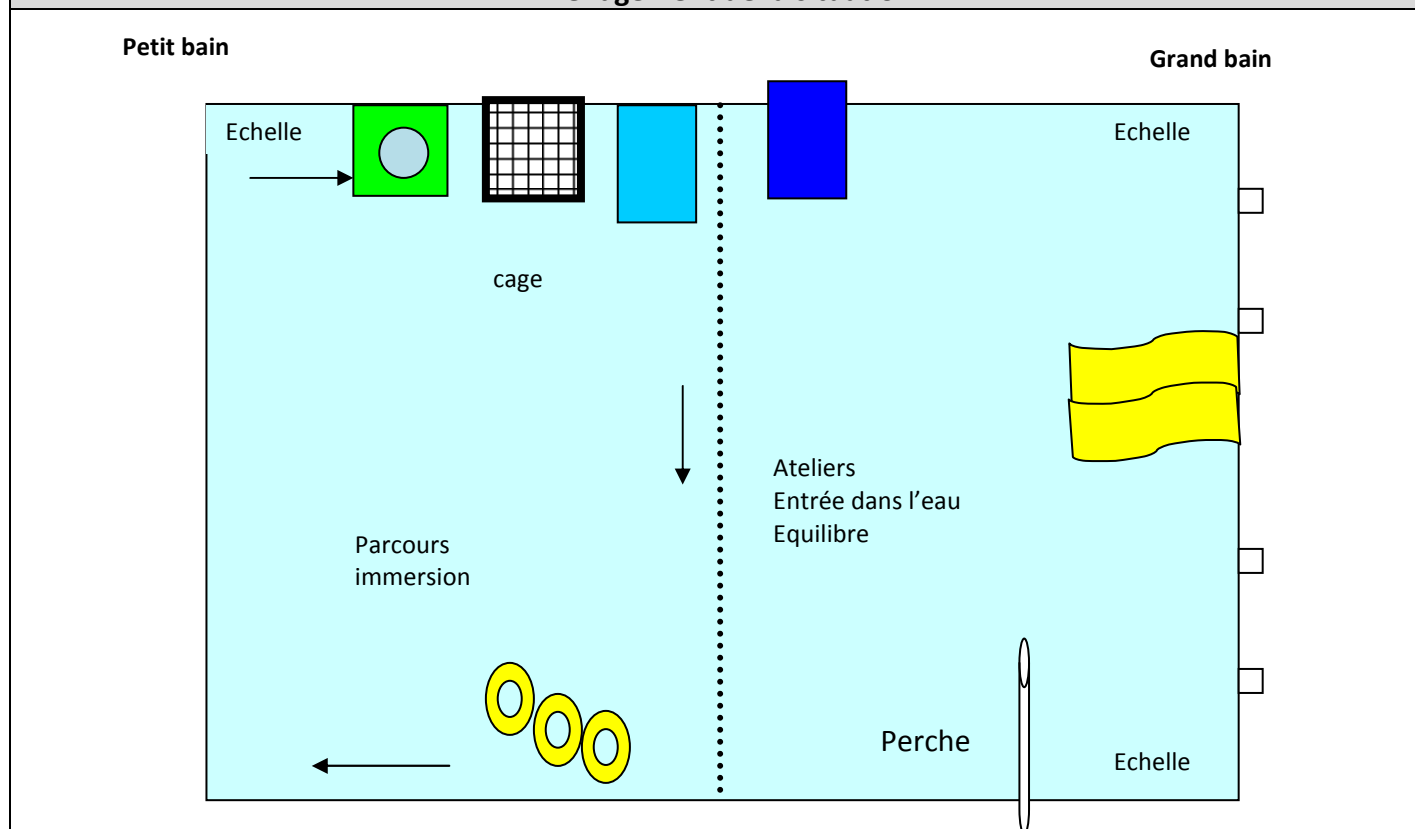
OBJECTIFS

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 et jambes.

Aménagement de la situation



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	ENTREE DANS L'EAU	EQUILIBRE
Descendre à l'échelle en tenant les marches, toucher le fond avec main(s), pied(s), fesses.	Descendre le long de l'échelle. Grand tapis : glisser assis, basculer en arrière départ assis, roulade, sauter debout, se laisser tomber debout en avant, en arrière...	A l'aide de la goulotte, 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, etc.	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, en m'aidant du mur	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, 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...) Revenir au bord sans aide, à la surface, en immersion	

Des critères de réussite...

IMMERSION	ENTREE DANS L'EAU	EQUILIBRE
Je mets mon visage dans l'eau en soufflant	J'entre dans l'eau en me servant du matériel	J'accepte la portance de l'eau et tend vers un alignement tête-tronc-jambes

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

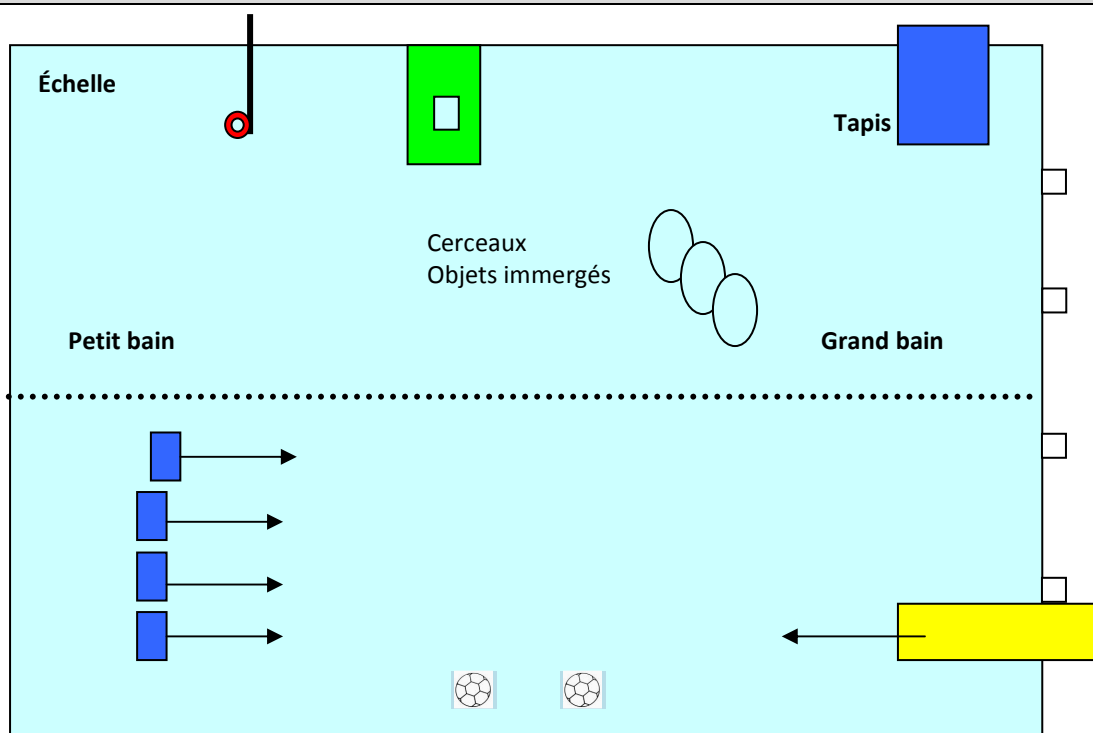
OBJECTIFS

SE DEPLACER PAR UNE ACTION MOTRICE	construire les actions motrices des bras pour aller loin
ALLER SOUS L'EAU	Varié 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



Dispositif

Le bassin est aménagé dans la longueur pour adapter les tâches au niveau des élèves (petite et grande profondeur).
L'emplacement du matériel peut différer.

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	DEPLACEMENTS
Descendre à l'échelle en tenant les barres	Glisser sur le ventre le plus loin possible en glissant du tapis, en se repoussant du bord
Descendre le long de l'échelle vers le fond, aller le toucher	Passer rapidement sous les barres pour ne pas rompre l'alignement
Alterner les immersions à partir du tapis long, du tapis troué...	Avec la planche avancer en battant des jambes
A l'aide de l'échelle, de la perche, aller chercher un objet	Prendre un objet à l'aide de la perche
A partir du bord ou du tapis j'essaie 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
Passer dans / sortir du tapis à fenêtres	Revenir au bord avec l'aide d'un engin flottant

Des critères de réussite...

IMMERSION	DEPLACEMENTS
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)

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

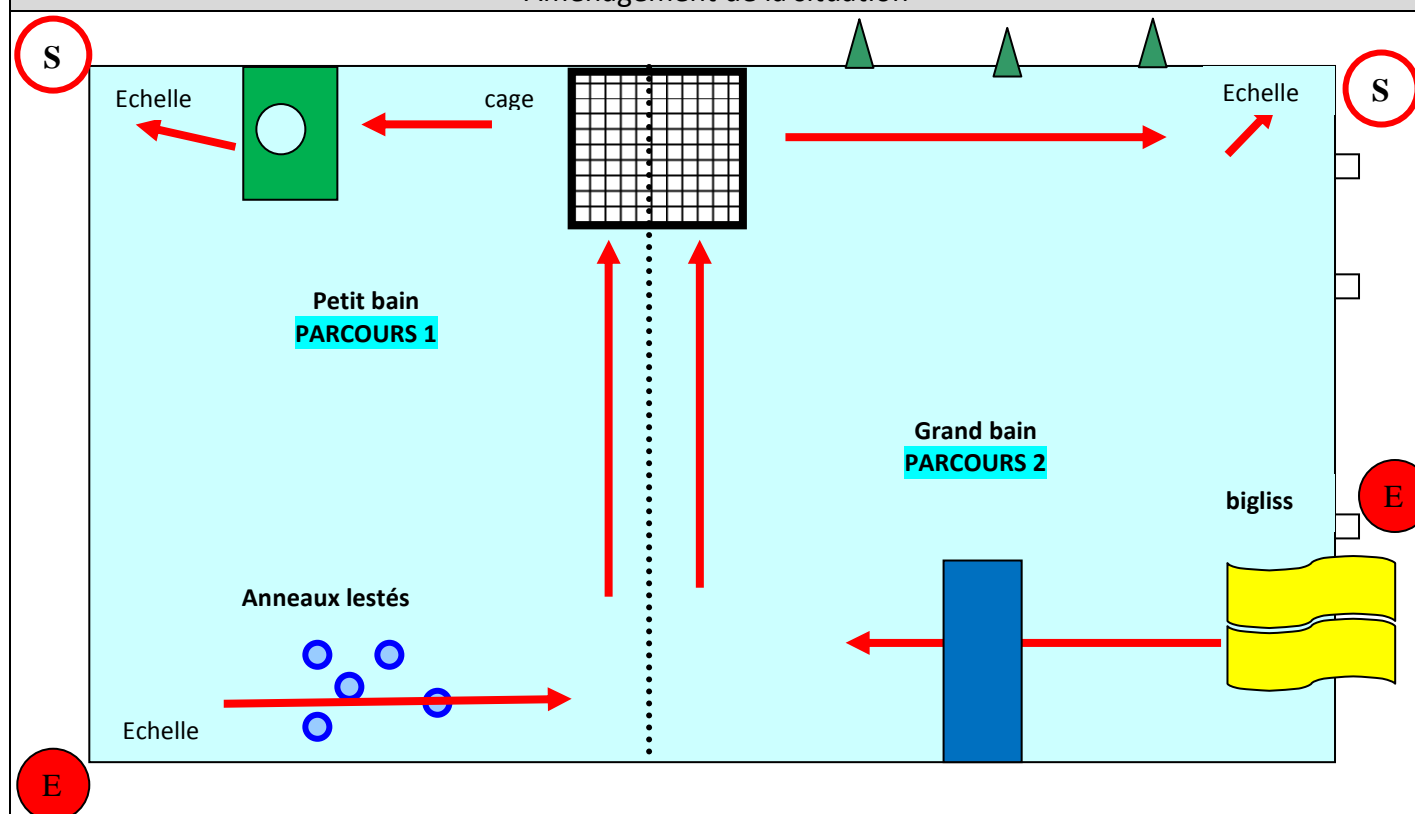
OBJECTIFS

S'ALLONGER POUR SE DEPLACER	Se mettre à l'horizontal, 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'ouvre les yeux, - je fais des bulles ou je garde 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



Dispositif

1 classe = 2 groupes / 1 parcours en PB et 1 parcours en GB.

Il est possible de proposer une rotation à mi séance.

Les élèves effectuent un parcours → en entrant **E** et sortant **S** aux emplacements prévus.

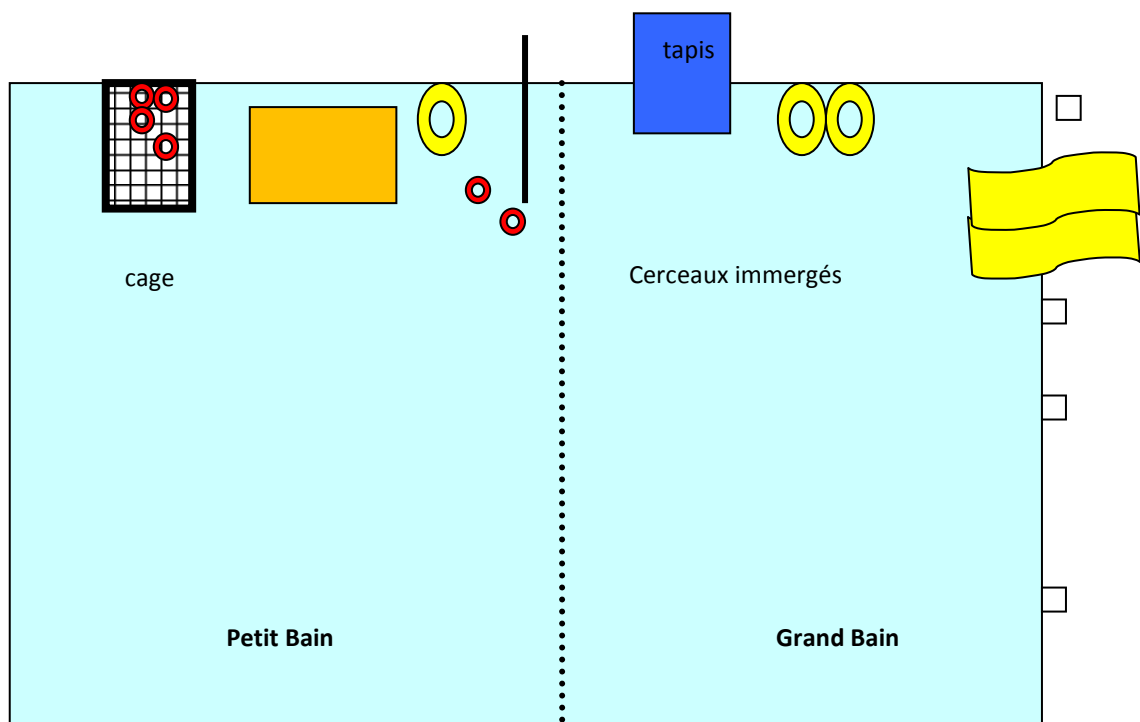
Les adultes se placent sur les parcours en fonction de leur groupe, observent les réponses des élèves, proposent des variables pour favoriser le réinvestissement des acquis (simplifier, complexifier).

Selon le niveau de pratique, les élèves utilisent ou non du matériel (planche, frite...); le parcours est raccourci et adapté en difficulté et en distance (en utilisant d'autres entrées et/ou d'autres sorties, les échelles par ex.).

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
<p>J'alterne les déplacements et les immersions: j'inspire rapidement hors de l'eau, je souffle longtemps dans l'eau.</p> <p>Je vais plus ou moins profond, plus ou moins longtemps: je souffle pour descendre, je garde de l'air pour rester plus longtemps.</p>	<p>Je me sers du matériel pour m'allonger et glisser sur l'eau</p> <p>J'entre par les jambes, par la tête (bas et haut du corps)</p> <p>j'inspire avant l'entrée dans l'eau et je ferme la bouche</p>

Aménagement de la situation



Dispositif

L'aménagement proposé peut être complété / modifié par l'enseignant responsable du groupe s'il le souhaite et en fonction du niveau des élèves.

Rotation PB/GB à mi-séance.

Des principes d'action

Pour s'immerger	Pour entrer dans l'eau
<p>Quitter les appuis manuels ou pédestres (les reprendre une fois l'immersion effectuée) Contrôler sa respiration pour agir sous l'eau (expirer pour descendre)</p>	<p>Quitter les appuis plantaires Se laisser faire par l'eau</p>

Des activités proposées ...

IMMERSION	ENTREE 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	ENTREE
Je réussis une immersion complète en soufflant	Je réussis au moins deux entrées différentes

Séance 10

REINVESTISSEMENT DES ACQUIS (parcours)

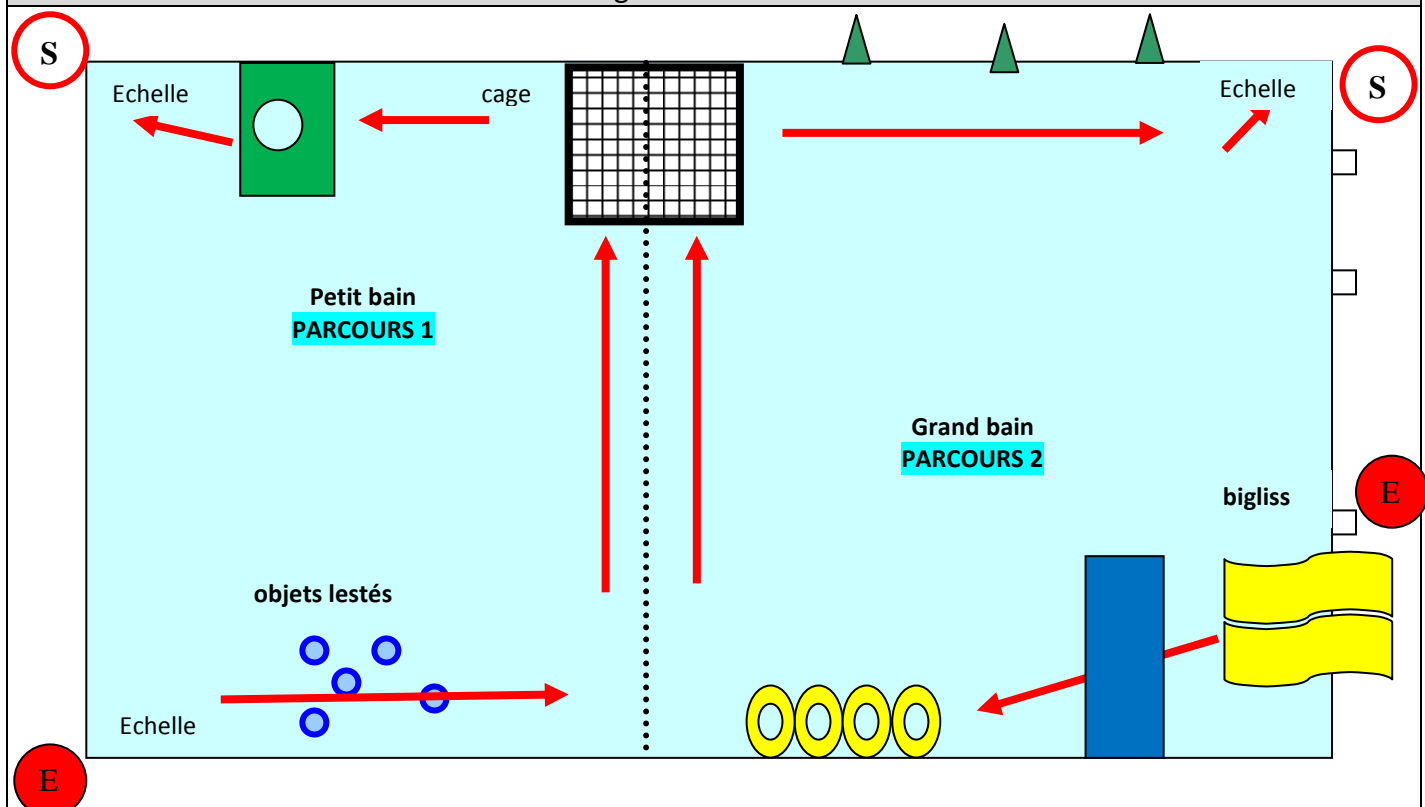
OBJECTIFS

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	Pour entrer dans l'eau
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.	Avec le toboggan , le tapis : - je glisse de différentes façons (assis, sur le ventre, sur le dos) - 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



Dispositif

1 classe = 2 groupes / 1 parcours en PB et 1 parcours en GB.
Il est possible de proposer une rotation à mi séance.

Les élèves effectuent un parcours → en entrant **E** et sortant **S** 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 le réinvestissement des acquis (simplifier, complexifier).

Selon le niveau de pratique, les élèves utilisent ou non du matériel (planche, frite...); le parcours est raccourci et adapté en difficulté et en distance (en utilisant d'autres entrées et/ou d'autres sorties, les échelles par ex.).