



Les activités aquatiques à l'école

Document réalisé par l'équipe départementale EPS premier degré du Calvados (juin 2008)

inspection académique

Calvados

éducation
nationale



Ce document est le fruit de travaux réalisés auprès d'enseignants du premier degré et coordonnés par les conseillers pédagogiques départementaux en EPS dans le Calvados.

Il a été rédigé par ;

- Gilles Boulet,
- Claude Chotteau,
- Claire Dumortier,
- Christian Guenro,
- Martine Lefebvre ;
- Frédéric Rombaut,

Conseillers pédagogiques en EPS dans le département du Calvados.

Juin 2008

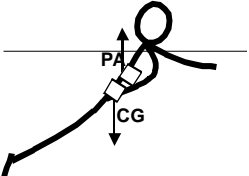
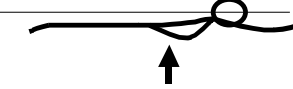
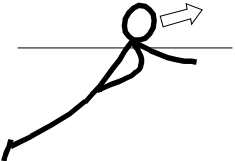
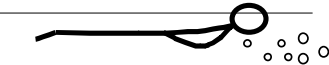
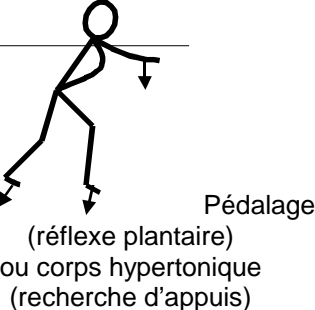
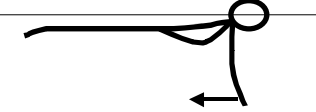
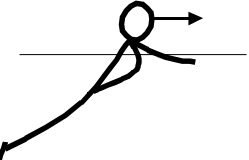

Sommaire

A .L'ENFANT ET L'EAU	4	Etape 2	
Les transformations fonctionnelles à travers les activités aquatiques	5	Les lapins et les carottes	46
Les niveaux de comportement en natation	6	Le collectionneur	47
B .LE SAVOIR NAGER SCOLAIRE	7	1 ,2 ,3 je flotte...	48
Qu'est-ce que savoir nager ?	8	La corde à singes	49
Test départemental	10	La descente aux couleurs.....	50
Test nécessaire avant la pratique des sports nautiques.....	12	La pêche aux oursins	51
Fiche de résultats aux tests de natation à l'école primaire	13	La rivière avec retour.....	52
Fiche de résultats au test d'aptitude nautique	15	Plouf a ditde souffler	53
C .CONTENUS D'ENSEIGNEMENT	16	Le défi.....	54
Les étapes d'apprentissage	17	Le grand bleu.....	55
Les savoirs à construire	18	Le jeu de cartes n°1.....	56
Des outils d'évaluation	19	La torpille	57
D .CONSEILS POUR CONSTRUIRE SON ENSEIGNEMENT	21	Etape3	
Déroulement d'une Unité d'Apprentissage	22	Le grand chemin.....	58
Déroulement d'une séance	23	Le chat étoile	59
Quels sont les critères pour construire des situations d'apprentissage ?	24	Le béret subaquatique.....	60
Comment différencier et faire évoluer une situation d'apprentissage ? La		Le petit bleu	61
trame de variance.....	25	La cage.....	62
Pourquoi aménager le bassin ?	277	Le tunnel.....	63
Aménagements possibles	28	Le message secret	64
E . SITUATIONS PEDAGOGIQUES	29	Le jeu de cartes n°2.....	65
Tableau des situations	30	Etape 4	
Etape 1		Choisis ton chemin.....	66
Le chat flottant.....	32	Le béret palmes.....	67
La ronde	33	Le loup-phoque.....	68
La course des traîneaux.....	34	Le seigneur des anneaux	69
La chasse à la baleine	35	Contrat amplitude	70
Plouf a dit	36	Contrat temps	71
Le filet du pêcheur	37	Contrat distance	72
Les chemins du trésor	38	Contrat respiration	73
Le chat cerceau.....	39	Danse avec l'eau 1	74
La cueillette 1	40	Danse avec l'eau 2	75
La cueillette 2	41	Danse avec l'eau 3.....	76
Sur le quai à bois.....	42	L'objet sec	77
La balle de ping-pong	43	L'attaque du château	78
La chasse aux trésors	44	Le panier flottant.....	79
Le béret aquatique	45	Cartes pour le jeu de cartes n°1 et n°2 (actions e t exigences)	80
		Cartes pour la situation danse avec l'eau 2.....	80
		Fiche de groupe pour « danse avec l'eau 2 »	84
		Cartes pour la situation « danse avec l'eau 3»	85

A .L'ENFANT ET L'EAU

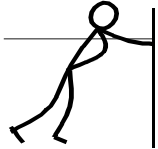
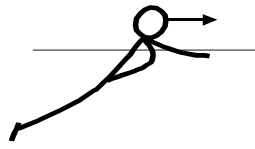


Habitudes du terrien
+
Spécificités du milieu aquatique

Les transformations fonctionnelles à travers les activités aquatiques

Fonction	Comportement typique	Comportement visé
Equilibre	 <ul style="list-style-type: none"> Recherche d'appuis solides Tête solidaire du tronc (hypertonie) Corps oblique 	 <ul style="list-style-type: none"> Abandon de la relation au monde solide Equilibration par l'eau / remontée / relâchement Modification de ses équilibres
Respiration	 <ul style="list-style-type: none"> Respiration nasale et automatique (hors de l'eau) 	 <ul style="list-style-type: none"> Adoption de toutes les formes d'expiration dans l'eau Intégration de l'expiration buccale + action Modulation du débit
Propulsion	 <ul style="list-style-type: none"> Bras équilibrateurs (plan sup responsable de la posture) Jambes locomotrices Pas de dissociation des ceintures 	 <ul style="list-style-type: none"> Bras moteurs Jambes équilibratrices Dissociation jambes/ bras
Prise d'information	 <ul style="list-style-type: none"> Regard horizontal hors de l'eau et dans le sens du déplacement 	 <ul style="list-style-type: none"> Regard dans l'eau, (et pas dans le sens du déplacement) + autres prises d'information (sensation de glisse)

Passer d'un imaginaire, vertigineux et inhibiteur à un espace objectivé par des émotions et le plaisir d'agir →

Les niveaux de comportement en natation

	Niveaux de comportement			
				
Problèmes fondamentaux	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Equilibration	Recherche d'équilibre du terrien L'enfant est en position verticale et hypertonique.	Le corps est à l'oblique. La tête est en hyper-extension.	Trouve l'horizontalité par une immersion de la tête plus ou moins longue. et accepte de se laisser porter par l'eau (relâchement).	Se laisse porter par l'eau. S'allonge dans l'eau. Tête en immersion.
Respiration	La tête est hors de l'eau. La respiration est aérienne.	Bouche fermée. Respiration aérienne. Immersion : apnée brève.	Apnée volontaire de quelques secondes pour aller chercher un objet au fond. Il commence à enchaîner les apnées .	Souffle dans l'eau mais l'expiration est incomplète et génère des déséquilibres.
Propulsion	Il se déplace à l'aide d'appuis solides et fixes(au sol, au mur).	Se déplace avec appui flottant (matériel). Produit une grande quantité de mouvements explosifs et inefficaces (pédalage jambes).	Se déplace entre la surface et la demi profondeur L'enfant est organisé par la recherche d'une moindre résistance à l'avancement.	Bras et jambes participent à la propulsion mais les appuis sont mal orientés par rapport à l'axe du déplacement. Pas d'amplitude des mouvements et grande fréquence de mouvements.
Prise d'informations	Le regard est à l'horizontal.	Les yeux sont fermés dans l'eau. Il prend des informations visuelles, tête hors de l'eau.	Ouvre les yeux sous l'eau. Il prend des informations à l'extérieur et commence à s'orienter sous l'eau.	Début d'information tactile (commence à construire ses sensations d'appuis). Information visuelle sur soi et sur l'extérieur: son regard est orienté vers le fond de la piscine.

B .LE SAVOIR NAGER SCOLAIRE

Qu'est-ce que savoir nager ?

Savoir nager, c'est savoir entrer dans l'eau,
agir dans l'eau, y évoluer,
y rester avec plaisir,
tant en surface qu'en profondeur.

→ Une conception du Savoir Nager

Qui élargit les frontières de l'espace d'action aquatique à maîtriser
Qui s'efforce d'avoir un rapport positif à l'eau (le plaisir d'être capable)

→ Une conception utilitaire des savoirs à acquérir (donner un sens social aux contenus)

Savoir nager c'est :
Assurer sa sécurité (envisagée de façon positive)
Ouvrir un accès sûr aux pratiques nautiques
Autoriser l'engagement et la réussite dans les pratiques aquatiques

→ Une conception éducative du Savoir Nager

Savoir nager, c'est solliciter et construire sa motricité à travers une forme particulière, la motricité aquatique. C'est faire de l'Education Physique.

Selon les **programmes de l'Education Nationale**, savoir nager c'est avant tout pouvoir « se déplacer en surface et en profondeur dans des formes d'action inhabituelles mettant en cause l'équilibre » en réalisant des enchaînements simples d'actions.

L'activité « trouve sa place dans un projet d'ensemble qui concerne prioritairement les cycles 2 et 3 de l'école primaire, sans exclure, lorsque les conditions s'y prêtent, l'école maternelle et plus spécialement la grande section »

« A l'école élémentaire, les élèves devront avoir acquis les savoir-faire correspondant aux capacités attendues, définies par les programmes, consistant à se déplacer sans brassière et sans appui sur

- **une quinzaine de mètres en fin de CE1**
- **et 30 mètres en fin de CM2** »

Si l'élève peut bénéficier dans son cursus scolaire de 50 séances, il doit être capable, à l'issue de son apprentissage de réaliser le **test départemental du savoir nager scolaire** (voir page suivante)

Si les conditions locales permettent d'aller au-delà, on visera dès le cycle 3, le niveau du "savoir-nager" requis pour tous les élèves en fin d'année de 6^{ème} **« test académique du savoir nager »**

Par un plongeon depuis le bord, l'élève, sans aide de flottaison, devra être capable d'aller chercher un objet immergé à une profondeur comprise entre 1,70 à 2 M, de se déplacer sans arrêt ni appui en nage ventrale sur 25M puis réaliser un parcours retour de 25M dont au moins, 12,50M en nage dorsale.

- Pour valider le test académique, toutes les tâches doivent être réussies
- Des aménagements ponctuels limités peuvent être réalisés en cas d'impossibilité matérielles

Test départemental

Le test se présente sous la forme d'un enchaînement de 7 tâches sur une distance de 25 mètres.

Leur réussite est révélatrice d'un niveau d'adaptation de la motricité aquatique dans ses aspects fonctionnels : prise d'informations, respiration, équilibration, propulsion, coordination.

Tâche 1 :

Entrer dans l'eau par les mains ou les pieds depuis le bord de la piscine.

Tâche 2 :

Ramasser un objet immergé à une profondeur de 1,80 m minimum (situé sous la 1ère ligne d'eau) et le remonter entre les 2 lignes d'eau.

Tâche 3 :

Lancer l'objet à 2 mains sur le bord ou sur un tapis accroché au bord.

Tâche 4

Se déplacer sur le dos sur une distance d'environ 10 m.

Tâche 5 :

S'équilibrer sur le dos, sans déplacement, pendant une durée de 5 secondes.

Tâche 6 :

Se retourner et s'équilibrer sur le ventre, sans déplacement, pendant une durée de 5 secondes.

Tâche 7 :

Se déplacer sur le ventre pour rejoindre le bord opposé du bassin.

Ce test départemental de natation représente un seuil minimal de compétences devant être acquises à l'issue de l'apprentissage de la natation à l'école primaire.

Il correspond au niveau à atteindre au bout de 48 séances environ, au cours de la scolarité de l'enfant (maternelle et élémentaire).

Il ne saurait en revanche constituer un objet de « bachotage ».

Conditions de réalisation du test :

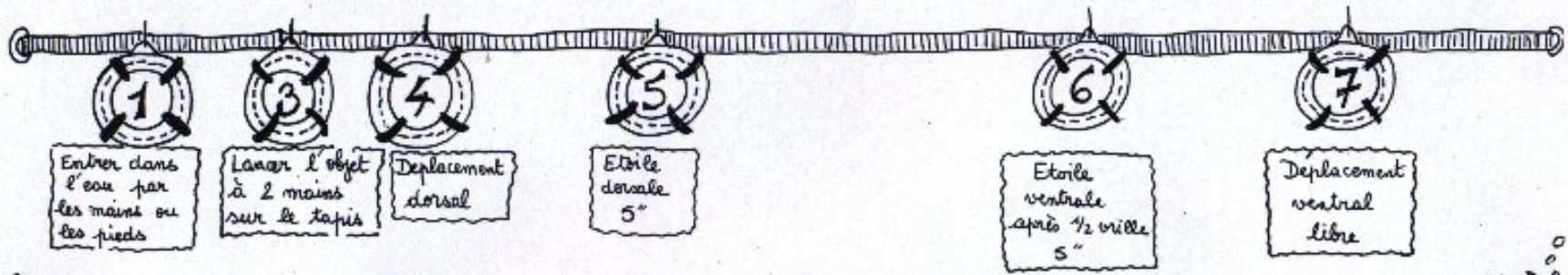
- ❖ Bassin de 25 m / 2 lignes d'eau
- ❖ Profondeur : 1,80 m minimum
- ❖ Sans aide : ni lunettes, ni matériel de flottaison.

Le test est réussi quand toutes les tâches sont réalisées :

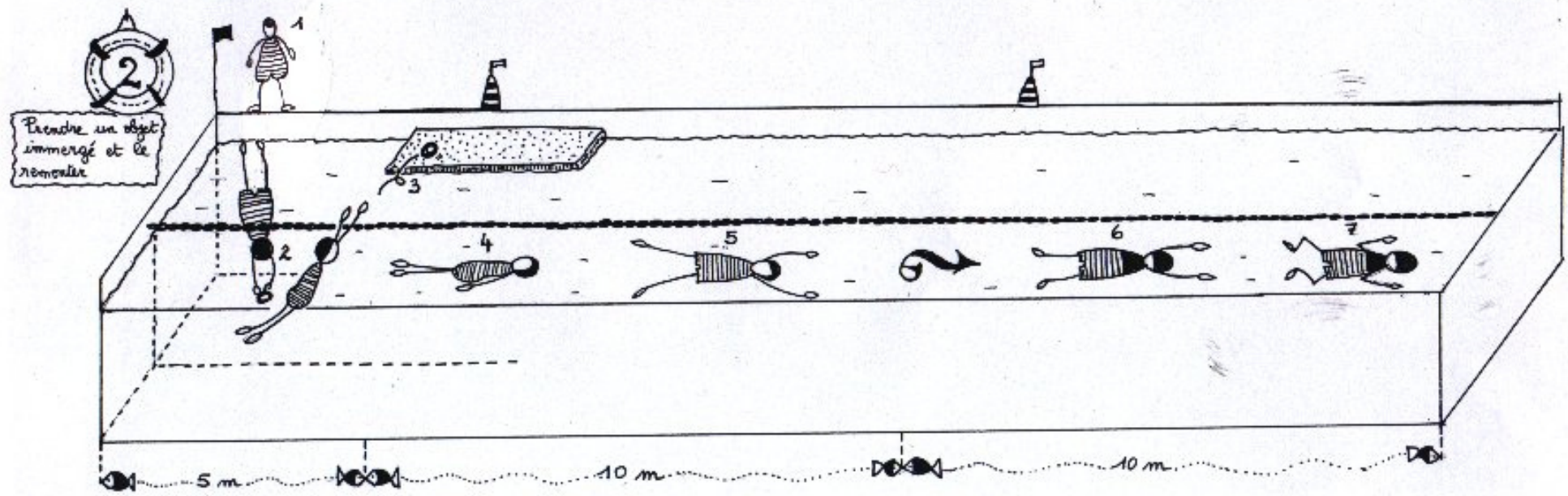
- En continuité et dans l'ordre prévu
- En autonomie
- Sans reprise d'appui

L'échec à l'une des tâches entraîne la non réussite à l'ensemble du test.

TEST



1 à 2 mn / élève



Novembre 2003

Test nécessaire avant la pratique des sports nautiques

Circulaire n°2000-075 du 31 mai 2000. BO 08-06-2000 N°22

"La pratique des sports nautiques est subordonnée à la réussite d'un test permettant d'apprécier la capacité de l'élève à se déplacer dans l'eau, sans montrer de signe de panique, sur un parcours de 20 mètres, habillé de vêtements propres (tee-shirt et, si possible, pantalon léger, de pyjama par exemple) et muni d'une brassière de sécurité conforme à la réglementation en vigueur, avec passage sous une ligne d'eau, posée et non tendue.

En piscine, le départ est réalisé à partir d'un tapis disposé sur l'eau, par une chute arrière volontaire. Si le test est réalisé en milieu naturel, le départ est effectué de la même manière à partir d'un support flottant. Le parcours est réalisé dans la partie d'un bassin ou d'un plan d'eau d'une profondeur au moins égale à 1m80.

La réussite à l'épreuve est attestée par le conseiller pédagogique en éducation physique et sportive, de circonscription ou départemental, ou un professionnel des activités physiques et sportives du lieu où se passe le test : en piscine, ce professionnel pourra être un maître nageur sauveteur, ou bien un éducateur ou conseiller territorial des activités physiques et sportives titulaire. Sur une base de plein air, ce professionnel pourra également être un titulaire du brevet d'Etat de l'activité concernée (voile canoë ou aviron) »

Fiche de résultats aux tests de natation à l'école primaire

Année :

ECOLE : CLASSE : PISCINE :

NOM Prénom des élèves	Test Autonomie		Test départemental « SAVOIR NAGER »							Test académique du savoir nager	
	CE1 15M	CM2 30M	1	2	3	4	5	6	7		Test
			Entrer par les pieds ou les mains	Ramasser un objet à 1,80 m	Lancer l'objet sur le bord	Se déplacer sur le dos sur ~10m	S'équilibrer ~5s sur le dos	Se retourner et s'équilibrer sur le ventre ~ 5s	Se déplacer sur le ventre		Réussite (7 tâches enchaînées) Oui Non
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
25											
26											
27											

Fiche académique de liaison CM2/6^{ème} en natation

Année scolaire :

Ecole :

Nom :

Prénom :

<p>Non nageur (si échec aux tests suivants)</p>	
<p>Autonome : 30 m en eau profonde, sans brassière, ni appui</p>	
<p>Nageur (en référence au test académique) Plongeon, objet ramassé entre 1,70m et 2m puis 50 m dont 12,5 m sur le dos</p>	

Cocher la (ou les) case(s) correspondante(s)

<p>Test départemental Enchaînement de 7 tâches sur une distance de 25m</p>	
---	--

Fiche à compléter et à insérer dans le livret scolaire de l'élève

Fiche de résultats au test d'aptitude nautique

Circulaire n° 2000 -075 du 31 mai 2000

Année scolaire :

Niveau de la classe :

Nom de l'enseignant :

Date de la passation du test :

Lieu :

Les élèves dont les noms suivent ont été reconnus aptes à pratiquer les activités nautiques

NOM	Prénom	NOM	Prénom

Nom du professionnel qui a fait passer le test :

Fonction :

Date :

Signature :

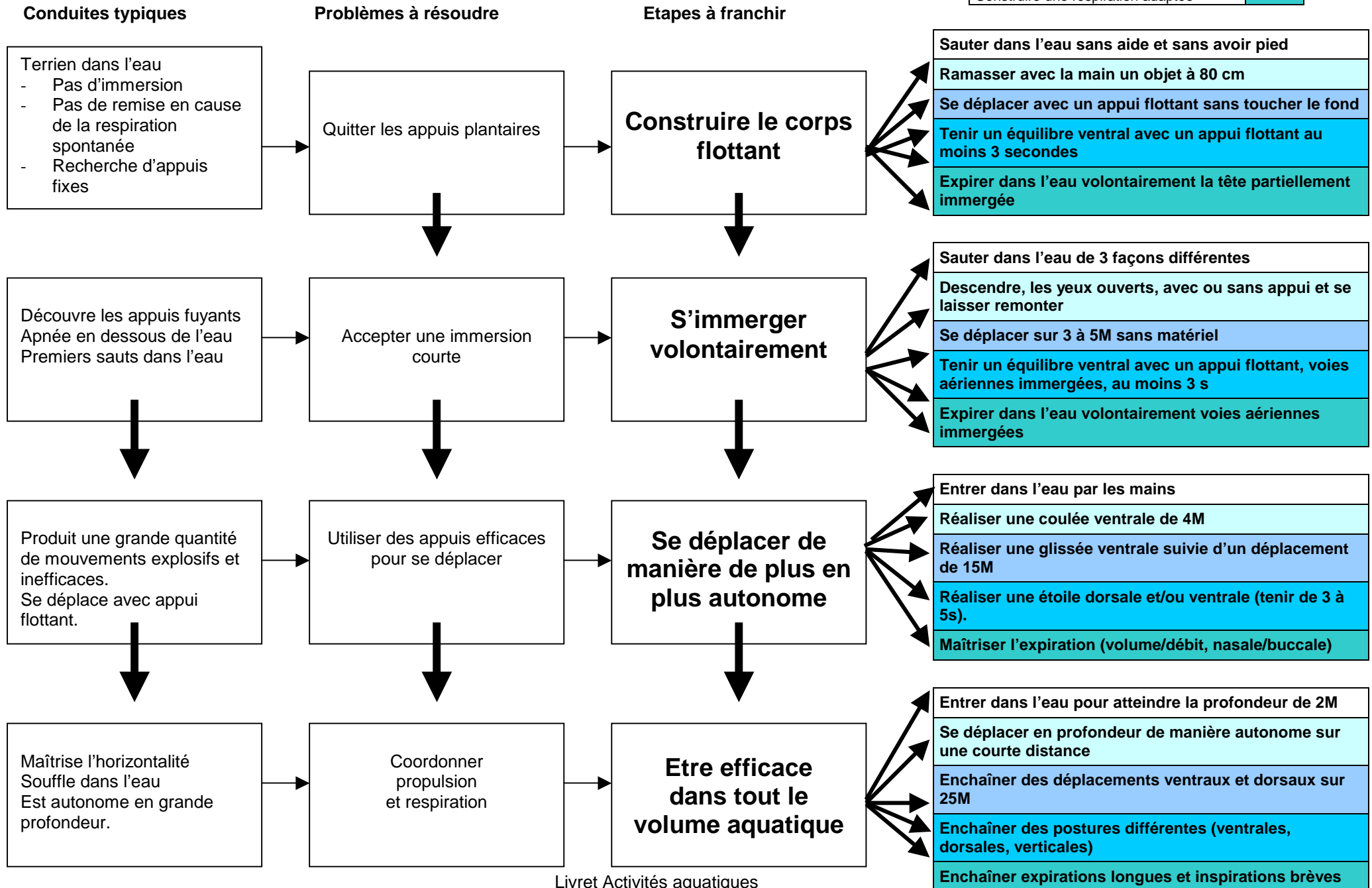
C .CONTENUS D'ENSEIGNEMENT



[Retour critères pour construire SA](#)

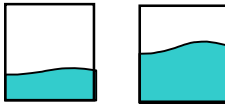
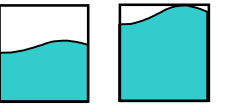
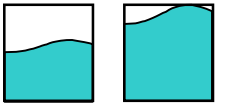

Entrer dans l'eau	
Se déplacer et agir dans l'eau	
Se déplacer en surface	
Maintenir des postures et des équilibres	
Construire une respiration adaptée	

1. Les étapes d'apprentissage



Les savoirs à construire

[Retour critères pour construire SA](#)

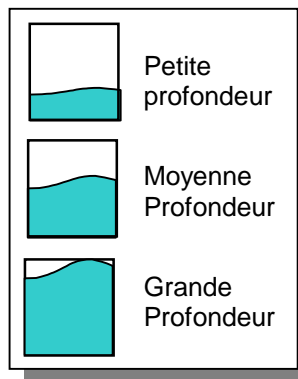
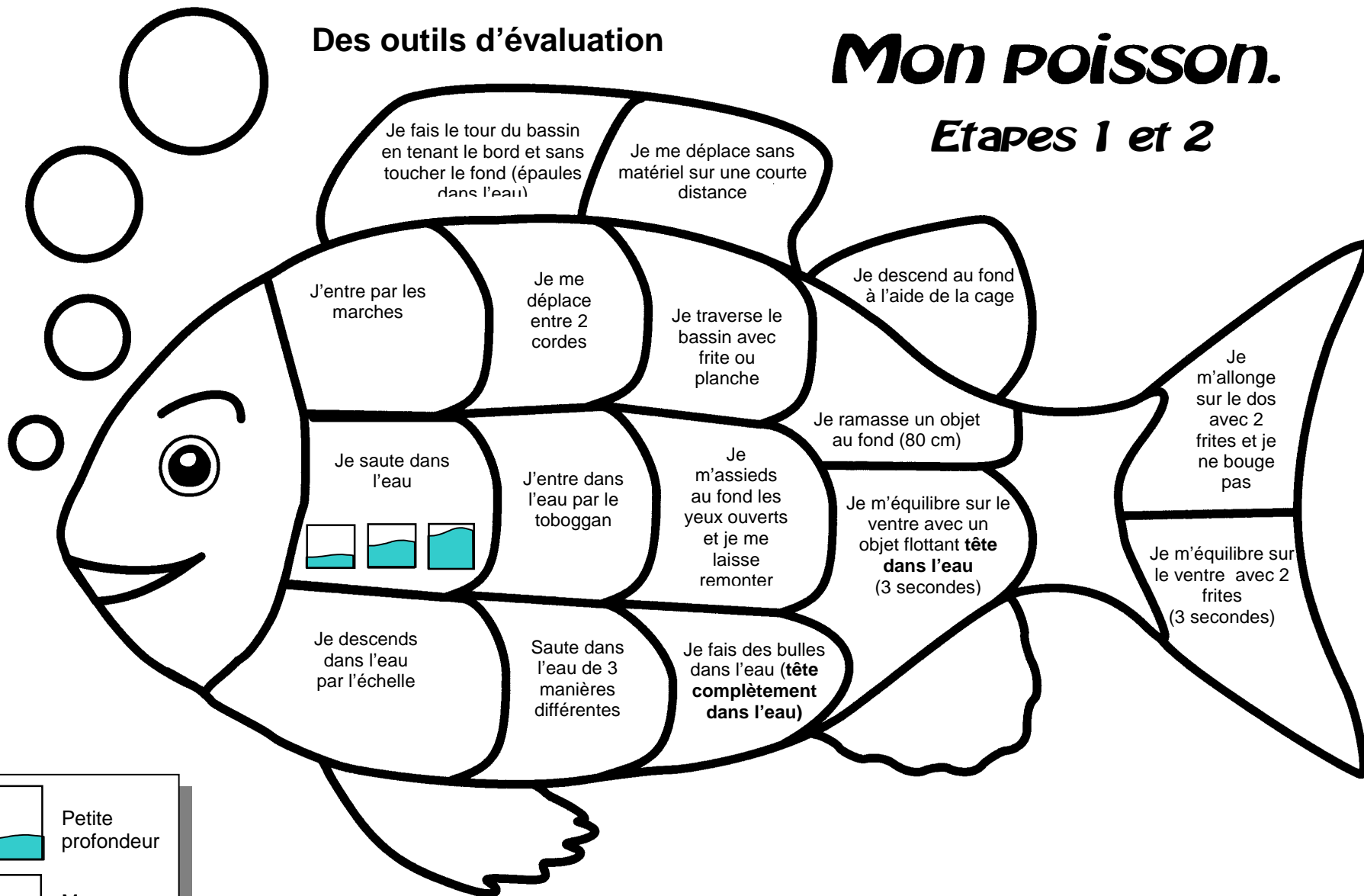
	<p>1^{ère} étape</p> <p>Construire le corps flottant</p> 	<p>2^{ème} étape</p> <p>S'immerger volontairement</p> 	<p>3^{ème} étape</p> <p>Se déplacer de manière de plus en plus autonome</p> 	<p>4^{ème} étape</p> <p>Etre efficace dans tout le volume aquatique</p> 	
Savoirs		Test 1	Test 2	Test 3	Test Départemental
Entrer dans l'eau	Sauter dans l'eau sans aide sans avoir pied	Sauter dans l'eau de 3 façons différentes	Entrer dans l'eau par les mains	Entrer dans l'eau pour atteindre la profondeur de 2M	
Se déplacer et agir dans l'eau	Ramasser avec la main un objet à 80 cm	Descendre, les yeux ouverts, avec ou sans appui et se laisser remonter	Réaliser une coulée ventrale de 4M	Se déplacer en profondeur de manière autonome sur une courte distance	
Se déplacer en surface	Se déplacer avec un appui flottant sans toucher le fond	Se déplacer sur 3 à 5M sans matériel	Réaliser une glissée ventrale suivie d'un déplacement de 15M	Enchaîner des déplacements ventraux et dorsaux sur 25M	
Maintenir des postures et des équilibres	Tenir un équilibre ventral avec un appui flottant au moins 3 secondes	Tenir un équilibre ventral avec un appui flottant, voies aériennes immergées, au moins 3 s	Réaliser une étoile dorsale et/ou ventrale (tenir de 3 à 5s).	Enchaîner des postures différentes (ventrales, dorsales, verticales)	
Construire une respiration adaptée	Expirer dans l'eau volontairement la tête partiellement immergée	Expirer dans l'eau volontairement voies aériennes immergées	Maîtriser l'expiration (volume/débit, nasale/buccale)	Enchaîner expirations longues et inspirations brèves	

Les contenus des test 1, 2 et 3 sont définis dans les documents référentiels de chaque piscine.

Des outils d'évaluation

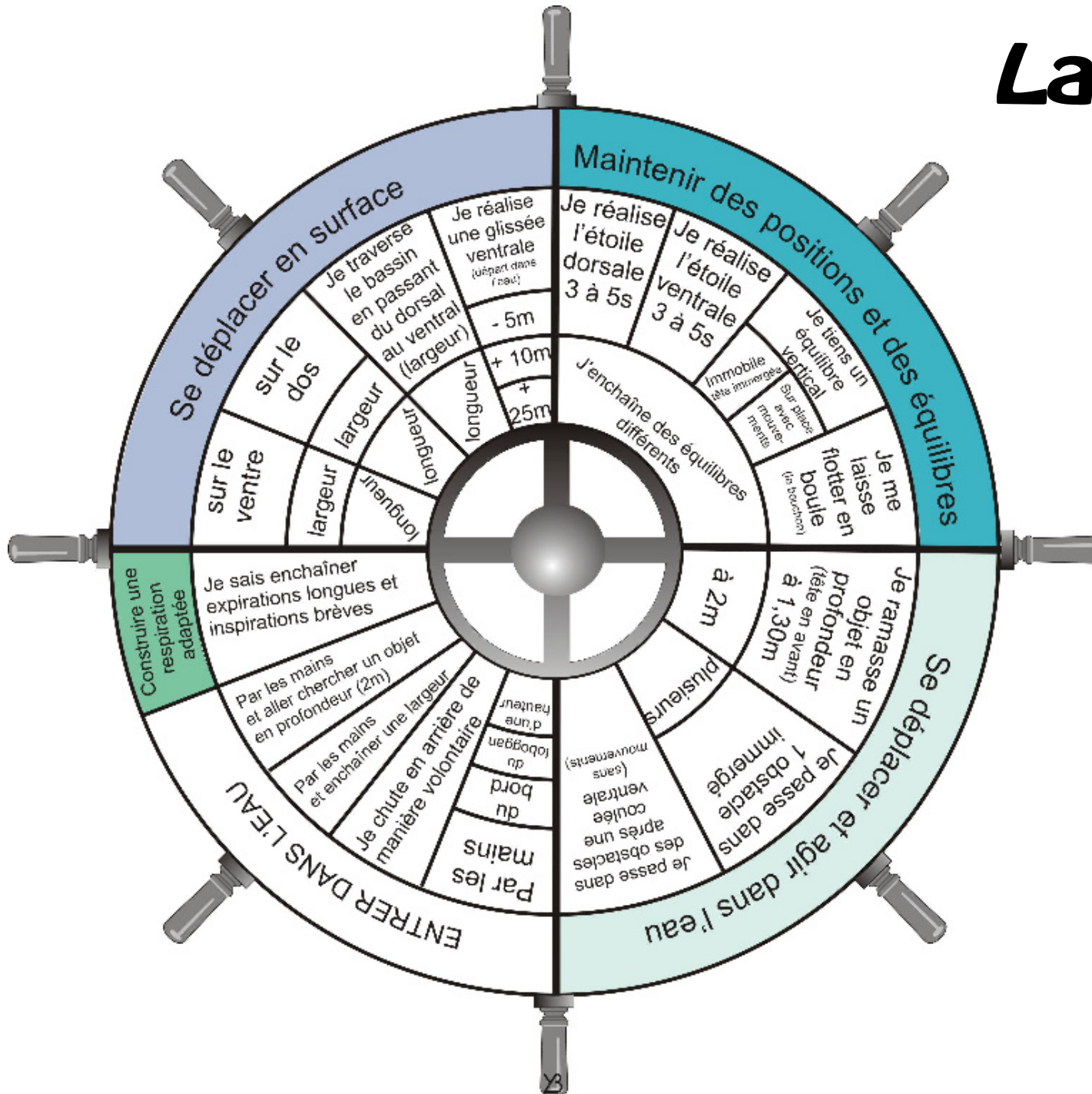
Mon poisson.

Étapes 1 et 2



La Barre du capitaine

Étapes 3 et 4



D .CONSEILS POUR CONSTRUIRE SON ENSEIGNEMENT

Déroulement d'une Unité d'Apprentissage

□ 1^{ère} étape : en classe

En présentant l'activité aux élèves, l'enseignant fait émerger les représentations sur leur relation à l'eau et laisse ceux-ci s'exprimer sur ce qu'ils savent faire ou pensent savoir faire et préparent les groupes pour l'évaluation diagnostique.

Pour cela, l'enseignant utilise soit le questionnaire aux parents (en GS), soit le document « **ma première séance** » (en CP et CE1), soit les résultats de l'évaluation de l'année antérieure (fiches de relevés des résultats à l'évaluation intermédiaire).

Les enseignants constituent des groupes à partir d'un ou plusieurs documents cités ci-dessus.

□ 2^{ème} étape : la première séance à la piscine

Les feuilles sont remises aux enseignants et éducateurs concernés. Cette séance servira d'évaluation de départ sur les mêmes items et permettra d'affiner les groupes pour les séances qui suivront.

Afin d'être rapidement opérationnel sur le bassin, il est souhaitable que les élèves arrivent à la piscine en **connaissant le groupe** auquel ils appartiennent et **le contenu des ateliers proposés**.

NB : pour les GS, pas d'évaluation en début d'Unité d'Apprentissage, elle peut se situer à partir de la troisième séance.

□ 3^{ème} étape : 8 à 10 séances d'apprentissages

Les listes des groupes pourront être réajustées en dehors de la séance, selon les progrès réalisés par les élèves.

Les aménagements sont conçus pour répondre aux besoins de chaque niveau d'habileté.

Le créneau horaire est de 30 minutes, ce qui permet à chaque groupe de travailler 15 minutes sur deux zones.

□ 4^{ème} étape : la dernière séance à la piscine

C'est une séance d'évaluation de fin d'UA (Unité d'Apprentissage), les aménagements pour l'évaluation intermédiaire 1, 2 ou 3 sont mis en place. En fin de cursus scolaire, les élèves passent le test d'autonomie et/ou le test départemental du savoir nager scolaire.

Ce document pédagogique présente des situations de 3 types :

- 1) **Les situations d'entrée dans l'activité** pour permettre aux élèves de se familiariser avec le milieu aquatique ou de reprendre l'activité en début d'unité d'apprentissage.
- 2) **La situation de référence** qui permet de mesurer les savoirs
- 3) Les autres situations, **situations d'apprentissage** qui permettent d'apprendre ce qu'il y a à apprendre.

Déroulement d'une séance

AVANT

En classe, présentation des ateliers et des tâches à effectuer lors de la séance.

Eventuellement vivre les jeux dans la cour de l'école (« le filet du pêcheur, l'épervier, les déménageurs... »).

Les activités aquatiques sont des supports privilégiés pour développer des activités de langage, d'expression écrite, ainsi que pour découvrir des notions scientifiques (flottaison, respiration...).

Elles sont un moyen idéal pour faire le lien entre ces données théoriques et le vécu de l'enfant.

A LA PISCINE

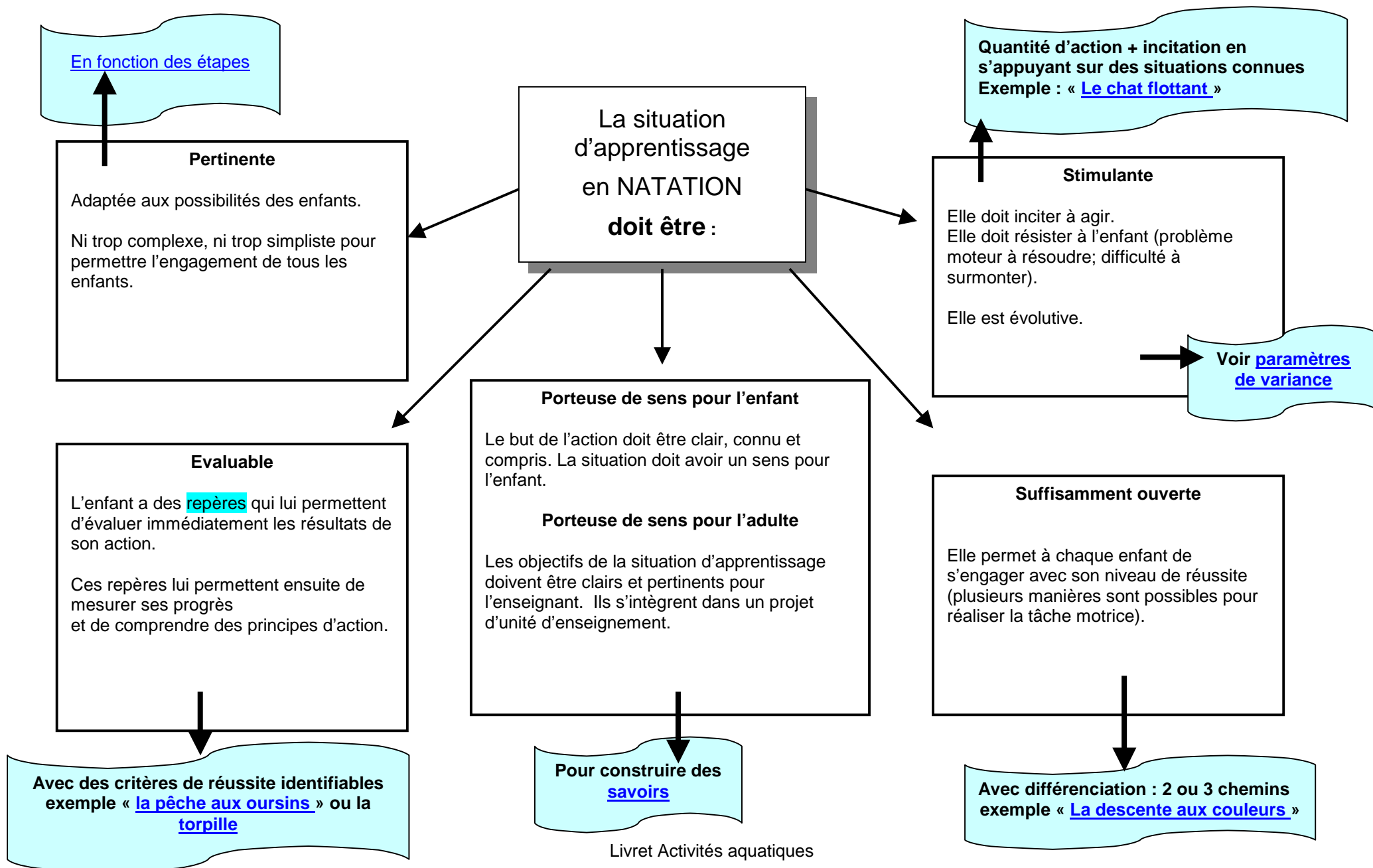
1. **Deux situations d'apprentissage par séance** (si possible une ancienne et une nouvelle)
2. Valoriser :
 - l'immersion et la respiration chez les débutants.
 - la propulsion et la respiration chez les grands.
3. Sur les 30 minutes dans l'eau, il faut au minimum 20 minutes effectives d'action par séance. Eviter les consignes lourdes au bord du bassin → les élèves connaissent les situations avant la séance.
4. Toute situation pédagogique vécue une fois doit être reprise au moins une deuxième fois. Il faut du temps pour consolider les acquis.

APRES

De retour en classe, prenant du recul par rapport à l'action, un bilan individuel et collectif permettra de faire le point avec les élèves sur leur réalisation. Les outils d'évaluation sont utilisés à cet effet (poisson...). Ce bilan permettra de :

- ⇒ **Prendre conscience de ce que chacun a fait**
- ⇒ **Se situer par rapport aux apprentissages à réaliser**
- ⇒ **Se construire, pour la séance suivante, un projet de transformation, un contrat**

Quels sont les critères pour construire des situations d'apprentissage ?



Comment différencier et faire évoluer une situation d'apprentissage ?

La trame de variance est, pour l'enseignant, un outil qui permet de diversifier les séances, faire évoluer les situations pédagogiques, relancer l'activité de l'élève et complexifier les tâches proposées.

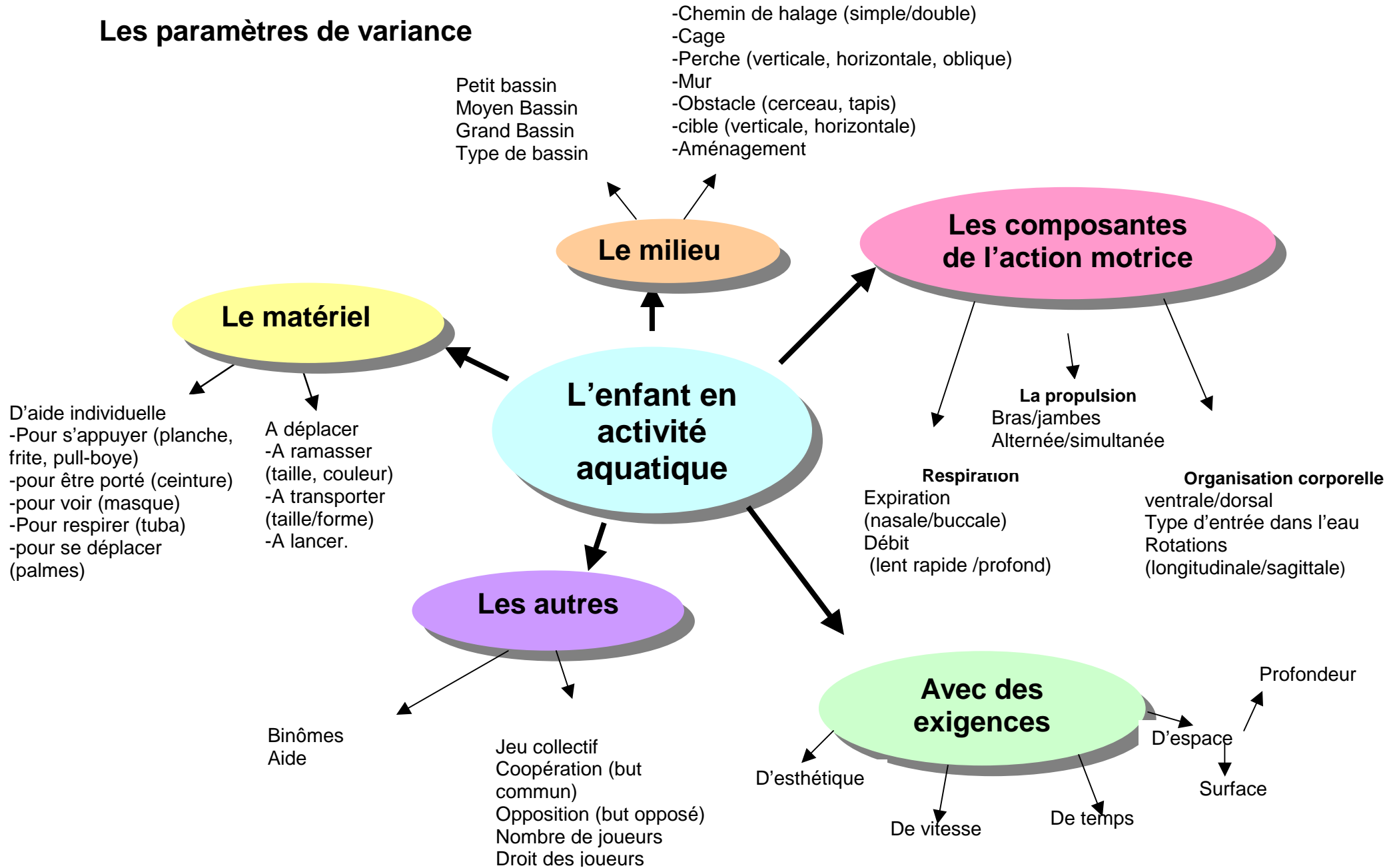
En effet, les variables choisies par l'enseignant jouent sur la difficulté de la situation et sollicitent de manières différentes les ressources de l'enfant, qu'elles soient d'ordre moteur, affectif ou cognitif.

La trame de variance met en évidence les différents paramètres sur lesquels peut intervenir l'enseignant :

- le matériel utilisé,
- le milieu dans lequel se déroule l'action,
- les composantes de l'acte moteur (le corps, l'espace, le temps...),
- les relations aux autres.

Le contenu de chaque séance sera élaboré en faisant jouer certains éléments pris dans ces variables en fonction du niveau d'habileté de l'enfant et de la place de la séance dans l'unité d'apprentissage.

Les paramètres de variance



Pourquoi aménager le bassin ?

.....Pour permettre à l'enfant de construire son adaptation au milieu.

Les déplacements sur un bassin aménagé permettent

...à l'enfant :

- ❖ Une Autonomie possible dès le départ
- ❖ Une Action en toute sécurité
- ❖ Une Exploration de tous les espaces
- ❖ Une Grande quantité d'actions
- ❖ Un Plaisir d'agir
- ❖ Une Motivation pour l'aventure

...à l'enseignant :

- ❖ Une meilleure utilisation et occupation de l'espace.
- ❖ Une Sécurisation
- ❖ Un travail en groupes hétérogènes
- ❖ Pas de tâches répétitives
- ❖ Un recul pour :
 - Mieux voir
 - Mieux être vu
 - Mieux intervenir

L'aménagement du bassin peut être utilisé pour :

- ❖ **L'exploration** libre des enfants.
- ❖ **Un parcours** (un point de départ et un point d'arrivée avec un ensemble d'obstacles à franchir)
- ❖ **Des ateliers** : des groupes répartis sur l'aménagement avec des tâches différentes à réaliser et les enfants passent par tous les ateliers.
- ❖ **Un jeu collectif** : utilisation de l'aménagement dans un jeu à règles (ex : la cage comme refuge)

Aménagements possibles avec les petits matériels souvent disponibles en piscine

Bassin profondeur 1,30– 2,40m

Situations possibles à proposer

Entrées dans l'eau

- Par les pieds, et sortie
 - ❖ Derrière le tapis (immersion complète).
 - ❖ Dans le trou (immersion partielle).

Agir dans l'eau

- Traverser tout le tapis en immersion (largeur ou longueur).
- Traverser le tapis en immersion et proposer une étape respiratoire avec le trou.

Utiliser les appuis temporaires du tapis pour construire des figures artistiques

Se déplacer sur l'eau, traverser.

- sans ou avec obstacles (frites, tapis posé sur les câbles) pour une immersion rapide et vers une position horizontale du corps.
- A l'intérieur ou à l'extérieur (appui de soutien).
- En transportant des objets d'un tapis à un autre.
- Variables supplémentaires : la durée de traversée, le nombre de saisies du ou des câbles, la distance parcourue tête dans l'eau, après une poussée ventrale...

Agir et se déplacer dans l'eau

- Aller ramasser des objets (immergés dans des paniers plastiques à différentes profondeurs).
- Suivre un parcours avec ou sans appui.
- Parcourir le même chemin en suivant un camarade.
- La cage éloignée du bord, atteindre sans appui et (ou) traverser la cage après une coulée ventrale (pousser le mur avec les pieds).

Utiliser les appuis temporaires de la cage pour construire des figures artistiques

Tapis flottant troué

Cage Immergée

Câbles tendus, chemin de halage






Toboggan






Entrées dans l'eau

- Par les pieds, les mains, le ventre, le dos, avec un objet dans les mains (favorise l'immersion)
- Passage dans un cerceau
- Aller jusqu'à un repère

E .LES SITUATIONS PEDAGOGIQUES

Tableau des situations pédagogiques

	Page	Profondeurs			Entrer dans l'eau 	Se déplacer et agir dans l'eau 	Se déplacer en surface 	Maintenir des postures et des équilibres 	Construire une respiration adaptée 
		PP	MP	GP					
Etape 1									
Le chat flottant	32								
La ronde	33								
La course des traîneaux	34								
La chasse à la baleine	35								
Plouf a dit	36								
Le filet du pêcheur	37								
Les chemins du trésor	38								
Le chat cerceau	39								
La cueillette 1	40								
La cueillette 2	41								
Sur le quai à bois	42								
La balle de ping-pong	43								
La chasse aux trésors	44								
Le béret aquatique	45								
Etape 2									
Les lapins et les carottes	46								
Le collectionneur	47								
1 ,2 ,3 je flotte...	48								
La corde à singes	49								
La descente aux couleurs	50								
La pêche aux oursins	51								
La rivière avec retour	52								
Plouf a ditde souffler	53								
Le défi	54								
Le grand bleu	55								
Le jeu de cartes n°1	56								
La torpille	57								

	Page	Profondeurs			Entrer dans l'eau 	Se déplacer et agir dans l'eau 	Se déplacer en surface 	Maintenir des postures et des équilibres 	Construire une respiration adaptée 
		PP	MP	GP					
Etape 3									
Le grand chemin	58								
Le chat étoile	59								
Le béret subaquatique	60								
Le petit bleu	61								
La cage	62								
Le tunnel	63								
Le message secret	64								
Le jeu de cartes n°2	65								
Etape 4									
Choisis ton chemin...	66								
Le béret palmes	67								
Le loup-phoque	68								
Le seigneur des anneaux	69								
Contrat amplitude	70								
Contrat temps	71								
Contrat distance	72								
Contrat respiration	73								
Danse avec l'eau 1	74								
Danse avec l'eau 2	75								
Danse avec l'eau 3	76								
L'objet sec	77								
L'attaque du château	78								
Le panier flottant	79								

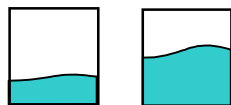
Le chat flottant

But :

Echapper au chat en se maintenant en surface (sans appui plantaire)

Aménagement :

Les élèves sont dispersés.
Un chat est désigné
Les matériels « flottent » sur le bassin



Matériel

- Des planches,
- Des frites

Consignes :

Les souris se promènent entre les objets. Au signal du meneur, le chat entre en jeu (fin d'une comptine par exemple) et se déplace vers les souris. Pour échapper au chat, les souris doivent s'accrocher à une planche ou une frite (les pieds ne touchent pas le sol). La souris touchée prend la place du chat.

Critères de réussite :

Rester souris le plus longtemps possible

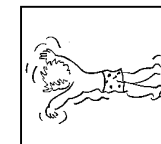
Etape 1

Activités aquatiques

Entrée dans l'activité

Savoirs à construire :

Tenir un équilibre à l'aide d'un objet flottant



Comportements attendus

Accepter de s'éloigner du bord.

Variantes

- ❑ **Matériel :**
 - On peut n'utiliser que des appuis flottants (chaque souris choisit et se déplace avec l'appui flottant).
 - On peut placer des gros tapis auxquels les souris ont le droit de s'accrocher
- ❑ **Actions motrices :** Si chaque souris a sa planche, (voir variante ci dessus, demander des équilibres ventraux ou dorsaux)

La ronde

But :

Réaliser ensemble une ronde apprise en classe

Aménagement :

Les enfants se tiennent par la main en ronde



Matériel

Aucun

Consignes :

Chanter et danser une ronde ensemble.
La capucine par exemple où au signal, tous les enfants s'accroupissent ensemble.

Critères de réussite :

Tous réagissent au signal

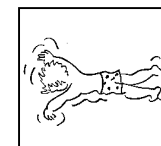
Etape 1

Activités aquatiques

Entrée dans l'activité

Savoirs à construire :

Se familiariser avec le milieu
S'immerger la tête même partiellement



Comportements attendus

- 1) Oser quitter le bord du bassin (accepter de se déplacer en ayant de l'eau autour de soi)
- 2) Puis, immersion de tous les enfants même furtivement

Variantes

- **Actions motrices :**
 - Changer de forme de déplacement : courir, reculer, en gardant les épaules dans l'eau, de plus en plus vite
 - « **Le carrousel** » : En ronde 1 enfant sur 2 perd les appuis au sol et se met sur le ventre et sur le dos. La ronde peut tourner.

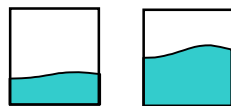
La course des traîneaux

But :

Se déplacer le plus rapidement possible par 2 avec l'un des 2 sans appui plantaire.

Aménagement :

Par 2



Matériel

Frites ou planches

Consignes :

L'un tire son partenaire par l'intermédiaire d'une frite (placée sous les aisselles) ou d'une planche. (le partenaire peut être sur le ventre ou sur le dos)

Peut se faire sous forme de relais

Critères de réussite :

Pour l'élève traîné ne pas poser les pieds au sol.

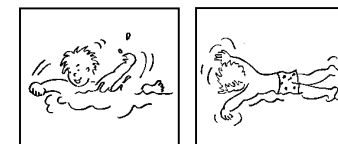
Etape 1

Activités aquatiques

Entrée dans l'activité

Savoirs à construire :

Trouver un équilibre ventral ou dorsal dans un déplacement



Comportements attendus

Sur la position ventrale, mettre la tête dans l'eau pour trouver l'alignement

Variantes

- ❑ **Matériel** : Avec 2 frites
- ❑ **Actions motrices** :
 - l'élève sur le ventre peut se tenir à la taille de son partenaire (pas de frite)
 - l'élève traîné peut être sur le dos.
 - On peut aussi pousser son partenaire qui tient une planche à bout de bras (pour réussir l'élève doit s'appuyer sur la planche et non « l'appuyer »)
- ❑ **Règles** :
Trouver toutes les formes de déplacement par 2 avec un élève tiré par l'autre

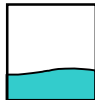
La chasse à la baleine

But :

Ne pas se laisser enfermer dans le filet

Aménagement :

Les élèves sont sur le bord



Au milieu du bassin, un « filet » constitué de 4 élèves se donnant la main= filet ouvert

Matériel

Aucun

Consignes :

Au signal « baleines sortez ! » donné par le meneur, les baleines sortent de leur refuge pour rejoindre l'autre bord. Les élèves enfermés dans le filet (les élèves du filet doivent fermer leur ronde autour des baleines), sont pris et deviennent eux aussi « filets ». Ils constituent au fur et à mesure du jeu, des filets de 4 joueurs.

Pour s'échapper, la baleine peut passer dans les « mailles » du filet (= sous les bras des joueurs) avant que le filet ne se referme complètement sur lui.

Critères de réussite :

Faire le plus d'allers et retours sans être pris dans les filets.

Etape 1

Activités aquatiques

Entrée dans l'activité

Savoirs à construire :

Mettre la tête dans l'eau



Comportements attendus

Les enfants se déplacent rapidement en marchant et en prenant des appuis avec les mains dans l'eau pour aller plus vite
Mettre la tête complètement dans l'eau même furtivement.

Variantes

- ❑ **Milieu** : Peut se jouer en moyenne profondeur (plus d'immersion)
- ❑ **Nombre de joueurs** : Varier le nombre de joueurs pour constituer les filets.
- ❑ **Règles** : pour rester dans de bonnes conditions d'apprentissage, l'enseignant dans l'eau fait partie de la chaîne, il remet progressivement dans le camp des baleines les élèves pris, de sorte qu'il y ait toujours 4 à 5 élèves-filet.

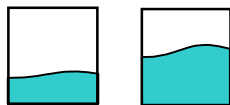
Plouf a dit

But :

Obéir aux consignes données par le meneur de jeu uniquement quand elles sont précédées de « Plouf a dit... »

Aménagement :

Enfants dispersés



Matériel

Aucun

Consignes :

Comme « Jacques a dit... », l'enseignant indique ce qu'il faut réaliser. Il peut centrer ses consignes sur l'équilibration (tenir le bord avec une main, sauter sur un pied, faire l'étoile sur le ventre ...) ou l'immersion (se mettre accroupi, faire des bulles...)

Critères de réussite :

Répondre aux consignes données par le meneur sans se tromper.

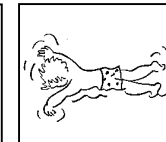
Etape 1

Activités aquatiques

Entrée dans l'activité

Savoirs à construire :

- Se familiariser
- Répondre rapidement aux demandes



Comportements attendus

L'enfant accepte (avec ou sans l'aide de matériel) de :

- modifier son équilibre
- souffler dans l'eau
- S'immerger de façon volontaire
- Ouvrir les yeux sous l'eau

Variantes

- ❑ **Matériel** : Utiliser du matériel adapté : frites , planches....

Le filet du pêcheur

But :

Passer entre les mailles du filet

Aménagement :

Groupe de 10 à 12 enfants



Matériel

Aucun

Les pêcheurs font la ronde en se tenant par la main. Ils peuvent chanter ou raconter une histoire. Ils conviennent d'un signal (visuel ou un mot déclencheur dans l'histoire) pour la fermeture du filet.

Consignes :

Pendant que l'on raconte la comptine ou que l'on chante la chanson, les poissons se déplacent dans et en dehors du filet, en passant entre les mailles.
Au signal, les pêcheurs ferment le filet en s'accroupissant et en baissant les bras.

Critères de réussite :

Faire le plus de sorties et entrées dans le filet. (compter le nombre de traversées)

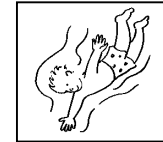
Etape 1

Activités aquatiques

Entrée dans l'activité

Savoirs à construire :

Mettre la tête dans l'eau



Comportements attendus

Oser quitter le bord du bassin (accepter de se déplacer en ayant de l'eau autour de soi).
Mettre la tête complètement dans l'eau même furtivement.

Variantes

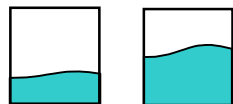
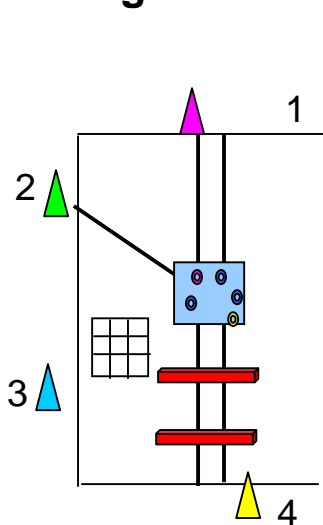
- ❑ **Matériel** : Les poissons peuvent être munis de masques.
- ❑ **Exigences** : en tant que situation d'apprentissage, on peut demander aux élèves de passer sous les bras baissés.
- ❑ **Les règles du jeu** :
 - On peut remplacer la comptine par une suite numérique.
 - Les poissons pris peuvent venir se joindre aux pêcheurs et on considère comme gagnant le poisson qui reste libre en dernier (inconvenient : ce sont les élèves qui réussissent le mieux qui ont « le droit de jouer ! »)

Les chemins du trésor

But :

Ramener un objet dans sa caisse en choisissant son chemin

Aménagement :



Matériel

- Cônes de couleur pour matérialiser les chemins
- des chouchous de mêmes couleurs sur un tapis flottant au centre du bassin
- Des chemins de halage (2 cordes tendues (avec ou sans obstacles ex des frites ou des tapis), une cage, une ligne d'eau..

Consignes :

Choisir un chemin identifié par une couleur, suivre le chemin et prendre un chouchou de la couleur avant de revenir par le même chemin.

Critères de réussite :

Avoir au moins 2 chouchous par couleur.
Avoir au moins 3 couleurs différentes

Etape 1

Activités aquatiques

Situation de référence

Savoirs à construire :

Se déplacer avec un appui sans toucher le fond



Comportements attendus

L'élève investit différents espaces aquatiques
Il accepte de varier ses chemins
Il réussit à s'allonger épaules dans l'eau

Variantes

Matériel :

- Ajouter des obstacles (ex passer dans des cerceaux accrochés aux cordes)
- Jouer sur l'inclinaison des chemins de halage (plus ou moins profonds)

Les autres joueurs : Peut se jouer par équipes

Les règles : Si la cage est éloignée, on peut donner un bonus (2 chouchous au lieu d'un)

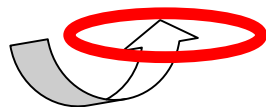
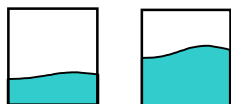
Le chat cerceau

But :

Echapper au chat en passant dans un cerceau

Aménagement :

Les élèves sont dispersés.
Un chat est désigné
Les cerceaux sont dispersés



Matériel

-Des cerceaux posés
à plat sur l'eau

Consignes :

Les souris se promènent entre les cerceaux. Au signal du meneur, le chat entre en jeu (fin d'une comptine par exemple) et se déplace vers les souris. Pour échapper au chat, les souris doivent passer dans un cerceau. La souris touchée prend la place du chat.

Critères de réussite :

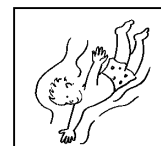
Rester souris le plus longtemps possible

Etape 1

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

S'immerger totalement



Comportements attendus

Accepter de s'éloigner du bord
S'immerger suffisamment pour ne pas toucher le cerceau

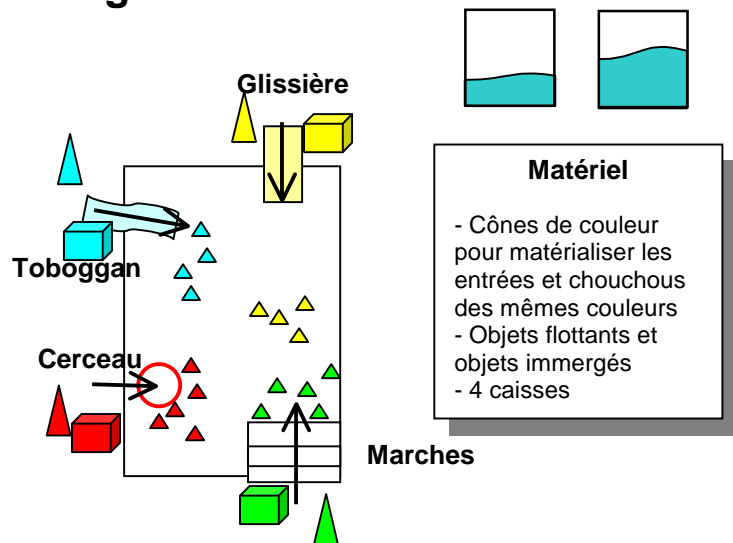
Variantes

La cueillette 1

But :

Ramener un objet dans sa caisse en choisissant son entrée

Aménagement :



Consignes :

Choisir sa porte et prendre un chouchou, aller chercher un objet puis aller déposer l'objet dans la caisse
Pour différencier, mettre des objets flottants pour certaines entrées.

Critères de réussite :

Avoir au moins 2 élastiques par couleur.
 Avoir au moins 3 couleurs différentes

Etape 1

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau de différentes manières



Comportements attendus

L'élève accepte de varier ses entrées dans l'eau

Variantes

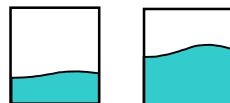
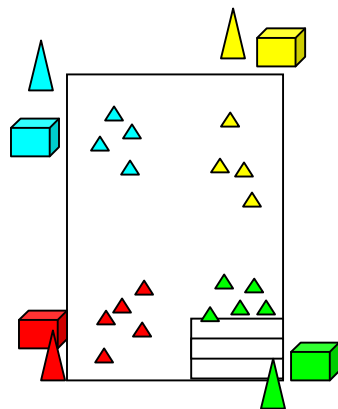
- ❑ **Milieu** : Varier les profondeurs
- ❑ **Matériel** : Utiliser différents types de toboggan
- ❑ **Actions motrices** : Varier les manières d'entrée (par les mains, par les pieds, par les fesses...)
- ❑ **Les autres joueurs** :
 - Par 2 sous forme de défi
 - Par équipes
- ❑ **Les exigences** : Valeurs différentes données à chaque couleur

La cueillette 2

But :

Ramener un objet dans sa caisse en choisissant sa profondeur

Aménagement :



Matériel

- Cônes de couleur pour matérialiser les zones et chouchous de mêmes couleurs
- Objets immergés à différentes profondeurs
- 4 caisses

Consignes :

Choisir sa porte et prendre un chouchou, aller chercher un objet puis aller le déposer dans la caisse .

Critères de réussite :

Avoir au moins 2 élastiques par couleur.
Avoir au moins 3 couleurs différentes

Etape 1

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

S'immerger totalement



Comportements attendus

L'élève sait s'immerger assez longtemps
Il peut se renverser pour atteindre des objets en moyenne profondeur

Variantes

- ❑ **Milieu** : Varier les profondeurs
- ❑ **Matériel** :
 - Varier les types de matériel à ramasser (plus ou moins gros)
 - Varier les couleurs : ramener un objet de la couleur demandée : nécessite d'ouvrir les yeux.
- ❑ **Les autres joueurs** :
 - Par 2 sous forme de défi
 - Par équipes
- ❑ **Les exigences** : Valeurs différentes données à chaque couleur

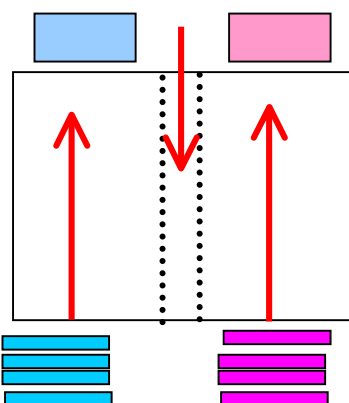
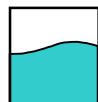
Sur le quai à bois

But :

Déplacer le plus de frites possible

Aménagement :

2 équipes de 5 à 6 joueurs, un chemin de halage



Matériel

De nombreuses frites,
2 cordes tendues
2 tapis

Consignes :

Au signal, un joueur de chaque équipe saute avec une frite pour se rendre de l'autre côté, dépose sa frite pour revenir par le chemin de halage.

Pour différencier : L'élève choisit entre une planche qui vaut 3 points et 2 frites qui valent 2 points

Critères de réussite :

A la fin du jeu, avoir déposé plus de frites que l'équipe adverse

Etape 1

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau en sautant loin.

Se déplacer à l'aide d'un appui



Comportements attendus

Mettre la tête dans l'eau (même peu de temps)

- en sautant et
- en se déplaçant

Variantes

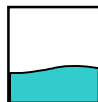
- ❑ **Milieu** : Peut se jouer dans le grand bassin
- ❑ **Matériel** : peut se jouer avec 2 frites (un sous chaque bras)

La balle de ping-pong

But :

Faire reculer l'adversaire en faisant avancer sa balle

Aménagement :



Matériel

1 balle de ping-pong
pour 2

Les 2 joueurs sont face à face
avec la balle posée entre eux.

Consignes :

La bouche au ras de l'eau, on souffle sur sa balle pour la faire progresser.
Ne pas toucher la balle avec les mains ou une autre partie du corps.
Ne pas faire jouer trop longtemps (hyper ventilation).

Critères de réussite :

Atteindre une limite avec la balle.

Etape 1

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Expirer dans l'eau volontairement, la tête partiellement immergée.



Comportements attendus

Regard à l'horizontal devant la balle pour avoir la tête en semi-immersion.

Variantes

- ❑ **Matériel :**
 - « anneau de saturne » qu'il faut retourner
 - Jouer avec un tuba
- ❑ **Les autres joueurs :** Constituer 2 équipes de 4 ou 5 avec un balle par joueur ; but pour les équipes : retourner tous les anneaux avant l'autre équipe.
- ❑ **Les exigences :** Faire avancer la balle en ligne droite, sans qu'elle ne fasse le « bouchon ».
- ❑ **Les règles :** Faire avancer la balle posée sur une planche en projetant de l'eau avec la bouche

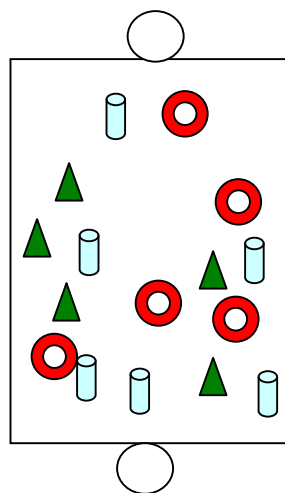
La chasse aux trésors

But :

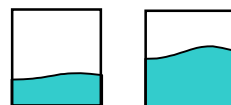
Ramener le plus d'objets possible dans sa caisse

Aménagement :

(demi-bassin)



2 équipes



Matériel

De nombreux objets lestés ou flottants

2 cerceaux ou tapis pour matérialiser les 2 camps.

Consignes :

Les joueurs se placent au bord du bassin. Au signal, chaque joueur entre dans l'eau et se déplace pour saisir un objet (un seul) lesté ou flottant et le conduit dans son camp.

Pour différencier : L'élève choisit entre un objet lesté qui vaut 3 points ou un objet flottant qui vaut 1 point.

Critères de réussite :

L'équipe qui récolte le plus de points a gagné

Etape 1

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau après une impulsion (saut ou plongeon)
S'immerger et ouvrir les yeux



Comportements attendus

- En fonction de leurs compétences, les enfants entrent dans l'eau en sautant ou plongeant, se saisissent d'objets lestés ou flottants.
- Passer du choix des objets flottants à celui des objets lestés
- Passer d'une série d'immersions brèves pour saisir l'objet en tâtonnant (éventuellement les yeux fermés) à une immersion prolongée pour réussir plus aisément.

Variantes

- ❑ **Milieu** : On peut choisir d'éloigner les camps afin de faire sortir et entrer les joueurs (pour travailler l'entrée dans l'eau)
- ❑ **Matériel** :
 - Disposer des aides pour descendre au fond : cage par exemple
 - Immerger un objet lourd ou encombrant (ex petit mannequin) pour conduire à une plus longue immersion et/ou de l'entraide.
 - Mettre des masques à disposition pour les enfants qui hésitent encore.

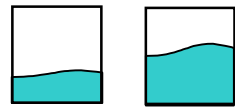
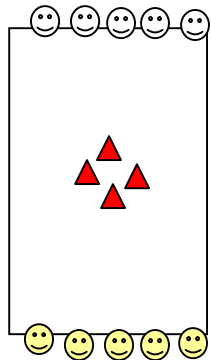
Le béret aquatique

But :

Ramener un objet avant les adversaires

Aménagement :

2 équipes de 5 joueurs



Matériel

4 objets immergés

Consignes :

Chaque joueur est numéroté. Le meneur appelle 2 n° en même temps. Ceux-ci doivent aller chercher un objet le plus rapidement possible.

Pour différencier, on peut mettre des objets flottants (ils valent 1 point) et lestés (ils valent 3 points)

Critères de réussite :

Le 1^{er} objet ramené est gagnant. Ou bien, les 2 premiers objets ramenés désignent l'équipe gagnante.

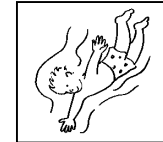
Etape 1

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau

S'immerger



Comportements attendus

Oser quitter le bord. Sauter loin

Se déplacer avec l'appui des mains pour aller plus vite

Variantes

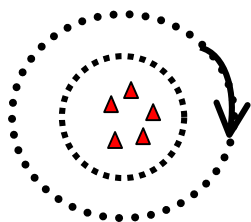
- ❑ **Milieu** : Varier la profondeur, aller vers la perte d'appuis plantaires
- ❑ **Actions motrices** : Départ dans l'eau, en touchant le bord

Les lapins et les carottes

But :

Aller chercher un objet dans la ronde le plus vite possible

Aménagement :



Matériel

Autant d'objets immergés que de couples de joueurs moins un

Par couple : un des partenaires donnent la main aux autres pour former une ronde. Les autres sont à l'extérieur de la ronde

Consignes :

Les partenaires font le tour de la ronde et passent entre les jambes de leur camarade pour aller chercher un objet immergé qu'ils montrent hors de l'eau.

Compter un point à chaque fois que son camarade obtient un objet.

A chaque fois, on change de rôle

Critères de réussite :

Nombre de points obtenus par couple

Etape 2

Activités aquatiques

Entrée dans l'étape 2

Savoirs à construire :

Ramasser un objet en s'immergeant totalement



Comportements attendus

Se renverser pour passer entre les jambes de son camarade.
Ouvrir les yeux pour récupérer l'objet

Variantes

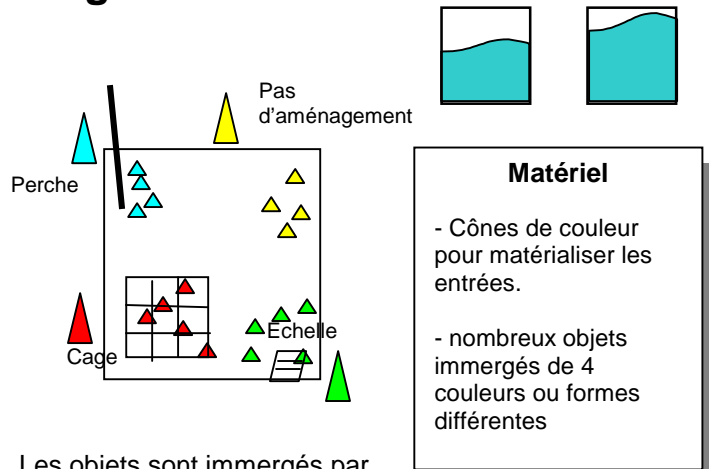
- ❑ **Milieu** : Augmenter la profondeur (on peut prévoir, 2 rondes en fonction des niveaux d'habiletés dans le groupe)
- ❑ **Matériel** : On peut imposer des couleurs d'objets à récupérer pour obliger l'ouverture des yeux dans l'eau
- ❑ **Actions motrices** : On peut faire choisir passer entre les jambes (3 points) ou sous les bras (1 point)

Le collectionneur

But :

Ramener des objets immergés

Aménagement :



Les objets sont immergés par couleur sur chaque zone.

Consignes :

Individuellement ou par équipes de 2 ou 3 joueurs, former une collection d'objets différents
 Au signal, les participants entrent dans l'eau dans la zone qu'ils choisissent et descendent en profondeur avec ou sans aide pour aller chercher un objet.

Critères de réussite :

Individuellement, ramener 3 types d'objets.
 Par équipe, ramener une collection totale (un ou 2 objets par type).

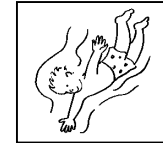
Etape 2

Activités aquatiques

Situation de référence

Savoirs à construire :

Descendre les yeux ouverts avec puis sans appui
 Se déplacer en profondeur sur quelques mètres sans appui



Comportements attendus

Pour être efficaces, des élèves vont adopter des entrées par les mains (plongeon)
 Ouvrir les yeux pour localiser et prendre les objets
 Se renverser pour être plus efficace dans la descente (avec ou sans appui)

Variantes

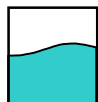
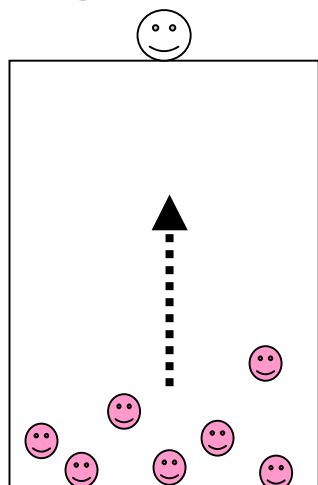
- ❑ **Milieu** : Varier les profondeurs
- ❑ **Matériel** :
 - Utiliser une perche inclinée (favorise le déséquilibre avant)
 - Utiliser des masques pour faciliter la prise d'information et éviter de l'eau dans le nez.
 - Jouer sur l'éloignement du matériel pour conduire à des déplacements subaquatiques plus ou moins longs.
- ❑ **Les autres joueurs** :
 - Par 2 sous forme de défi
- ❑ **Les exigences** : Valeurs différentes données à chaque couleur

1 ,2 ,3 je flotte...

But :

Se déplacer rapidement, s'équilibrer tête dans l'eau.

Aménagement :



Matériel

Une planche ou une frite par enfant

Consignes :

Pendant que l'enseignant, dos tourné aux joueurs, compte « 1,2,3 soleil », ceux-ci avancent avec la frite tenue à bout de bras. Après avoir prononcé le mot « soleil » le meneur se retourne et les joueurs doivent être corps immobile mais en glissée, tête dans l'eau sans pose de pieds au sol. Si échec, l'élève retourne au départ ou recule de 3 pas.

Critères de réussite :

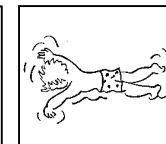
Atteindre le bord opposé

Etape 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Se déplacer et construire un équilibre ventral à l'aide d'un objet flottant, tête immergée.



Comportements attendus

-Pour flotter, l'enfant doit pousser le sol avec les jambes

Variantes

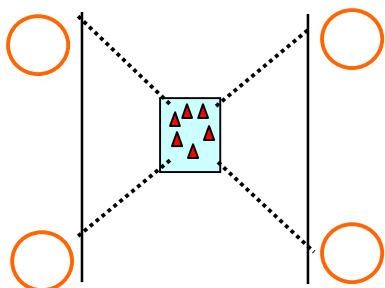
- ❑ **Milieu** peut se jouer en grande profondeur.
- ❑ **Matériel** : varier le matériel de flottaison (frites, 1 ou 2)

La corde à singes

But :

Ramener des objets en s'aidant d'une ligne d'eau

Aménagement :



4 équipes

Matériel

Petits objets
Un tapis flottant fixé à
l'aide de 4 cordes
4 cerceaux

Consignes :

Il s'agit d'un jeu de déménageurs par équipe.
Sous forme de relais (on ne part que lorsque le précédent joueur se saisit d'un objet), entrer dans l'eau en plongeant ou sautant, s'aider (si besoin) de la corde pour avancer et saisir un objet que l'on dépose dans son camp

Critères de réussite :

Nombre d'objets amassés par équipe

Etape 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau de différentes manières
Se déplacer avec ou sans ligne d'eau

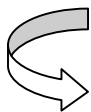


Comportements attendus

- Avec la corde, se déplacer en tirant loin et en maintenant la tête immergée (pour construire la flottaison).
- Passer d'une assistance de la corde à un déplacement en autonomie

Variantes

- ❑ **Matériel** : on peut mettre des planches pour faciliter le retour. Ou bien enfiler des chouchous, pour avoir les mains libres



La descente aux couleurs

But :

Accrocher en profondeur des épingles sur la corde

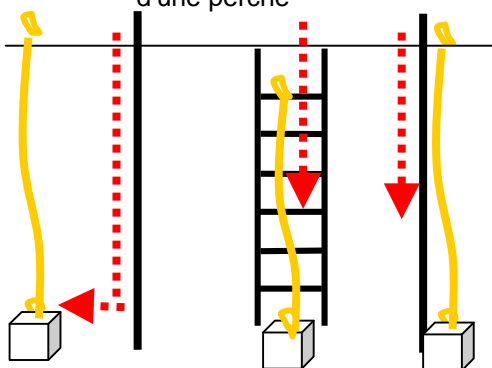
Aménagement :

- Plusieurs cordes lestées :
- accrochées à l'échelle
 - Le long du bord proche d'une perche
 - Le long du bord plus loin d'une perche



Matériel

Cordes lestées
Pincettes à linge de couleurs
Perche



Consignes :

Prendre une pince à linge de couleur et aller l'accrocher le plus bas possible sur une des cordes que l'on choisit
Remonter avec ou sans appui (se laisser remonter)

Critères de réussite :

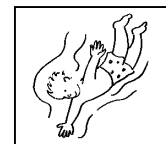
Accrocher sa pince à linge.
Réussir sur au moins 2 cordes

Etape 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

S'immerger les yeux ouverts de plus en plus profondément
Souffler dans l'eau.

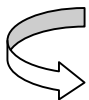


Comportements attendus

- Ouvrir les yeux
- Descendre à l'aide des appuis manuels sur l'échelle ou la perche
- Avec la perche se renverser pour mieux descendre
- L'élève souffle, des bulles remontent.

Variantes

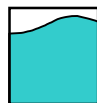
- ❑ **Matériel** : Proposer des masques pour les enfants qui le souhaitent.
Perche inclinée
- ❑ **Les autres joueurs** : Constituer plusieurs équipes
 - Les équipes sont de couleurs : accrocher des pincettes de sa couleur et compter les points en fonction des profondeurs atteintes.
 - Ramener le plus de pincettes possibles.
- ❑ **Les règles de jeu** : Autoriser un nombre d'essais



La pêche aux oursins

But :

Ramasser des objets en profondeur

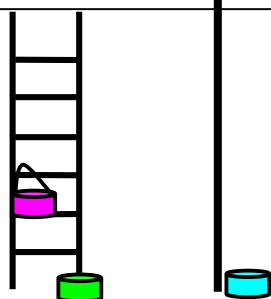
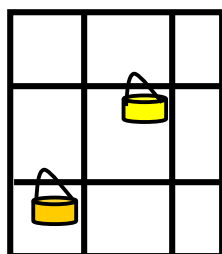


Aménagement :

Selon les conditions matérielles, des objets sont déposés dans des seaux à différentes profondeurs

Matériel

Perche et/ou cage,
Seaux avec objets lestés de types ou couleurs différents



Consignes :

Par équipe de 2 ou 3 (ou individuellement), aller chercher des objets à différentes profondeurs et avec des types d'appuis différents.

Avec la perche, la tenir fermement.

Critères de réussite :

Collecter un objet de chaque seau

Etape 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

S'immerger avec un appui de plus en plus profondément
Souffler dans l'eau.
Se laisser remonter



Comportements attendus

- Ouvrir les yeux
- Descendre à l'aide des appuis manuels
- Avec la perche ou la cage, se renverser pour mieux descendre
- L'élève souffle, des bulles remontent.

Variantes

Matériel :

- S'il n'y a pas de cage, les boîtes lestées peuvent être disposées à différentes profondeurs.
- Proposer des masques pour les enfants qui le souhaitent.

- **Les règles de jeu :** Ramener le plus d'objets possible.

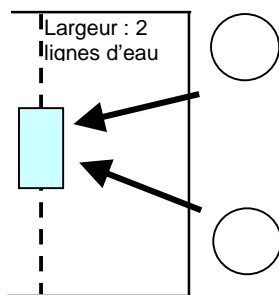
La rivière avec retour

But :

Transporter le plus d'objets possible vers son camp

Aménagement :

2 équipes de 5 à 6 joueurs



Matériel

- 1 tapis fixé sur une ligne d'eau
- 2 cerceaux
- De nombreux chouchous

Consignes :

Sous forme de relais (on ne part que lorsque le précédent joueur se saisit d'un chouchou), entrer dans l'eau en plongeant ou sautant et saisir un chouchou pour le déposer dans son camp.

Critères de réussite :

Nombre de chouchous amassés par équipe

Etape 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Sauter ou entrer par les mains

Se déplacer rapidement sur 3 m environ sans matériel



Comportements attendus

Entrer par les mains pour être plus efficace

Déplacement la tête immergée (pour construire la flottaison)

Variantes

- ❑ **Matériel** : Pour rendre la tâche plus facile, on peut ramener des planches plutôt que les chouchous

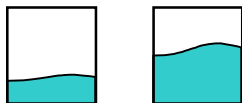
Plouf a ditde souffler

But :

Obéir aux consignes données par le meneur de jeu uniquement quand elles sont précédées de « Plouf a dit... »

Aménagement :

Enfants dispersés



Matériel

Aucun

Consignes :

Le meneur de jeu centre ses consignes sur la respiration

- Faire des bulles...
- Avec la bouche
- Avec le nez
- Petites bulles
- Grosses bulles

Critères de réussite :

Répondre aux consignes données par le meneur sans se tromper.

Etape 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Expirer dans l'eau volontairement , les voies aériennes immergées



Comportements attendus

- Passer rapidement d'un mode d'expiration à l'autre

Variantes

- **Matériel** : on peut commencer avec un tuba plongé dans l'eau

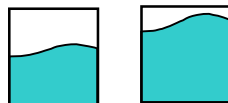
Le défi

But :

Entrer comme son partenaire

Aménagement :

Par 4



Matériel

Toboggan,
Cerceaux
Tapis
Tapis percé

Consignes :

Chacun son tour, propose un mode d'entrée dans l'eau qu'il montre et que les 3 autres doivent également réaliser.
On gagne un point quand on réalise le défi

Critères de réussite :

Nombre de points que chaque élève va gagner

Etape 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau de différentes manières



Comportements attendus

Exemples d'entrées réalisées : sauter dans le cerceau, sauter dans un tapis percé, chute arrière, roulade sur le tapis et chute dans l'eau, Vrille....

Variantes

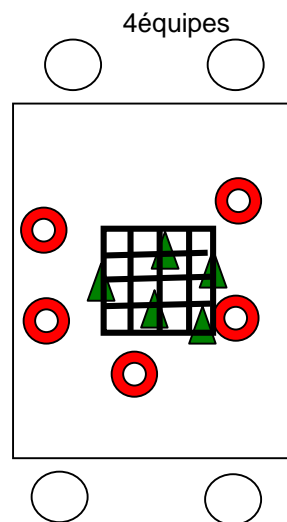
- ❑ **Milieu** : moyenne ou grande profondeur
- ❑ **Les autres joueurs** :
 - Défi par 2
 - En 2 équipes, donner des défis à l'autre équipe
- ❑ **Les exigences** : donner des contraintes ; par exemple obligatoirement entrer par les mains, la hauteur imposée.....

Le grand bleu

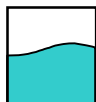
But :

Apporter le plus d'objets possibles dans sa caisse

Aménagement :



Demi-bassin



Matériel

De nombreux objets lestés

4 cerceaux ou tapis pour matérialiser les 4 camps.

Si possible une cage au milieu du bassin

Consignes :

Les joueurs se placent au bord du bassin. Au signal, un joueur de chaque équipe entre dans l'eau et se déplace pour saisir un objet (un seul) lesté et le ramène dans son camp.

Pour différencier : L'élève choisit entre un objet lesté éloigné de la cage qui vaut 3 points ou un objet dans la cage qui vaut 1 point.

Critères de réussite :

L'équipe qui récolte le plus de points a gagné

Etape 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau après une impulsion (saut ou plongeon)
S'immerger et ouvrir les yeux



Comportements attendus

- En fonction de leurs compétences, les enfants entrent dans l'eau en sautant ou plongeant.
- Passer du choix des objets dans la cage à celui des objets éloignés
- Passer d'une série d'immersions brèves pour saisir l'objet en tâtonnant (éventuellement les yeux fermés) à une immersion prolongée pour réussir plus aisément.

Variantes

- ❑ **Milieu** : On peut choisir d'éloigner les camps afin de faire sortir et entrer les joueurs (pour travailler l'entrée dans l'eau)
- ❑ **Matériel** :
 - Disposer des objets plus encombrants pour conduire à une plus longue immersion et/ou de l'entraide.
 - Mettre des masques à disposition pour les enfants qui hésitent encore.

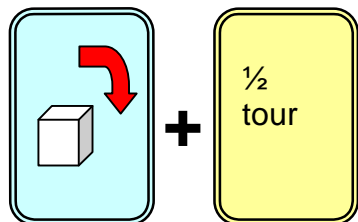
Le jeu de cartes n°1

But :

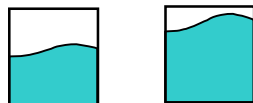
Réaliser l'entrée selon les contraintes des cartes

Aménagement :

Par 2



Sauter du plot avec 1/2 tour



Matériel

2 jeux de cartes
« Actions »
« Exigences »
Matériel pour les entrées
Toboggan, tapis, cerceaux

Consignes :

Chaque binôme tire une carte de chaque catégorie. But réaliser l'entrée dans l'eau demandée.

Actions : Sauter du bord, du plot, sauter en tenant une perche, plonger, glisser sur le toboggan, descendre à l'échelle....

Exigences : dans un cerceau, avec 1/2 tour, très loin, avec éclaboussures, sans éclaboussure, corps tendu, corps mou.....

Critères de réussite :

Faire le plus de cartes possible

Etape 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau de différentes manières



Comportements attendus

Oser les entrées avec des déséquilibre avant ou arrière.

Variantes

- ❑ **Milieu :** moyenne ou grande profondeur

La torpille

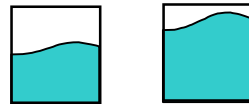
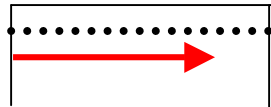
But :

Accrocher une épingle le plus loin possible.

Aménagement :

Groupe de 4 ou 5 élèves

La corde est tendue sur la largeur du bassin.



Matériel

Une corde tendue
Une épingle par élève

Consignes :

Pousser sur le mur avec les pieds, la tête immergée, et accrocher son épingle au niveau où on sort la tête de l'eau.

Critères de réussite :

L'épingle la plus loin désigne le vainqueur

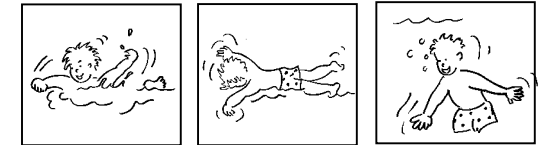
Etape 2 ou 3 Activités aquatiques

Fin de l'étape 2 ou entrée dans l'étape 3

Savoirs à construire :

Réaliser une glissée ventrale

Se déplacer de manière autonome sur quelques mètres

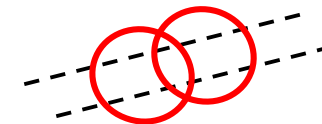


Comportements attendus

Réaliser la glissée ventrale en immergeant la tête
Corps tendu

Variantes

-
- **Matériel** : On peut disposer un chemin de halage, la situation consiste à parcourir le plus grand chemin avec une poussée des jambes et une impulsion donnée par les mains sur les 2 cordes. Dans ce cas, on peut également placer des cerceaux dans lesquels il faut passer



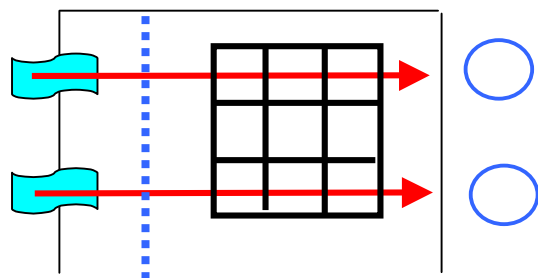
Le grand chemin

But :

Ramener le plus d'objets possible à l'issue du parcours

Aménagement :

Largeur du grand bassin
2 équipes



Matériel

Cage
Objets au fond de la cage
Si possible, 2 entrées différentes
toboggan+glissière
Une ligne d'eau

Consignes :

Chacun son tout choisit son entrée, passe sous la ligne d'eau, se déplace jusqu'à la cage, descend pour prendre un objet qu'il dépose dans son camp.
Le joueur suivant par au signal convenu : ex cage touché par le précédent.

Critères de réussite :

Nombre d'objets ramenés par l'équipe

Etape 3

Activités aquatiques

Situation de référence

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau par les mains/ réaliser une glissée ventrale/ se déplacer sur quelques mètres/ s'immerger



Comportements attendus

- Enchaînement de l'entrée et du passage sous la ligne d'eau.
- Immersion de la tête et horizontalité dans le déplacement
- Déséquilibre avant pour la descente en profondeur

Variantes

- **Matériel :**
 - Proposer des objets à différentes profondeurs (avec des valeurs différentes).

Le chat étoile

But :

*Echapper au chat en se maintenant en surface
(sans appui plantaire)*

Aménagement :



Les élèves sont dispersés.
Un chat est désigné

Matériel

Aucun

Consignes :

Les souris se promènent entre les objets. Au signal du meneur, le chat entre en jeu et se déplace vers les souris pour les toucher. Pour échapper au chat, la souris doit se mettre en **étoile**. Si elle maintient son étoile 3 s, elle ne peut pas être touchée.

La souris touchée prend la place du chat.

Critères de réussite :

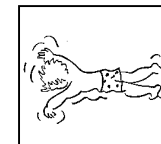
Rester souris le plus longtemps possible

Etape 3

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Tenir une étoile ventrale



Comportements attendus

-la tête est immergée.

Variantes

- ❑ **Actions motrices** : Idem en étoile dorsale

Le béret subaquatique

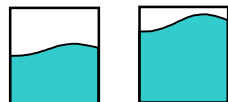
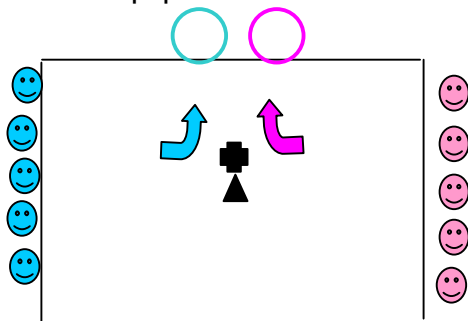
But :

Ramener un béret immergé

Aménagement :

Largeur du moyen au grand bassin

2 équipes de 4 à 5



Matériel

2 objets immergés

une ardoise pour noter les résultats

Consignes :

A l'appel de son numéro, l'élève saute ou plonge pour aller ramasser le plus vite possible un objet qu'il dépose dans son cerceau

Critères de réussite :

Objet ramené en 1^{er} = 2 points
Objet ramené en 2^{ème} = 1 point

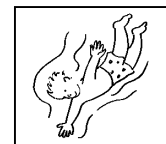
Etape 3^{et}4

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau par les mains

Se déplacer et s'immerger



Comportements attendus

- Enchaînement de l'entrée et d'un déplacement en immersion.
- Déséquilibre avant pour la descente en profondeur (vers le plongeon canard)

Variantes

Matériel :

- utiliser masques
- utiliser palmes dans le grand bassin
- Si le bassin est trop profond on peut utiliser des « algues » (rubans de plastique lestés)

Règles :

- Départ dans l'eau, on touche le bord
- Aller déposer l'objet dans le camp adverse (évite le virage)
- aller déposer l'objet dans son propre camp (suppose ½ tour)

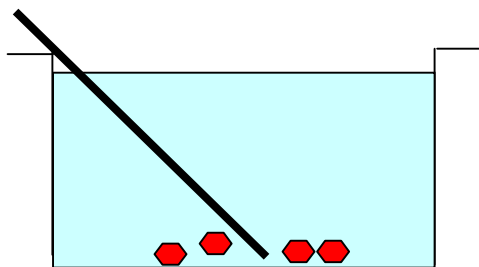
Le petit bleu

But :

Rapporter en une seule plongée le plus grand nombre d'objets possible.

Aménagement :

Largeur du grand bassin
Couples de 2 opposants



Matériel

objets immergés

Perche,
ou corde tendue en
profondeur

une ardoise pour
noter les résultats

Consignes :

Chaque élève réalise une plongée (et une seule) pour aller chercher des objets lestés au fond en utilisant l'échelle, la perche (ou la corde tendue) ou sans aide (plongeon « canard »).

Le chemin suivi sert de coefficient pour le calcul du nombre de points (échelle :x1, perche x3, plongeon canard :x5)

Critères de réussite :

En 3 manches, remporter son duel contre l'élève auquel on est opposé.

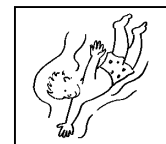
Etablir son record de points, le record de la classe

Etape 3

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

S'immerger et se déplacer en profondeur
Maîtriser l'expiration



Comportements attendus

- Maîtrise d'une immersion en profondeur de façon assez longue
- Ouverture des yeux
- Déplacements en profondeur

Variantes

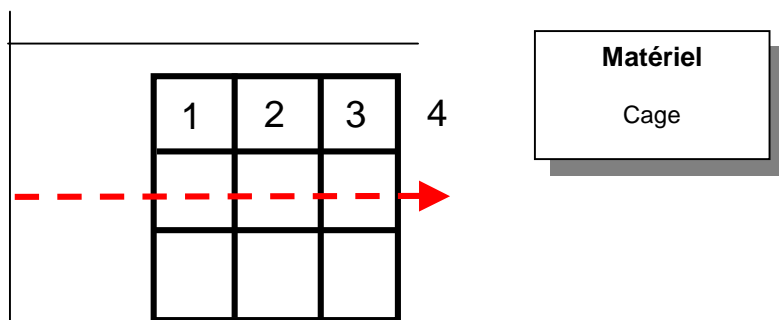
- ❑ **Milieu :**
 - Ne donner que 2 chemins pour descendre
- ❑ **Matériel :**
 - Autoriser le port du masque ou de lunettes. Proposer des objets à différentes profondeurs (avec des valeurs différentes).
 - Donner des valeurs différentes aux objets en fonction de leur taille, de leur éloignement du bord.

La cage

But :

Passer **dans** la cage avec des appuis manuels

Aménagement :



Consignes :

A l'aide d'un appui pédestre sur le mur puis d'appuis manuels sur la cage, se propulser le plus loin possible en passant dans la cage.

Critères de réussite :

En fonction de l'endroit de la sortie noter le nombre de points correspondants
Comptabiliser le plus de points possible

Etape 3

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

S'immerger avec un appui. Souffler dans l'eau.
Se déplacer sur une distance de plus en plus longue en profondeur avec appui manuel



Comportements attendus

- Ouvrir les yeux
- Alignement horizontal de la tête et du corps (position de glisse)
- Se tirer avec les 2 mains
- L'élève souffle, des bulles remontent.

Variantes

- ❑ **Matériel :**
 - Proposer des masques pour les enfants qui le souhaitent.
 - Eloigner la cage
- ❑ **Les règles de jeu :** Varier la profondeur du passage et aménager le nombre de points en fonction de la profondeur et la distance réalisées.

Le tunnel

But :

Passer dans un tunnel en profondeur

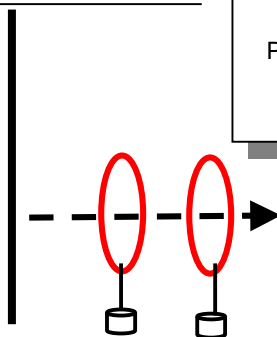
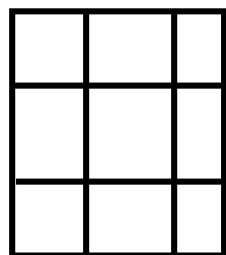
Aménagement :

Selon les conditions matérielles, organiser un ou plusieurs ateliers



Matériel

Perche et/ou cage
et/ou échelle,
Cerceaux lestés



Consignes :

Descendre à l'aide de la perche ou de la cage pour passer dans un ou 2 cerceaux
(Avec la perche, l'enseignant ou l'élève désigné doit la tenir fermement).

Critères de réussite :

1 cerceau = 1 point
2 cerceaux = 2 points

Etape 3

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

S'immerger avec un appui. Souffler dans l'eau.
Se déplacer sur distance de plus en plus longue en profondeur



Comportements attendus

- Ouvrir les yeux
- Descendre à l'aide des appuis manuels
- Avec la perche ou la cage, se renverser pour mieux descendre
- L'élève souffle, des bulles remontent.
- Oser lâcher l'appui manuel

Variantes

- ❑ **Matériel :**
 - Proposer des masques pour les enfants qui le souhaitent.
 - Eloigner les cerceaux. En ajouter
- ❑ **Les règles de jeu :** on peut mettre la cage comme obstacle à franchir.
Le but est de passer dans la cage à l'aide d'appuis manuels

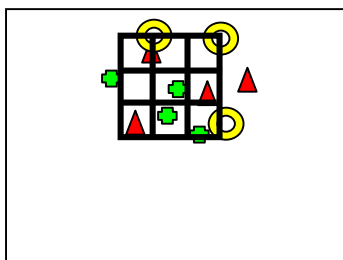
Le message secret

But :

Descendre dans l'eau et rapporter les pièces d'un message

Aménagement :

2 équipes



Matériel

Objets immergés de couleurs et formes différentes avec des lettres

Messages codés donnés aux équipes
Si possible cage

Consignes :

Chacune des équipes va chercher dans l'eau les objets demandés et former le message.

Ex : ▲ = A

Critères de réussite :

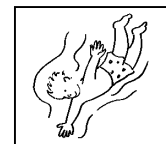
Chacun doit ramener au moins un objet. Déchiffrer le message proposé par le maître avant l'autre équipe

Etape 3

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau par les mains et s'immerger
Accepter de rester longtemps en immersion



Comportements attendus

- Maîtrise d'une immersion en profondeur de façon assez longue
- Ouverture des yeux en immersion
- Déséquilibre avant pour la descente en profondeur

Variantes

- ❑ **Matériel** : Utiliser masque et tuba ou lettres lestées
- ❑ **Actions motrices** :
- ❑ **Les autres joueurs** : une équipe peut préparer sur ardoise un message pour l'autre équipe (défi) ou défi à 2
- ❑ **Exigences** : demander un « plongeon canard »

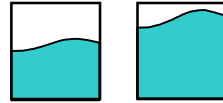
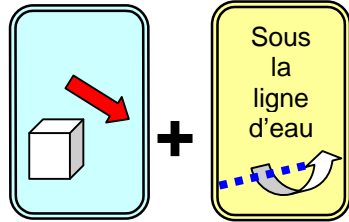
Le jeu de cartes n°2

But :

Réaliser l'entrée **par les mains** selon les contraintes des cartes

Aménagement :

Par 2



Matériel
 2 jeux de cartes
 « Actions »
 « Exigences »
 Matériel pour les entrées
 Toboggan, tapis, cerceaux ...

= plonger du plot sous la ligne d'eau

Consignes :

Chaque binôme tire une carte de chaque catégorie. But réaliser l'entrée dans l'eau demandée.

Actions : plonger du bord, plonger du plot, glisser tête en avant sur le toboggan, sur la glissière.

Exigences : sous une ligne d'eau, sous un tapis, au dessus d'une frite, dans un cerceau, sans éclaboussure, corps tendu, et ramener un objet.....

Critères de réussite :

Faire le plus de cartes possible

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau par les mains



Comportements attendus

Oser les entrées nouvelles.

Variantes

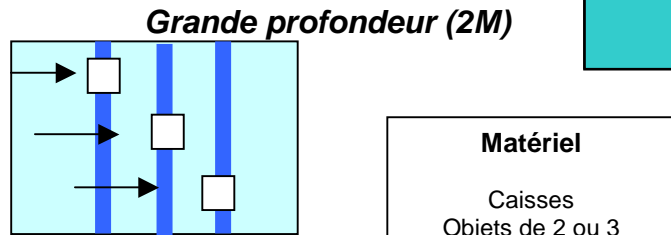
- ❑ **Milieu** : moyenne ou grande profondeur

Choisis ton chemin...

But :

Déposer l'objet le plus loin possible

Aménagement :



Matériel
CaisSES
Objets de 2 ou 3
couleurs différentes

Les caisses sont placées à des distances différentes. (3, 5, 7 M)

A défaut de caisses lestées, on peut utiliser les lignes du fond (3M, 5M et 7M) sur lesquelles on pose les objets.

Consignes :

Chaque enfant a 3 ou 4 objets lestés. Pour chaque objet, il choisit son chemin et réalise une coulée ventrale (en partant du bord, descendre et pousser le mur pour aller en profondeur)

Dépôt dans la caisse la plus éloignée = 5 points (les autres 1 et 3)

Critères de réussite :

Avoir le plus de points possible et battre son record sur 3 séances consécutives (nécessite de relever les résultats).

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation subaquatique

Savoirs à construire :

Etre efficace dans la coulée ventrale (se déséquilibrer)

Se déplacer en profondeur (2M)



Comportements attendus

- Expérimenter pour repousser ses limites
- Pousser complètement sur le mur et descendre rapidement

Variantes

- ❑ **Milieu** : : varier la distance (jusqu'à 9M avec entrée en plongeon par exemple)
- ❑ **Matériel** : avec palmes
- ❑ **Actions motrices** : avec ou sans plongeon
- ❑ **Les autres joueurs** : peut se faire en jeu d'équipe

Le béret palmes

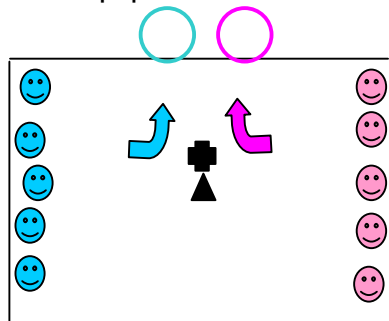
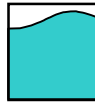
But :

Ramener un béret immergé

Aménagement :

Largeur grand bassin
(2M de profondeur)

2 équipes de 4 à 5



Matériel

2 objets immergés
Des palmes pour tous

une ardoise pour
noter les résultats

Consignes :

A l'appel de son numéro, l'élève réalise une coulée ventrale pour aller ramasser le plus vite possible un objet qu'il dépose dans son cerceau

Critères de réussite :

Objet ramené en 1er = 2 points
Objet ramené en 2^{ème} = 1 point

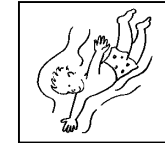
Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation subaquatique

Savoirs à construire :

Etre efficace dans la coulée ventrale (se déséquilibrer)
Se déplacer en profondeur (2M)



Comportements attendus

- Pousser complètement sur le mur et descendre rapidement vers l'objet

Variantes

- ❑ **Matériel :**
 - utiliser masques
- ❑ **Règles :**
 - Aller déposer l'objet dans le camp adverse (évite le virage)
 - Aller déposer l'objet dans son propre camp (suppose ½ tour)

Le loup-phaoque

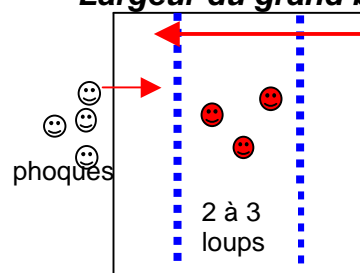
But :

Les phoques : apporter les objets en évitant les loups

Les loups : toucher les phoques

Aménagement :

Largeur du grand bassin



Matériel

Autant de ceintures
que de lous
Lignes d'eau
Bracelets

Consignes :

Au signal, les phoques doivent rejoindre l'autre bord sans être touchés et apporter les bracelets d'un camp à l'autre. (Revenir le long du bord pour reprendre un bracelet)

Les loups, équipés de ceintures, doivent toucher les phoques avec les mains et leur prendre leurs bracelets.

Critères de réussite :

Nombre de bracelets apportés

Etape 4

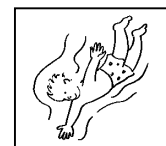
Activités aquatiques

Vers la natation subaquatique

Savoirs à construire :

Se déplacer en profondeur de manière autonome

Ouvrir les yeux



Comportements attendus

- Enchaîner l'entrée dans l'eau et le déplacement en profondeur

Variantes

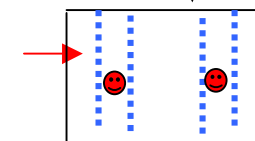
□ Milieu :

- proposer des zones de refuges (tapis) ou les phoques ne peuvent être pris
- faire 2 zones de lous et entre les 2 une zone refuge (4 lignes d'eau)

□ Les autres joueurs : nombre de lous

□ Les règles :

- départ du bord ou dans l'eau
- si le phoque est sous l'eau, il n'est pas touché
- obligation de passer la zone loup en immersion



Le seigneur des anneaux

But :

Déplacer un anneau le long d'une corde pour l'amener de l'autre côté du bassin

Aménagement :

Les 2 cordes sont accrochées et passent dans la cage (posée entre les 2 échelles)
2 équipes placées de part et d'autre du bassin



Matériel

Cage /
2 cordes /
Des anneaux lestés

Consignes :

Au signal, le 1^{er} joueur de chaque équipe fait parvenir un anneau en face en suivant la corde.
Dès qu'il arrive à la cage, le suivant prend un deuxième etc...

Critères de réussite :

Transporter le plus vite possible tous les anneaux.

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation subaquatique

Savoirs à construire :

Se déplacer en profondeur
Ouvrir les yeux sous l'eau/ maîtriser l'expiration



Comportements attendus

-Immersions longues pour faire avancer l'anneau rapidement

Variantes

- ❑ **Milieu :**
 - La profondeur de la cage
- ❑ **Matériel :**
 - tendre plus ou moins la corde pour favoriser (ou au contraire limiter) la traction sur celle-ci.
 - La longueur de la corde

Contrat amplitude

But :

Parcourir 15 M avec le moins de cycles de bras.

Aménagement :

Par 2, sur la largeur



Consignes :

Les élèves travaillent en autonomie sur un contrat : l'un nage, l'autre compte le nombre de cycles de bras (ex : il compte le nombre de mouvements du bras droit). Alternance nageur et observateur

1^{er} temps : évaluation des performances après des essais :

- sans matériel
- avec éventuellement masques et tuba (si nage en crawl)

2^{ème} temps : répéter sa performance pour la stabiliser.

3^{ème} temps : S'améliorer en se donnant un contrat (moins de cycles de bras), ou en lançant un défi à l'autre

4^{ème} temps : nouvelle évaluation

Critères de réussite :

Réaliser son contrat annoncé.

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation sportive

Savoirs à construire :

Utiliser efficacement les appuis des bras pour se propulser



Comportements attendus

- Trajet des mains de grande amplitude (loin devant et loin derrière).
- La tête est placée dans l'axe du tronc

Variantes

❑ Matériel :

- avec des palmes
- avec des pull-buoy entre les cuisses
- avec des plaquettes pour les mains (meilleurs appuis)

❑ Actions motrices : départ plongé ou non

❑ Les exigences : donner un nombre défini d'essais

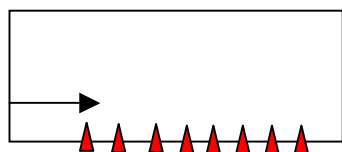
Contrat temps

But :

En un temps donné parcourir la distance la plus longue

Aménagement :

Par 2 ou par équipe, sur la longueur



Plots espacés de 2 m

Matériel

Plots
Chrono + sifflet

Consignes :

Les élèves travaillent en autonomie sur un contrat : l'un nage, l'autre repère le plot atteint au coup de sifflet. Alternance nageur et observateur

1^{er} temps : évaluation des performances (30 s maxi)

2^{ème} temps : répéter sa performance pour la stabiliser.

3^{ème} temps : S'améliorer en se donnant un contrat plus grande distance), ou en lançant un défi à l'autre

4^{ème} temps : nouvelle évaluation

Critères de réussite :

Réaliser son contrat annoncé.

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation sportive

Savoirs à construire :

Rechercher l'efficacité des appuis



Comportements attendus

- Augmenter la fréquence des bras
- La tête est placée dans l'axe du tronc

Variantes

Matériel

- avec palmes
- avec masques et tuba

- **Actions motrices** : départ plongé ou non

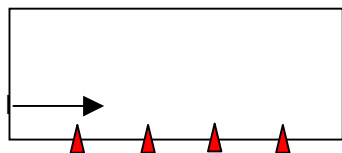
Contrat distance

But :

Parcourir la distance la plus longue sans s'arrêter

Aménagement :

Par 2 , sur la longueur



Matériel

Plots
Chrono

Consignes :

Les élèves travaillent en autonomie sur un contrat : l'un nage, l'autre repère le nombre de plots atteints avant de s'être arrêté. Alternance nageur et observateur
1^{er} temps : évaluation des performances

2^{ème} temps : répéter sa performance pour la stabiliser.

3^{ème} temps : S'améliorer en se donnant un contrat plus grande distance), ou en lançant un défi à l'autre

4^{ème} temps : nouvelle évaluation

Critères de réussite :

Réaliser son contrat annoncé

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation sportive

Savoirs à construire :

Gérer ses efforts pour tenir plus longtemps



Comportements attendus

- ne pas être essoufflé à l'arrivée

Variantes

- **Actions motrices** : départ plongé ou non

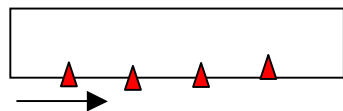
Contrat respiration

But :

Sortir la tête le moins longtemps possible pour inspirer

Aménagement :

Par 2 , sur la longueur



Plots tous les 5M

Matériel

plots

Consignes :

Les élèves travaillent en autonomie sur un contrat
Le nageur avec des palmes doit parcourir la plus grande distance en soufflant dans l'eau et inspirer vite pour pouvoir continuer. Alternance nageur et observateur

1^{er} temps : évaluation des performances le partenaire compte le nombre d'inspirations et la distance parcourue sans interruption de la nage.

2^{ème} temps : répéter sa performance pour la stabiliser.

3^{ème} temps : S'améliorer en se donnant un contrat (ex : plus grande distance avec même nombre d'inspiration), ou en lançant un défi à l'autre

4^{ème} temps : nouvelle évaluation

Critères de réussite :

Réaliser son contrat annoncé.

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation sportive

Savoirs à construire :

Enchaîner expirations longues et inspirations brèves



Comportements attendus

- Pas d'arrêt pour inspirer
- La tête est placée dans l'axe du tronc

Variantes

- ❑ **Matériel** : avec palmes.
- ❑ **Les exigences** : -
 - nombre d'essais à définir
 - demander une inspiration toujours du même côté (tous les 4 temps) ou en alternance (tous les 3 temps)

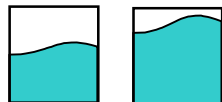
Danse avec l'eau 1

But :

Faire comme le meneur

Aménagement :

Moyenne ou grande profondeur
Groupe de 3 numérotés



Consignes :

A l'appel de son numéro, trouver, selon les indications données par l'enseignant :

- des postures
- des déplacements
- des entrées dans l'eau

Les 2 autres doivent faire pareil.

Critères de réussite :

Trouver des actions originales.
Réaliser la même action que le meneur.

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation synchronisée

Savoirs à construire :

Enchaîner des postures différentes (ventrales, dorsales, verticales)
Enchaîner des expirations longues et inspirations brèves.



Comportements attendus

- sur les postures, garder l'immobilité
- sur les déplacements, augmenter le « chemin » des bras (pour être plus efficace)
- sur les entrées, recherche d'esthétique et corps tonique (le moins d'éclaboussure possible)

Variantes

- ❑ **Matériel** : utilisation d'objets flottants
- ❑ **Les autres joueurs** : un groupe de « danseurs » et un autre de spectateurs.
- ❑ **Les exigences** : donner des contraintes (ex « genou hors de l'eau » ou « bras hors de l'eau ».....)

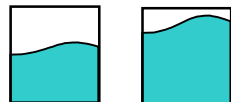
Danse avec l'eau 2

But :

Réaliser un enchaînement à partir des actions tirées au sort

Aménagement :

Groupe de 4 ou 5



Matériel

[Cartes](#)
[Danse avec l'eau 2](#)
+ [fiches groupes](#)

Consignes :

Chaque groupe tire au sort une carte de chaque famille + une fiche aide et réalise un enchaînement en choisissant l'ordre des actions (remplir [fiches groupes](#))

Familles :

- Entrées dans l'eau
- Déplacements
- Equilibres

Critères de réussite :

Réaliser l'enchaînement de manière synchronisée et en accord avec un code établi en classe (critères d'esthétique définis collectivement).

Des enfants spectateurs repèrent les actions et leur réalisation.

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation synchronisée

Savoirs à construire :

Enchaîner des postures différentes (ventrales, dorsales, verticales)
Enchaîner des expirations longues et inspirations brèves.



Comportements attendus

- sur les postures, garder l'immobilité
- sur les déplacements, augmenter le « chemin » des bras (pour être plus efficace)
- sur les entrées, recherche d'esthétique et corps tonique (le moins d'éclaboussure possible)

Variantes

- ❑ **Matériel :**
 - Prévoir une différenciation avec des aides données par l'enseignant (ex : groupe A avec gros tapis, groupe B avec des frites, groupe C sans aide)
- ❑ **Actions motrices :**
 - le nombre de cartes tirées par famille
 - Inventer de nouvelles cartes
- ❑ **Les règles :** Ajouter une famille « formations » (ligne, cerde, cortège....).

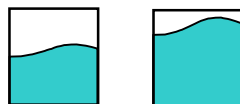
Danse avec l'eau 3

But :

Réaliser un enchaînement demandé

Aménagement :

Groupe de 4 ou 5



Matériel

[Cartes pour la situation « danse avec l'eau 3 »](#)

Consignes :

Chaque groupe tire au sort un enchaînement selon les contraintes demandées.

Critères de réussite :

Réaliser l'enchaînement de manière synchronisée et en accord avec un code établi en classe (critères d'esthétique définis collectivement)

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation synchronisée

Savoirs à construire :

Enchaîner des postures différentes (ventrales, dorsales, verticales)
Enchaîner des expirations longues et inspirations brèves.



Comportements attendus

- sur les postures, garder l'immobilité
- sur les déplacements, augmenter le « chemin » des bras (pour être plus efficace)
- sur les entrées, recherche d'esthétique et corps tonique (le moins d'éclaboussure possible)

Variantes

- **Les exigences** : ajouter une contrainte de déplacement et/ou d'équilibre tirée(s) du jeu de cartes « danse avec l'eau 2 ».

L'objet sec

But :

Transporter une planche sans la mouiller

Aménagement :

Travail en largeur



Matériel

Une planche par enfant

Consignes :

Partir d'un bord pour rejoindre l'autre en choisissant son mode de déplacement et sans mouiller la planche.

Trouver les solutions pour réussir

Critères de réussite :

Pouvoir réaliser plusieurs fois le trajet sans être essoufflé

Etape 4

Activités aquatiques

Vers le sauvetage

Savoirs à construire :

Se déplacer sur le dos avec des appuis efficaces des jambes



Comportements attendus

- Planche tenue à 2 mains et déplacement sur le dos.
- Bras plutôt fléchis que tendus

Variantes

- **Les autres joueurs** : par 2, tirer un camarade sous les aisselles (celui-ci flotte à l'aide d'une frite tenue sur ses cuisses)

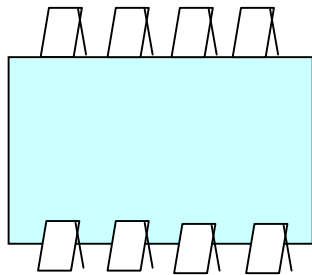
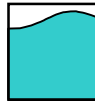
L'attaque du château

But :

Renverser les cibles adverses

Aménagement :

2 équipes de nombre égal
Jeu sur la largeur du bassin
Avec plusieurs cibles de
chaque côté (4 ou 5) sur le
bord du bassin



Matériel

Planches + ballon
Bonnets de couleurs
différentes

Consignes :

Le but est de renverser les planches du camp adverse,
Les joueurs ont le droit de se déplacer sur toute la largeur
(avec ou sans le ballon).
Il est interdit d'arracher le ballon : il ne peut être
qu'intercepté.

Critères de réussite :

Nombre de planches renversées dans un temps donné
Ou
L'équipe gagnante est celle qui a tout renversé la première

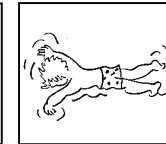
Etape 4

Activités aquatiques

Vers le water-polo

Savoirs à construire :

Maintenir des équilibres dynamiques durables
Se déplacer vite



Comportements attendus

- se déplacer vers la cible ou vers le ballon.

Variantes

- ❑ **Matériel** : Aide à la flottaison pour certains enfants avec une ceinture.

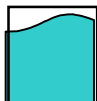
Le panier flottant

But :

Mettre le ballon dans le panier du camp adverse (= 1 point pour l'équipe).

Aménagement :

- 2 équipes de nombre égal,
- Jeu sur la largeur du bassin en grande profondeur (ne pas avoir pied).



Matériel

- 1 ballon (type mini basket très léger)
- 2 paniers flottants
- Bonnets de couleurs différentes

Consignes :

Le but du jeu est de marquer un panier à l'équipe adverse.

Droit des joueurs : se faire des passes, nager avec le ballon (= aide à la flottaison), lancer ou déposer le ballon dans le panier.

Il est interdit : d'arracher le ballon (il ne peut être qu'intercepté), de couler volontairement un adversaire.

Critères de réussite :

L'équipe qui marqué le plus de points (= le plus de paniers) a gagné.

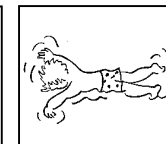
Etape 4

Activités aquatiques

Vers le water-polo

Savoirs à construire :

- Maintenir des équilibres dynamiques durables.
- Se déplacer vite.



Comportements attendus

- se déplacer vers la cible ou vers le ballon.

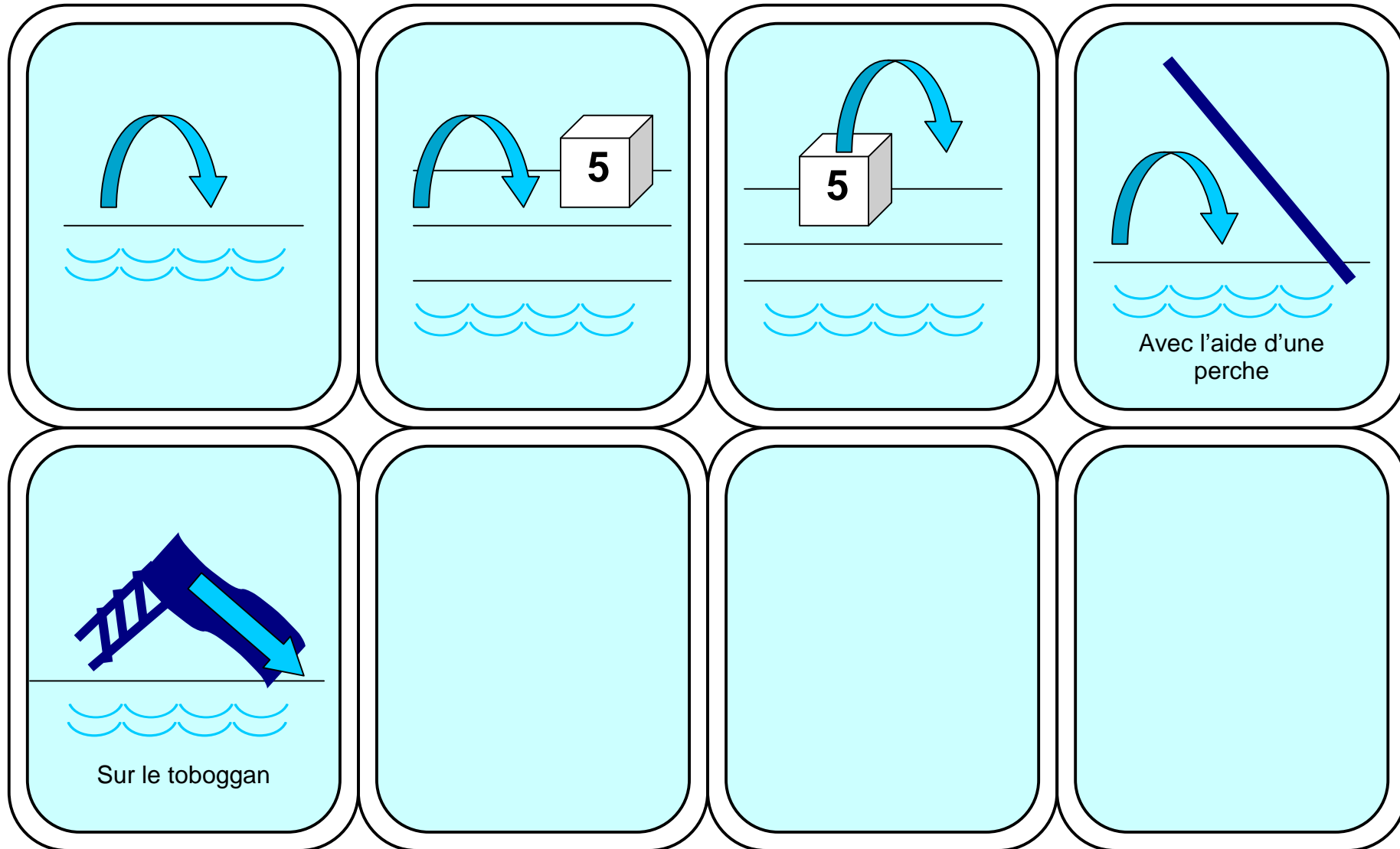
Variantes

Matériel :

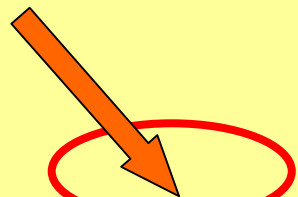
- Aide à la flottaison pour certains enfants avec une ceinture..
- remplacer les 2 paniers (= cibles horizontales) par 2 tapis percés fixés contre les bords opposés du bassin.
- jouer avec un ballon plus petit (mini handball taille 0) → Se manie avec une seule main, mais est une aide moins grande à la flottaison.

Règles : interdire le déplacement avec le ballon.

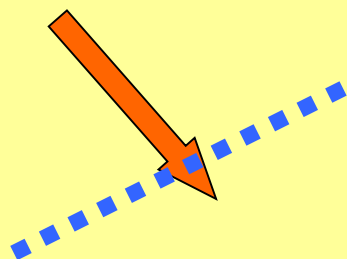
Cartes « Actions » pour le jeu de cartes n°1 et n°2



Cartes « Exigences » pour le jeu de cartes n°1 et n°2



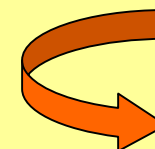
Dans un cerceau



Sous une ligne
d'eau



Très loin



Avec un ½ tour



Sans
éclaboussure



Avec
éclaboussures



Corps tendu



Corps mou

Cartes pour la situation « danse avec l'eau 2 »

Chaque groupe choisit une carte de chaque famille afin de réaliser un enchaînement.

<p><u>Entrée dans l'eau</u></p> <p>Entrez par les pieds</p>	<p><u>Entrée dans l'eau</u></p> <p>Entrez en plongeant</p>	<p><u>Entrée dans l'eau</u></p> <p>Entrez par une bascule</p>
<p><u>Entrée dans l'eau</u></p> <p>Entrez par deux en vous tenant la main</p>	<p><u>Entrée dans l'eau</u></p> <p>Entrez tous en même temps</p>	<p><u>Entrée dans l'eau</u></p> <p>Entrez les uns après les autres</p>

<p><u>Déplacement</u></p> <p>Sur le ventre, tête en avant</p>	<p><u>Déplacement</u></p> <p>Sur le ventre, pieds en avant</p>	<p><u>Déplacement</u></p> <p>Sur le dos, tête en avant</p>
<p><u>Déplacement</u></p> <p>Sur le dos, pieds en avant</p>	<p><u>Déplacement</u></p> <p>Sous l'eau</p>	<p><u>Déplacement</u></p> <p>Sur le côté</p>

<u>Equilibre</u> Dorsal	<u>Equilibre</u> Ventral	<u>Equilibre</u> Vertical
<u>Equilibre</u> Faire la boule	<u>Equilibre</u> Sortez les pieds de l'eau	<u>Equilibre</u> Sortez les bras de l'eau

<u>Aide</u> Aucune	<u>Aide</u> Utilisez une ou des frite(s)	<u>Aide</u> Utilisez une ou des planche(s)
<u>Aide</u> Utilisez un ou des ballon(s)	<u>Aide</u> Utilisez un ou des cerceau(x)	<u>Aide</u> Utilisez un gros tapis

Les cartes doivent être agrandies et plastifiées.

Fiche de groupe pour « danse avec l'eau 2 »

Groupe n°

.....

Observateurs :

.....

Cartes	Actions à réaliser	Ordre choisi
Entrée dans l'eau		
Déplacement		
Equilibre		
Aide		

Evaluation :

- 1)** Les actions ont-elles été réalisées ?
- 2)** Les actions répondent-elles aux critères définis collectivement ?

Cartes pour la situation « danse avec l'eau 3 »
Chaque groupe tire au sort une fiche enchaînement

<p>Réalisez un enchaînement (par groupe(s)) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plonger ensemble - Se rejoindre 2 par 2 - Réaliser figures immobiles par 2 avec contact 	<p>Réalisez un enchaînement (par groupe(s)) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrer les uns à la suite des autres - Se déplacer les uns derrière les autres - Réaliser une figure collective immobile avec contact
<p>Réalisez un enchaînement (par groupe(s)) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plonger ensemble mais de différents endroits - Se rejoindre, s'éloigner - Réaliser une immersion et une sortie collective 	<p align="center">Symbolisez le cycle d'une plante (si possible une marguerite)</p>
<p>Réalisez un enchaînement (par groupe(s)) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrer ensemble mais de différentes manières - Se déplacer de manières différentes - Se rejoindre et réaliser une figure collective avec contact 	<p>Réalisez un enchaînement (par groupe(s)) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrer par 2 - Se déplacer avec un contact par 2 - Réaliser une figure collective avec 2 équilibres différents.

Les cartes doivent être agrandies et plastifiées.