

	OBJECTIFS
Pour les enseignants	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre connaissance des élèves et de leur niveau - Valider les groupes de travail constitués sur la base des tests passés les années précédentes (cf. Carte d'Identité du nageur)
Pour les élèves	<ul style="list-style-type: none"> - Se remémorer les règles de travail et de fonctionnement - Identifier leur niveau de pratique (les élèves évoluent dans un environnement "test" et constatent leurs réussites, difficultés).

VIGILANCE

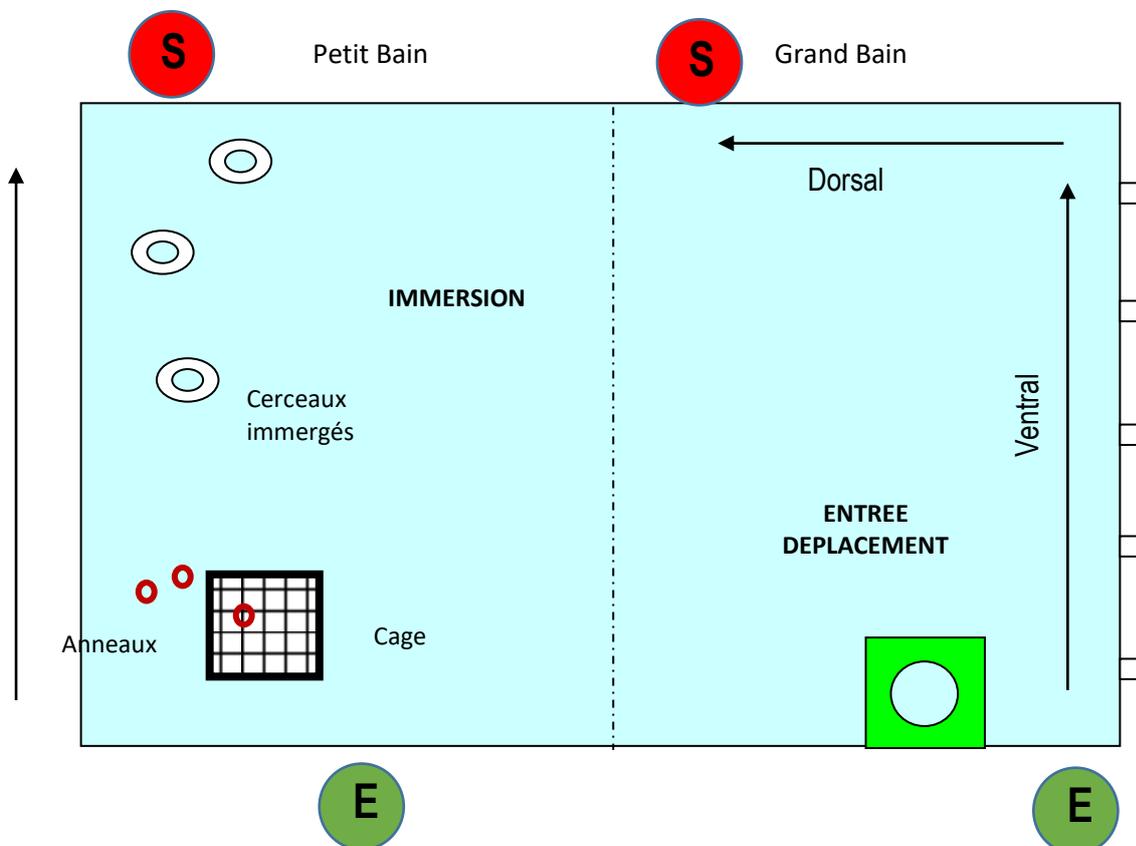
Rappeler aux élèves les règles de travail et de fonctionnement.

Il ne s'agit pas de faire passer un test mais de valider, par la mise en activité, les déclarations préalables des élèves et de réguler dès la fin de cette séance la constitution des groupes.

L'aménagement du bassin permet aux élèves de se confronter aux tâches des paliers de l'aisance aquatique :

- **Palier 1** : Entrer / Sortir seul dans l'eau - Se déplacer avec les épaules immergées - Immerger la tête plusieurs secondes
- **Palier 2** : Toucher le fond avec les pieds, se laisser remonter – Sauter et toucher le fond avec les pieds - Se laisser remonter
- **Palier 3** : Basculer depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos - Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur - S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras - S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires - Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs m sans nager - Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide

Aménagement de la situation : 1 classe



Dispositif

La classe est organisée au préalable en 2 groupes homogènes :
Groupes constitués sur la base d'un « déclaratif » (questionnaire et/ou carte identité natation).
Plusieurs zones de travail.
Une rotation entre les groupes (petit bain / grand bain) est organisée à mi-séance.

CLES D'OBSERVATION

Entrées dans l'eau	Déplacements	Immersion
<p>Aisance ou appréhension ?</p> <p>Par l'échelle ?</p> <p>Saut ?</p> <p>Bascule ?</p> <p>Plongeon ?</p> <p>Tapis ?</p>	<p>Distance de déplacement ? (15m ou +)</p> <p>Sans appui solide ? (bord, tapis)</p> <p>Surtout avec les jambes ?</p> <p>Surtout avec les bras ?</p> <p>S'allonge pour se déplacer, tête émergée ou tête immergée ?</p>	<p>Met la tête sous l'eau ?</p> <p>Bloque sa respiration ? Souffle dans l'eau ?</p> <p>S'immerge totalement ?</p> <p>Sans appui plantaire ?</p> <p>S'immerge et réalise une action ?</p> <p>S'immerge et réalise un déplacement ?</p>

Tâches à accomplir

Faire le tour du bassin : découvrir le matériel, les différents espaces, les personnes

PETIT BAIN	GRAND BAIN
<p>Entrer dans l'eau du bord au niveau de l'échelle</p> <p>S'immerger, explorer la profondeur.</p> <p>Toucher le fond (avec ou sans s'aider de la cage), remonter un objet immergé, passer dans les cerceaux, sortir.</p> <p>Se déplacer le long du bord :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jambes, bassin, ventre, torse, cou dans l'eau - verticalement puis horizontalement en réduisant le nombre d'appuis - en AR, se croiser, - quitter le bord pour éviter un camarade, - se déplacer avec la ligne d'eau - lâcher, s'éloigner du bord <p>Pour aller plus loin...</p> <p><u>Ex. pour un parcours :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Entrer dans l'eau, se déplacer le long du bord jusqu'au point de sortie en essayant de passer dans les cerceaux * limiter les reprises d'appui au sol * Ramasser "n" objets au fond * pour prendre des positions d'équilibre sans toucher le fond * faire le tour de la zone en se servant du matériel (cage) 	<p>Entrer dans l'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> - Du bord, du plot échelle, ponceau, par le tapis fenêtre - Sauter, plonger / glisser loin - de différentes manières : pieds ou tête en avant ou pas, en faisant des figures, avec un camarade <p>S'équilibrer, ventre / dos – verticalement / horizontalement</p> <p>Se déplacer sur le ventre puis sur le dos, sortir.</p> <p>Pour aller plus loin...</p> <p><u>Ex. pour un parcours :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Entrer dans l'eau : en variant la position de départ (assis, accroupi, debout), en variant la posture (allumette, boule...,) en tapant dans les mains, en essayant de toucher une perche, en cascade (côte à côte, l'un après l'autre...), en fermant les yeux * Entrer par le tapis (ou l'échelle, ou en sautant du bord), et se déplacer sur le ventre, le dos - avec une frite, ventre / nuque - avec une planche, ventre, bras tendus derrière la tête.

FORMES JOUEES

<p>Les pêcheurs de perles ou d'étoiles de mer.</p> <p>Petits objets lestés immergés. Elèves dans l'eau sur le bord du bassin.</p> <p>Ramener le plus d'objet possible sur le bord. Possibilité de faire deux équipes et chronométrer le temps de la récolte (1min.)</p> <p>Compter les objets récoltés (un objet=1 point) ; faire jouer les équipes ensemble ou alternativement.</p>	<p>Jeux "d'attrape"</p> <p>Par deux, départ dans l'eau ou sauté / plongé : un élève part, le second attend le signal pour tenter de le rejoindre (entrée dans l'eau, signal de l'enseignant, repère de distance, etc.)</p> <p>En groupe, course de vitesse d'un bord à l'autre (avec ou sans matériel).</p>
---	--

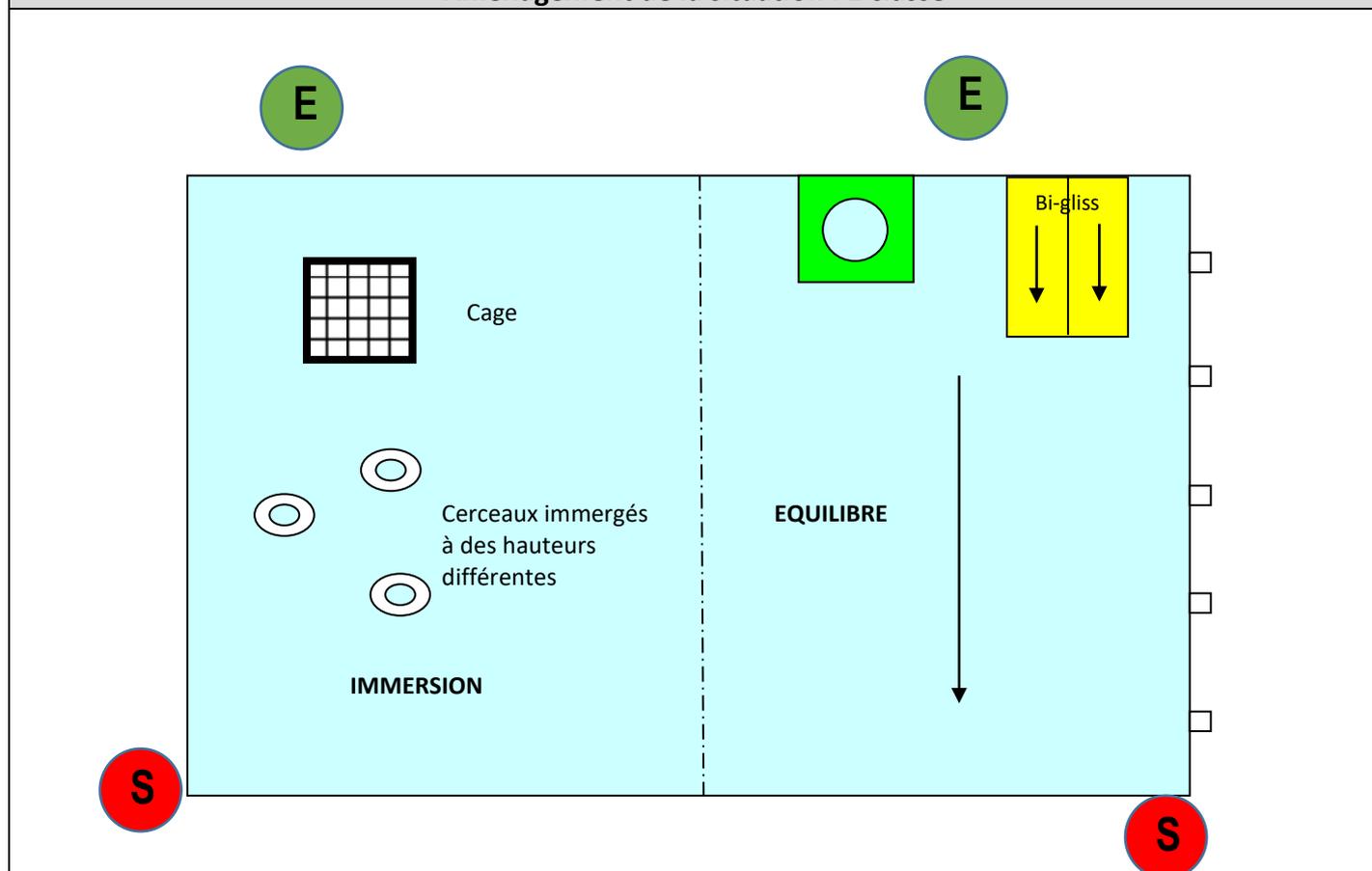
PRINCIPES BIOMECANIQUES

Il est nécessaire de mettre la tête dans l'eau, de contrôler sa ventilation pour pouvoir s'allonger, alterner les équilibres et maintenir les positions.

		OBJECTIFS
ENTRER	S'IMMERGER	- Régler l'ensemble des craintes liées à l'immersion pour pouvoir s'engager dans toutes les dimensions de l'élément aquatique en variant les profondeurs et les positions. - Maîtriser sa respiration pour entrer dans l'eau et s'immerger vers la profondeur
	S'EQUILIBRER	Varié les positions du corps / Trouver des équilibres différents

Critères de réalisation	
Pour s'immerger	Pour s'équilibrer
Mains en premier dans l'eau Tête dans les bras et corps aligné Souffler pour descendre Maintenir son apnée Repousser l'eau du bas vers le haut Basculer la tête vers la poitrine	S'allonger pour mieux flotter : sur le dos tête en arrière, sur le ventre menton-poitrine S'étirer le plus possible - Godiller pour maintenir les positions (horizontalité, verticalité)

Aménagement de la situation : 1 classe



Dispositif

La classe partagée en deux groupes tourne sur les deux ateliers, vingt minutes par ateliers.

Tâches à accomplir	
IMMERSION	EQUILIBRES
<p>Passer dans tous les cerceaux sans remonter à la surface Se repérer sous l'eau (ouvrir les yeux) Souffler dans l'eau ou tenir l'apnée</p> <p>Passer à travers la cage en utilisant les « chemins » de plus en plus profonds.</p> <p>S'immerger de plus en plus profond et longtemps :</p> <ul style="list-style-type: none"> - à la cage - tapis troué : vers le plongeon en canard pour récupérer 2 objets - dans le cerceau 	<p>Effectuer des surplaces verticaux / horizontaux – dorsaux / ventraux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - étoile de mer ventrale et dorsale - passer d'un équilibre à l'autre : de ventral à dorsal, faire le « bouchon » - tourner avec une planche et s'équilibrer - faire le poirier fixe et en déplacement (zone 1) - roulade avant/arrière
Petit Bain (IMMERSION)	Grand Bain (ENTREES / DEPLACEMENT)
<p><u>PARCOURS</u> :</p> <p>Varié la longueur du parcours, enchaîner 2, 3 éléments. Effectuer un parcours complet avec recherche d'objets lestés. Avec l'aide des bras, d'un seul bras.</p> <p><u>Le requin</u> :</p> <p>Atelier en duo : un poseur et un chercheur. Le poseur dispose des objets lestés de différentes formes et différentes couleurs, puis demande au chercheur de récupérer dans un ordre précis une série d'éléments (nombre variable). Inversion des rôles. Réaliser plusieurs parcours différents.</p>	<p>Entrer dans l'eau en plongeant Plonger dans la cible (trou du tapis, cerceau)</p> <p>Travail du plongeon à partir du Bigliss :</p> <ul style="list-style-type: none"> - glissade ventrale, bras en avant, tête entre les bras à partir du tapis à trou: - départ à genoux, bras tendus tête entre les bras, entrer dans l'eau bras et tête en premier <p>Travail du plongeon canard à partir du tapis à trou : glisser sur le ventre et se laisser entrer dans l'eau en levant les jambes</p> <p>Se déplacer en avant et en arrière, sur le ventre et sur le dos.</p>

Principes d'action à construire	
Pour s'immerger	Pour s'équilibrer
<p>Réduire la poussée d'Archimède en diminuant la portance.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Je reste vertical pour aller toucher le fond avec les pieds en m'aidant de la perche. ➤ Je m'émerge pour mieux m'immerger. ➤ J'expire pour mieux me coller au fond. 	<p>S'abandonner à l'action de l'eau / se laisser équilibrer</p> <p>Augmenter la portance pour mieux flotter</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Plus je m'immerge, mieux je flotte. ➤ Plus j'inspire, mieux je flotte ➤ Plus je m'allonge, mieux je flotte ➤ Plus je m'étire et je rentre la tête, plus je reste à l'horizontale

Critères de réussite	
IMMERSION	EQUILIBRE
<p>Je garde les yeux ouverts Je suis capable de me repérer dans l'espace Je contrôle mon apnée</p>	<p>Je maintiens les positions entre 5 et 10 secondes Je glisse et maintiens ma position sur plus de 5m. J'utilise les repères (frites ou autres) de couleurs.</p>

Principes biomécaniques

- Plus je m'allonge et je m'aligne, mieux je glisse.
- Plus je me grandis, mieux je glisse.
- Je fixe la tête pour nager droit et plus vite.
- J'allonge mes mouvements de bras pour aller plus vite.

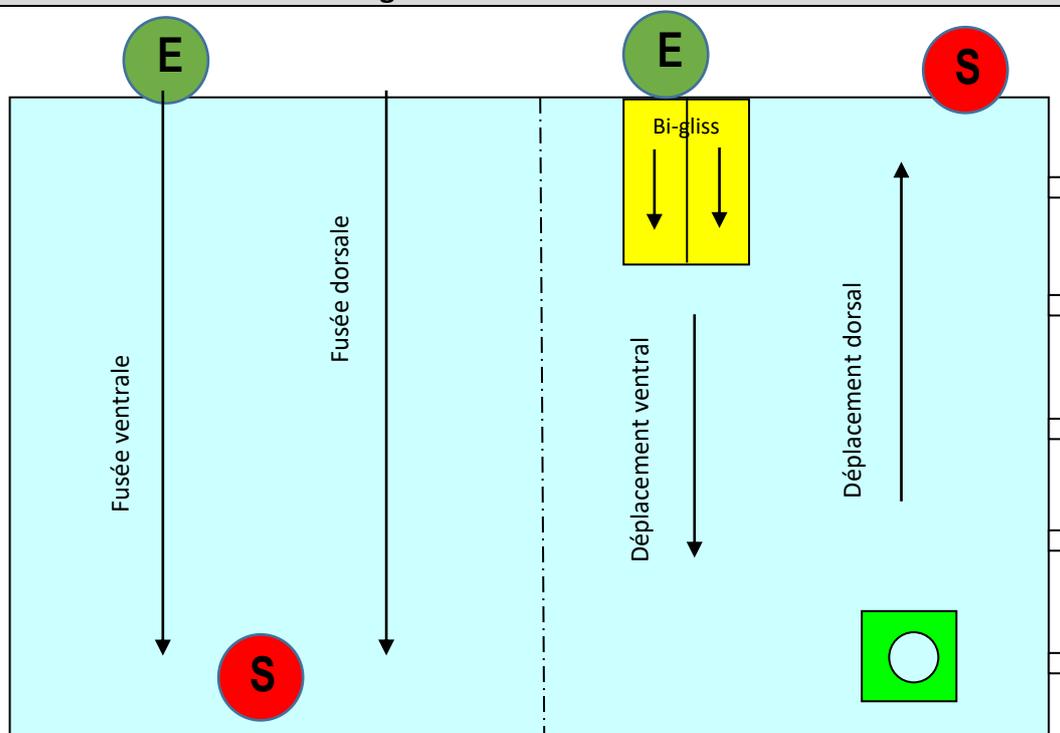
OBJECTIFS

EQUILIBRES STATIQUES	S'équilibrer dans toutes les positions (horizontal / vertical / dorsal / ventral) Passer d'une position à une autre sans reprise d'appui
EQUILIBRES DYNAMIQUES	Se déplacer en coulées (se propulser / glisser sur l'eau) Agir pour prolonger la dynamique du mouvement (respirer et agir sans rompre l'alignement)

Des critères de réalisation...

Pour se déplacer	Pour s'équilibrer
S'aligner pour pousser plus efficacement sur le mur	S'allonger pour mieux flotter : sur le dos tête en arrière, sur le ventre menton-poitrine
Ventral : battements de jambes, bassin gainé et respiration aquatique	S'étirer le plus possible
Dorsal : battement de jambes, tête placée, dans l'eau, bassin gainé, bras dans le prolongement du corps, mains jointes.	Godiller pour maintenir les positions (horizontalité, verticalité)

Aménagement de la situation : 1 classe



Dispositif

La classe partagée en deux groupes tourne sur les deux ateliers, vingt minutes par ateliers.

Tâches proposées

Petit Bain (glisser se déplacer)	Grand Bain (se déplacer)
<p>Se pousser du bord avec les jambes Les élèves glissent le plus loin possible en gainant le corps</p> <p>Sur le ventre : bras tendus devant, tête entre les bras Sur le dos :</p> <p>1/ en gardant les bras le long du corps 2/ les bras tendus en arrière, collés aux oreilles</p> <p>Glisser de plus en plus loin : sur le ventre, sur le dos, sur le coté (faire la torpille) (du bord ou avec le bigliss)</p>	<p>Déplacement ventral Déplacement dorsal Battements planche tenue sur le ventre</p> <p>Caler sa respiration Niveau 1/ en prenant de l'air en relevant la tête : planche devant, sur 6 battements des jambes, souffler (faire des bulles)</p>

Pour aller plus loin : **Coordonner ses mouvements et sa respiration pour mieux glisser**

Avec une planche, respiration unilatérale à droite sur un mouvement rotatif du bras droit :

En gardant les battements de jambes

- départ bras tendus les 2 mains sur la planche
- le bras droit tourne dans l'eau jusqu'à la jambe
- inspiration coté droit rapide
- pendant le retour aérien du bras droit, souffler dans l'eau
- faire un temps d'arrêt à la planche (3 à 5")
- reprendre le cycle du bras

Même exercice côté gauche (respiration à gauche)

Avec une planche, placer une respiration alternée chaque 3 rotations de bras, sur un mouvement alterné des bras, soit :

- départ bras tendus les 2 mains sur la planche
- rotation du bras droit, respirer à droite quand la main arrive à la cuisse, terminer la rotation du bras.
- Rotation complète du bras gauche tête dans l'eau, toujours en expirant
- Rotation complète du bras droit
- Rotation du bras gauche, respirer à gauche quand la main arrive à la cuisse, terminer la rotation du bras.
- Reprendre le cycle

Principes d'action à construire

Pour s'équilibrer, glisser, se déplacer

S'étirer / Gainer

- Rentrer la tête
- Rester à l'horizontal

Conserver l'alignement

- Respirer vite aérien sur le côté,
- Souffler longtemps aquatique

- J'utilise d'abord mes bras pour me propulser.

- J'utilise ensuite mes jambes pour m'équilibrer.

- Allongé sur le ventre, sur le dos je tire ou je prends l'eau loin devant, loin derrière

Critères de réussite

EQUILIBRES DYNAMIQUES	DEPLACEMENTS
Glisser de plus en plus loin sans mouvement (aller jusqu'au repère, dépasser son repère, etc.)	Se déplacer sans reprise d'appui Se laisser glisser avec horizontalité du corps et verticalité du regard.

	OBJECTIFS
Pour l'élève :	- Entrer, s'équilibrer, se déplacer en s'affranchissant totalement des appuis terrestres et solides. - se situer dans les apprentissages en cours.
Pour l'enseignant :	- observer les réponses motrices pour situer les élèves en grande profondeur et préciser le contenu des séances suivantes

Consignes
<p>La NS du 28-2-2022, précise les repères pour l'aisance aquatique et paliers d'acquisitions qui permettent de situer l'élève en grande profondeur (cf. document en annexe).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour les élèves en difficulté, les enseignants peuvent proposer à leurs élèves une aide à la flottaison. - Conserver la mémoire des aspects maîtrisés pour situer le niveau de pratique des élèves et cibler travailler les comportements aquatiques à travailler. - Si la classe dispose de temps, il est possible de proposer un jeu des déménageurs.

Aménagement de la situation : 1 classe
Dispositif
<p>La classe partagée en deux groupes tourne sur les deux ateliers, vingt minutes par ateliers. Le déplacement se fait d'un côté du bassin, sur la longueur Les tâches sont proposées de l'autre côté, elles doivent être enchaînées pour valider le test.</p>

REPERES D'ACQUISITION DE L'AISANCE AQUATIQUE (AA)
<p>En fonction du niveau des élèves, le P2 sera observé, voire le P3 (les éléments de ces paliers auront pu être déjà validés par l'observation lors des séances précédentes)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Palier 1 : Entrer / Sortir seul dans l'eau - Se déplacer avec les épaules immergées - Immerger la tête plusieurs secondes - Palier 2 : Toucher le fond avec les pieds, se laisser remonter – Sauter et toucher le fond avec les pieds - Se laisser remonter - Palier 3 : Basculer depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos - Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur - S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras - S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires - Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs m sans nager - Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide

OBJECTIFS

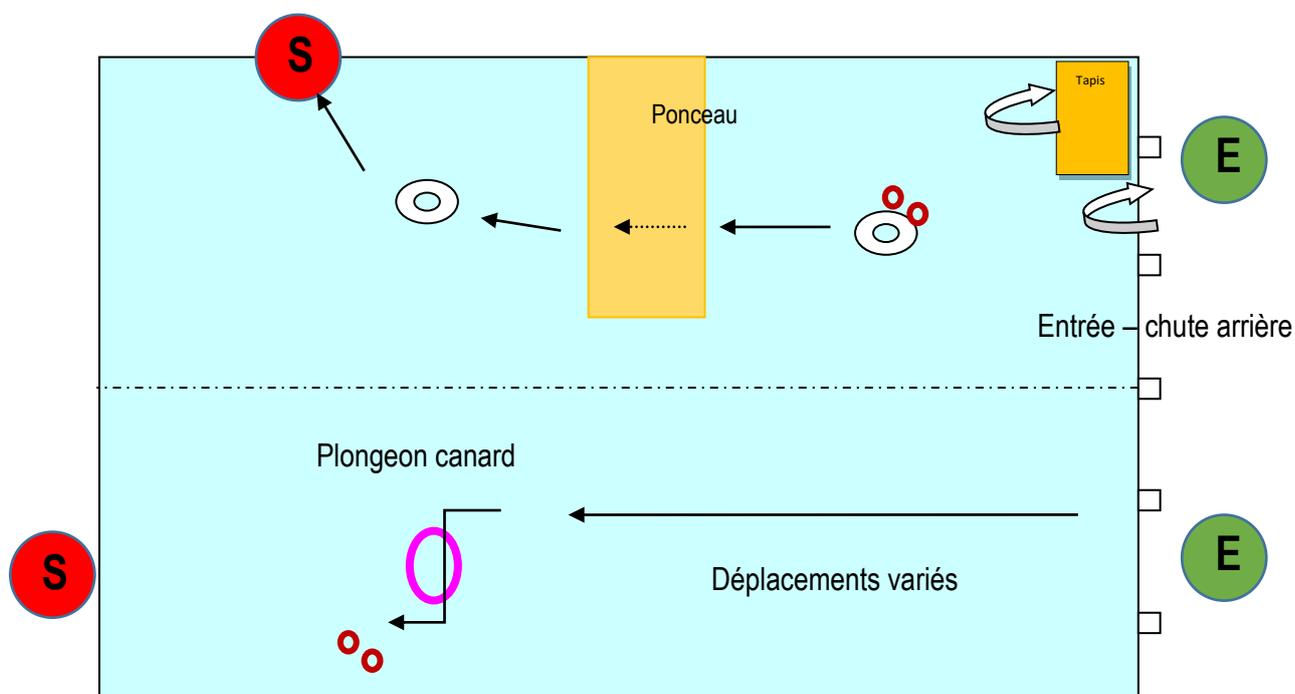
Pour l'élève, dans l'objectif de l'attestation du savoir-nager en sécurité (ASNS) – cf. documents en annexe et ci-dessous.

- piloter un déplacement subaquatique
- plonger / s'immerger en canard
- coordonner ses mouvements et sa respiration pour mieux glisser

Critères de réalisation

Pour entrer dans l'eau	Pour s'immerger	Pour se déplacer
<p>Se laisser tomber (chute arrière).</p> <p>Vers le plongeon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - basculer vers l'avant, menton-poitrine - pousser sur les jambes - mains en premier, bras tendus derrière les oreilles, pieds en dernier 	<p>Je me sors de l'eau pour y entrer plus facilement</p> <p>Contrôler son apnée (en durée, en intensité, avec expiration subaquatique pour descendre)</p> <p>Basculer vers l'avant pour s'immerger en profondeur.</p> <p>Pour se déplacer sous l'eau Regarder où je vais pour changer de direction : garder les yeux ouverts</p>	<p>S'allonger le plus possible dans toutes les directions en coordonnant mouvements et respiration.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garder l'allongement - Chercher un appui résistant en poussant une grande masse d'eau : <p>* sur le ventre : Prendre l'eau loin devant et la ramener derrière</p> <p>* sur le dos : Prendre l'eau loin derrière et la ramener vers l'avant</p> <p>Souffler dans l'eau et inspirer vite sur le coté</p>

Aménagement de la situation : 1 classe



Dispositif

La classe partagée en deux groupes tourne sur les deux ateliers, vingt minutes par ateliers.

Principes d'action à construire		
ENTRER	S'IMMERGER	SE DEPLACER
Faciliter la pénétration dans l'eau : - Diminuer la zone d'impact - Prendre de l'élan (s'élever)	S'émerger pour s'immerger (augmenter la masse du corps en la sortant de l'eau pour diminuer la poussée d'Archimède et augmenter la gravité)	- S'aligner - fixer la tête. - allonger ses mouvements - les bras sont propulseurs - les jambes sont équilibratrices Rechercher l'amplitude en intégrant la respiration. Gérer la fréquence des gestes.

Tâches proposées	
S'immerger	Entrer / Se Déplacer
<p><u>S'immerger / entrer dans l'eau</u> Partir du ponceau et effectuer une chute arrière.</p> <p>Plonger / sauter et passer dans le cerceau immergé (N1) Plonger / sauter, remonter en équilibre statique (vertical, horizontal, dorsal, ventral) et passer dans le cerceau et/ou ramasser des objets.</p> <p>Forme jouée : faire sous forme de parcours en enchaînant le maximum d'actions</p> <p>En zone Petit Bain (après le canard) <u>Jeu du transporteur sous-marin :</u> En relais, récupérer un objet placé dans un premier cerceau immergé et le transporter sous l'eau jusqu'au deuxième cerceau, en passant sous un large objet flottant.</p>	<p>Se déplacer en ventral / en dorsal, en variant les déplacements : allongé avec une planche, en poussant un ballon, avec une frite, ...</p> <p>Utiliser des mouvements de bras lents alternes (main/cuisse), lever la tête pour respirer en prenant son souffle. Regarder vers le fond (en ventral) / le plafond (en dorsal)</p> <p>T1 A l'aide du mur, se propulser efficacement (aligner les appuis) pour glisser le + loin possible sans battement...</p> <p>T2 Départ assis, plonger et glisser le plus loin possible (en position ventrale, dorsale, costale, avec rotation, passage dans un cerceau)</p> <p>T3 Plonger debout et glisser le plus loin possible (en position ventrale, dorsale, costale, avec rotation, passage dans un cerceau)</p> <p>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).</p> <p>Les exercices de la séance 4/5 sont reproposés</p>

Critères de réussite		
IMMERSION	ENTREE DANS L'EAU	DEPLACEMENTS
J'enchaîne au moins 2 éléments (cerceau, tapis, objet lesté)	SAUT / PLONGEON : Je ne fais pas de vague PLOGEON CANARD : J'arrive à toucher le fond en partant d'une position statique en surface	Je me déplace sur une longue distance sur le dos et/ou sur le ventre sans être essoufflé

TACHES DE L'ASNS

Attestation Savoir Nager en sécurité

	Action à réaliser	Schéma	Oui*	Non*
1	- à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière			
2	- se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle			
3	- franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre			
4	- se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres			
5	- au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres			
6	- faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale			
7	- se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres			
8	- au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres			
9	- se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète			
10	- se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ			

Consignes

Les paliers 2 et/ou 3 pourront être (re)proposé aux élèves identifiés en séance 6.

Selon le nombre d'élèves concernés :

- activités de sauvetage ou mise en place du Test Pass nautique (ex aisance-aquatique)
- si les 3 niveaux de l'AA sont validés pour tous, il est possible de proposer à la classe les activités de l'ASNS

OBJECTIFS

AISANCE AQUATIQUE PALIER 2/ 3 - SAUVETAGE et/ou PASS NAUTIQUE

Se sauver soi-même / Sauver les autres

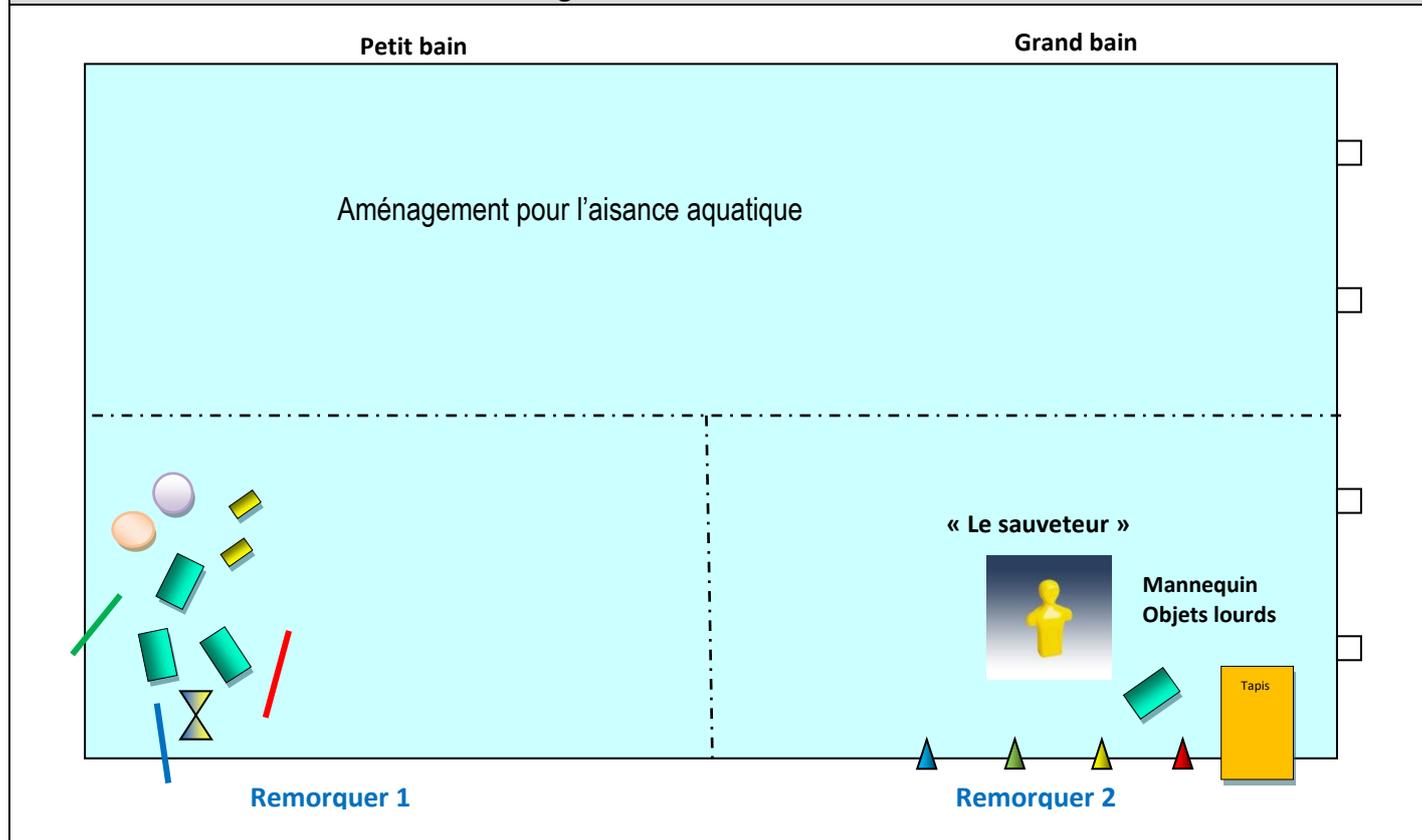
- **Respiration** : acquérir de l'aisance en immersion
 - * gérer son apnée (maîtrise de l'alternance apnée/expiration) pour la maintenir et/ou la prolonger
 - * évaluer ses capacités de durée et profondeur d'immersion
 - * Se situer, se déplacer en immersion : changer de niveau de profondeur, s'orienter sous l'eau.
 - * Gérer son effort pour déplacer et/ou transporter des objets immergés.
- **Déplacement** :
 - * utiliser des actions de propulsion dans tous les plans.
 - * Travail de la propulsion avec les jambes et action du bras libre en godille.
- **Equilibre**
 - * reconstruire l'équilibre dans des positions variées (verticales, horizontales, tête en bas)

Critères de réalisation

-La jambe droite tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, la jambe gauche tourne dans le sens des aiguilles d'une montre
-Ecarter les genoux

Seul ou à deux, se déplacer vers la victime, la rassurer, se placer derrière, la positionner et la ramener sur le bord

Aménagement de la situation : 1 classe



Dispositif

Si des élèves travaillent le Palier 2 : 1 groupe sur AA et 1 groupe sur l'atelier Remorquer 1
Sinon un groupe sur chaque atelier, avec rotation toutes les 20 minutes.

Tests à effectuer

AISANCE AQUATIQUE palier 3 - cf. document annexe

TEST PASS NAUTIQUE

- effectuer un saut dans l'eau ;
- réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

Tâches proposées

PETIT BAIN	GRAND BAIN
Remorquer 1	Remorquer 2
<p>- <u>Tourner sur place</u> Avec une planche sous chaque bras, tourner sur soi-même en utilisant une jambe, changer de jambe.</p> <p>- <u>Le rétropédalage</u> En tenant un objet flottant (planche, ballon, frite, pull boy), reculer en position oblique, en alternant la rotation des jambes. Sans objet flottant, avec godille des mains Sans flotteur, les mains sont posées sur le ventre (la loutre) En sortant les deux mains, les deux bras.</p> <p>- <u>Haut la main</u> Prendre et transporter un objet (pain de ceinture, planche) sans le mouiller. Se déplacer de plusieurs manières (en avançant, en reculant, en battement de crawl, en ciseaux de brasse, etc.)</p>	<p>- <u>Le sauveteur</u> Apporter une planche à la victime et la remorquer Ramener un objet lourd avec un tapis <u>Déplacer un objet sous l'eau et /ou Ramener un objet dans sa maison</u> Seul, d'un cerceau posé au fond à un autre / En équipe, sous forme de relais / A plusieurs, en déplaçant un objet lourd (croisillon, petit mannequin, ...).</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>S'organiser à plusieurs</u> (pour prendre en charge une victime) <ol style="list-style-type: none"> 1. répartir les rôles 2. saisir (équilibrer et positionner la victime) pour remorquer - <u>Gérer ses déplacements/son effort</u> Travail de la propulsion avec les jambes et action du bras libre (travail de la godille) <p><u>Remorquer la victime flottante</u> Par groupe de 3, 1 victime équipée (ceinture, frite, brassière) et 2 sauveteurs : la victime flottante doit être ramenée au bord. Variables : La victime : au départ sur le dos, sur le ventre / calme ou agitée. Les sauveteurs : avec ou sans appui plantaire. Exercice effectué à 2, seul.</p> <p><u>Ramener le mannequin immergé</u> S'organiser à 3 pour aller chercher le mannequin posé au fond, le sortir en maintenant la tête hors de l'eau, le hisser sur le tapis flottant, et ramener le tapis au bord. Pour les deux tâches, forme jouée, contrainte de temps : course (jeu de rôle « Alerte à Malibu »).</p>

Consignes

Si l'acquisition des repères AA de l'ensemble des élèves n'a pu être vérifiée, la S9 est proposée à nouveau prioritairement.

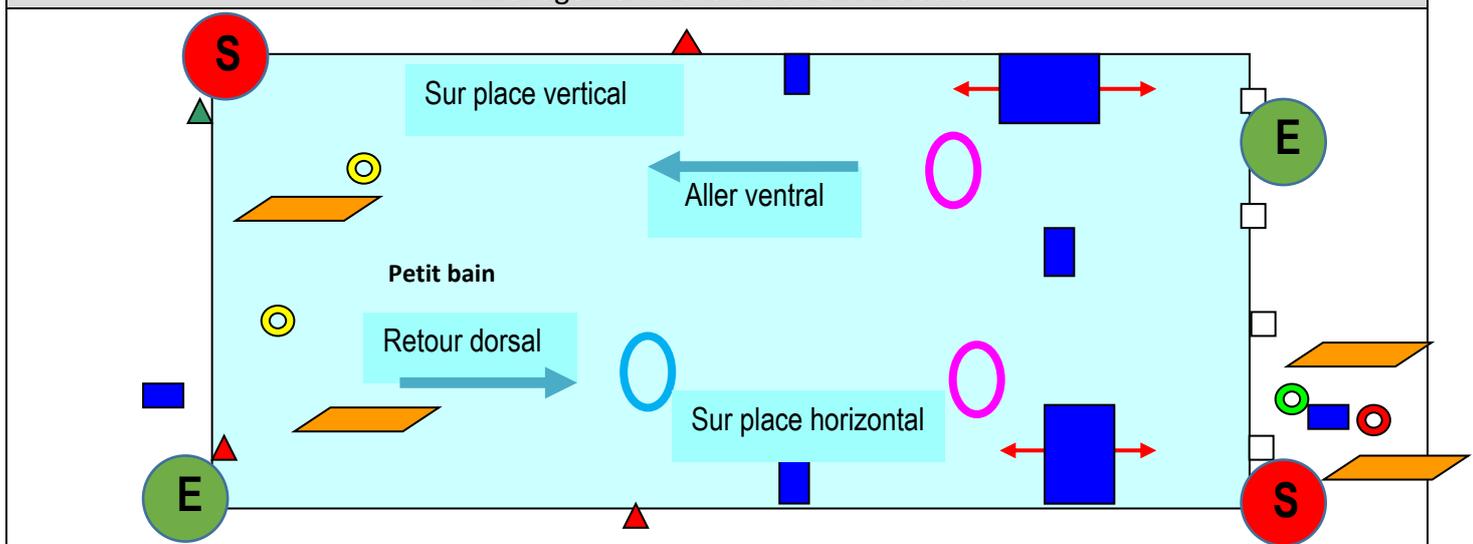
OBJECTIFS

Pour l'élève	- mettre en jeu ce qu'il sait faire - se situer dans les apprentissages effectués.
Pour l'enseignant	Observer les réponses motrices des élèves

Critères de réalisation

Pour entrer dans l'eau	Pour s'immerger	Pour se déplacer
Se laisser tomber en arrière sans agir (chuter)	Basculer vers l'avant pour s'immerger en profondeur. Gérer son apnée : prendre suffisamment d'air pour prolonger le déplacement et franchir un large obstacle flottant Ouvrir les yeux pour regarder où je vais et changer de direction Utiliser la tête pour piloter le déplacement	S'allonger le plus possible dans toutes les directions en coordonnant mouvements et respiration. Sur le dos je tire ou je prends l'eau loin devant, loin derrière Souffler dans l'eau et inspirer vite sur le coté

Aménagement de la situation : 1 classe



Dispositif

Le bassin est aménagé avec les tâches du SNES

Les élèves réalisent un parcours en deux fois (Aller sur le ventre en haut du bassin / retour sur le dos en bas du bassin).

Tâches de l'attestation « SAVOIR NAGER EN SECURITE » Note de service du 28-2-2022 - Cf. document annexe

- T1- du bord de la piscine, **entrer dans l'eau en chute arrière** ;
- T2- **se déplacer de 3,5 m** en direction d'un obstacle ;
- T3- franchir en **immersion complète** l'obstacle sur une distance de 1,5 m ;
- T4- se déplacer **sur le ventre sur une distance de 20 m** ;
- T5- au cours de ce déplacement, au signal, réaliser un **surplace vertical de 15''** pour terminer les 20 m ;
- T6- faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ;
- T7- se déplacer **sur le dos sur une distance de 20 m** ;
- T8 - au cours de ce déplacement, au signal, réaliser un **surplace horizontal dorsal de 15''** pour terminer les 20 m ;
- T9- se retourner **sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète** ;
- T10- se déplacer **sur le ventre pour revenir au point de départ**.
- T 11 - S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.