ACTIVITES DE NATATION
AU CYCLE 3 (CE2 CM1 CM2)

Programmes
Connaissance de l'activité
Organisation
Aide aux apprentissages : Situations - Evaluations
Textes réglementaires

Dossier disponible sur http://www.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/bayonne/

Inspection de l'Education Nationale
Circonscription de Bayonne
Alain LARRIEU CPC EPS

Ce projet fait suite aux ateliers et animations pédagogiques menés sur la circonscription en 2005 avec les enseignants et l'équipe des MNS de la piscine de Bayonne Sainte Croix.

Mis à jour rentrée 2008

Que disent les programmes ?

BO Hors Série n°3 du 19 juin 2008 :

COMPÉTENCES EPS cycle 3 (CE2 CM1 CM2)**:**

- <u>Réaliser une performance mesurée</u> (en distance, en temps)

Natation : se déplacer sur une trentaine de mètres

- <u>Adapter ses déplacements à différents types d'environnement</u>

Activités aquatiques : plonger, s'immerger, se déplacer

Circulaire natation 2004 (voir résumé pages 37-38) :

BO n° 32 du 9 septembre 2004 / Circ. n° 2004- 139 du 13 juillet 2004
BO n° 39 du 28 octobre 2004 / Circ. n° 2004 - 173 du 15 octobre 2004

« Si possible, tendre vers le savoir nager de 6ème de collège : « En eau profonde, sauter ou plonger pour réaliser sans interruption une distance donnée (minima 50m, déplacement ventral et dorsal), un maintien sur place et la recherche d'un objet immergé ». Ce niveau correspond au "savoir nager" tel qu'il est défini dans les programmes d'enseignement du collège. »

Connaissance de l'activité

Logique interne de l'activité :

Organiser (ou réorganiser) chez l'élève ses perceptions, son équilibre, sa respiration, sa propulsion dans un milieu inhabituel dans lequel :

- les appuis sont fuyants, la résistance au déplacement importante
- les risques doivent être connus et maîtrisés.

Quels sont les principes opérationnels de la natation ?

Principe de flottabilité : mise en oeuvre du principe d'Archimède
Principe d'équilibre : équilibre par combinaison des forces (poids, poussée, forces d'appui)
Principe de glisse : minimisation de la résistance au déplacement
Principe de respiration : structuration respiration / motricité
Principe de propulsion : optimisation des actions motrices

Quels principes opérationnels retenir et travailler lors des activités de natation ? Pour développer quels savoirs chez les élèves ?

PRINCIPES OPÉRATIONNELS RETENUS	SAVOIRS VISÉS
Principe de flottabilité : mise en oeuvre du principe d'Archimède	L'enfant accepte d'entrer dans l'eau, de se laisser porter par l'eau, de s'immerger.
Principe d'équilibre : équilibre par combinaison des forces (poids, poussée, forces d'appui)	L'enfant maîtrise des équilibres variés associés ou non à différentes prises d'appuis.
Principe de glisse : minimisation de la résistance au déplacement	L'enfant sait allonger son corps dans l'axe de son déplacement.
Principe de respiration : structuration respiration / motricité	▪ L'enfant sait s'immerger totalement (apnée) et sait expirer sous l'eau sans puis avec déplacement. • L'enfant est amené à contrôler le compromis « se déplacer / dégager les voies respiratoires ».
Principe de propulsion : recherche d'organisation des actions motrices puis optimisation des actions motrices	L'enfant sait orienter les appuis, les surfaces sur l'eau tout en maîtrisant leur amplitude.

Il s'agira donc de mettre en place des situations s'appuyant sur ces entrées et favorisant la structuration des savoirs par les élèves en sachant que ces principes opérationnels ont un caractère d'interdépendance.

Problèmes posés par le passage du terrien bipède à l'homme aquatique :

	Activités terrestres	Activités aquatiques
EQUILIBRATION	▪ Equilibre vertical ▪ Appuis plantaires ▪ Tête verticale (regard est parallèle au déplacement) ▪ Pesanteur	▪ équilibre horizontal ▪ perte totale des appuis plantaires ▪ tête horizontale (regard perpendiculaire au déplacement) ▪ poussée d'Archimède
RESPIRATION	▪ innée et réflexe ▪ nasale ▪ expiration passive ▪ pas de résistance à l'expiration	▪ volontaire puis automatique ▪ essentiellement buccale ▪ expiration active et longue ▪ résistance de l'eau à vaincre
PROPULSION	▪ jambes motrices ▪ bras équilibrateurs ▪ appuis fixes et solides ▪ résistance de l'air négligeable	▪ jambes surtout équilibratrices ▪ bras moteurs ▪ appuis fuyants et mouvants ▪ résistance de l'eau effective

Les adaptations nécessaires au passage de l'enfant terrien à l'enfant aquatique se font au travers d'actions motrices propres à la natation.
Les repères suivants bornent chaque action :

Actions motrices	Repères de transformations
entrer dans l'eau	de l'entrée assistée … au plongeon autonome
s'immerger	du refus … à l'immersion totale
s'équilibrer	de l'équilibre vertical avec appuis … à l'équilibre horizontal sans appuis … aux équilibres variés …
respirer	de l'apnée … aux séries d'expirations aquatiques maîtrisées.
se déplacer	de la marche à la propulsion en position horizontale.

Organisation humaine

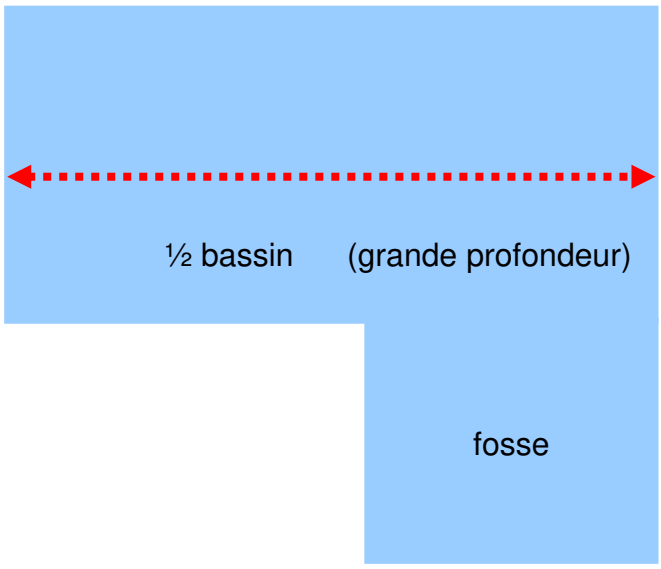
Les incontournables :

- 1 MNS en surveillance exclusive par bassin
- Enseignement : 2 adultes qualifiés pour une classe
  (recommandations départementales : au delà de 24 élèves,1 adulte supplémentaire pour 12 enfants)

Le choix des organisations possibles / RÔLE des adultes	
Adultes	Rôle possible
1 MNS surveillant	surveillance exclusive
1 MNS enseignant agrément de l'I.A	dirige le même atelier sur la séance
	ou suit et encadre le même groupe sur les différents ateliers
1 enseignant responsable du projet agréé par l'IEN	dirige le même atelier sur la séance
	ou suit et encadre le même groupe sur les différents ateliers
Parents accompagnateurs Autorisation du Directeur	aide vestiaire
	gèrent les sorties du bassin : toilettes …

Organisation matérielle

MATÉRIEL DISPONIBLE : planches ; frites ; pull boy ; ceintures ; ballons ; objets lestés ; objets flottants ; cerceaux lestés ; cerceaux flottants ; masques de plongée ; mannequin ; buts de water polo ; paniers de basket ; bonnets équipes (2 couleurs) …



Aide aux apprentissages

1. Situations de référence et auto évaluation de l'élève, page 6.

- A l'école :

la semaine précédent le début des séances, présenter **la fiche individuelle d'auto évaluation de l'élève (page 6)** et les objectifs du cycle 3 : l'enfant et l'enseignant pourront s'y référer tout au long du module pour en travailler ou enrichir certains aspects à l'aide des situations d'apprentissage et jeux (pages 9 à 31)

2. Evaluation initiale des élèves / constitution des groupes, page 7

Fiche collective d'observation des comportements

Evaluation initiale (nager 15 m sans ceinture sans appuis)
But : constituer rapidement 2 groupes de travail (évolutifs tout au long du module)
Tableaux d'enfants :
L'évaluation initiale n'est pas réussie : l'enfant craintif ou débutant
L'évaluation initiale est réussie : l'enfant débrouillé ou avancé
Nota : dans le cas où tous les élèves réussissent l'évaluation initiale, constituer 2 groupes en prenant en compte le déplacement dorsal, la coordination (respiration, mouvements), l'aisance.

Tout au long du module : en fonction des groupes constitués et des objectifs fixés, mettre en œuvre des situations puisées dans la banque proposée (page 9 à 31)

Evaluation finale (sur les dernières séances)
- Elèves débutants : repasser l'évaluation initiale
- Mettre en place et faire pratiquer le parcours par petits groupes pour les autres

(Les élèves auront mémorisé le parcours proposé à l'école : auto dictée ?)
L'enseignant et le MNS évaluent à l'aide de la fiche collective (page 7)

- De retour à l'école, chaque enfant remplira sa fiche individuelle

Cette fiche devra être travaillée chaque année du cycle pour que l'élève prenne conscience de ses progrès mais également du travail restant à accomplir. Elle sera jointe au livret en fin de cycle 3 pour transmission au collège.

3. Aide à la réalisation du parcours, page 8

4. Situations d'apprentissage et/ou de remédiation pour amener l'enfant à la réalisation des situations de référence

Les situations de JEUX pourront être préalablement expliquées ou pratiquées à l'école dans le cadre des jeux collectifs pour une mise en place rapide sur le bassin.

Entrées dans l'eau	Immersion - respiration	Equilibres - flottaison	Déplacements - propulsion
Situations et jeux Pages 9 à 16	Situations et jeux Pages 17 à 21	Situations et jeux Pages 21 à 25	Situations et jeux Pages 26 à 31

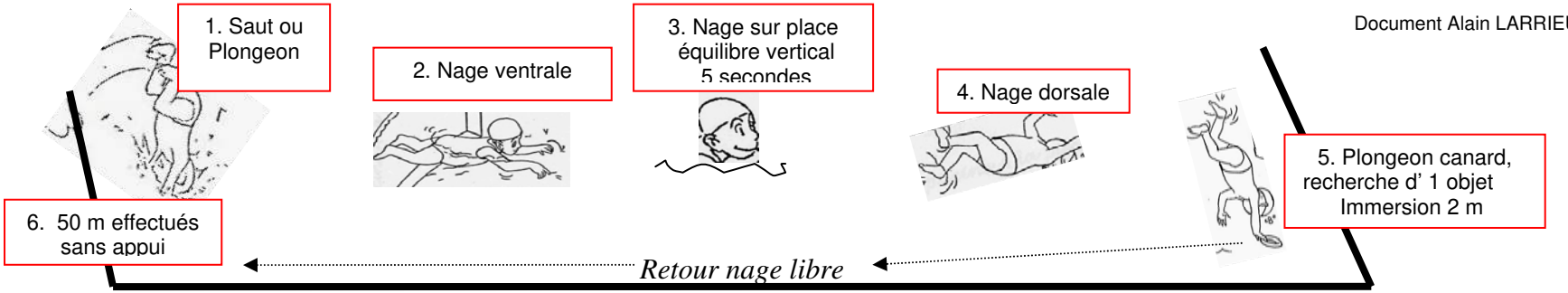
5. Repères pour aider les élèves nageurs débutants de cycle 3

Pages 32 à 35

6. Pour aller plus loin : éléments / techniques de nage (document annexe)

Programmes 2008 et circulaire natation 2004 : Réaliser une performance mesurée : se déplacer sur une trentaine de mètres. Adapter ses déplacements à différents types d'environnements : plonger, s'immerger, se déplacer - Puis viser le niveau d'autonomie caractérisant le *savoir nager* défini dans les programmes du collège.

ECOLE CLASSE ANNÉE	Nom des élèves																												
• **Évaluation initiale** Compétences minimales cycle 3 (organisation sur la 1ère séance pour les CM, sur la 2ème pour les CE2). En fonction des résultats, constituer 2 groupes de travail : 1. Echec : objectif = réorganiser les représentations fausses pour pouvoir supprimer l'aide à la flottaison, effacer les inhibitions afin de repasser l'évaluation initiale avec succès. 2. Réussite : objectif = maîtriser les contenus du parcours et leur enchaînement, les nages codifiées.																													
Sauter ou plonger																													
Se déplacer 15 m en ventral																													
Puis 10 m en dorsal																													
• **Évaluation finale** Compétences à viser relevant du SAVOIR NAGER de 6ème de collège : enchaînement des différentes tâches du test sans ceinture et sans appui (organisation par petits groupes sur les 2 dernières séances pour les élèves ayant réussi l'évaluation initiale).																													
1. Saut ou Plongeon																													
2. Nage ventrale																													
3. Equilibre vertical																													
4. Nage dorsale																													
5. Immersion 2 m																													
6. 50 mètres sans appui																													
Coordination propulsion / respiration (elle peut être évaluée sur le parcours ou en dehors):																													
1. brasse 2. crawl 3. dos crawlé	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3



Document Alain LARRIEU CPC EPS Bayonne

Ma fiche de natation

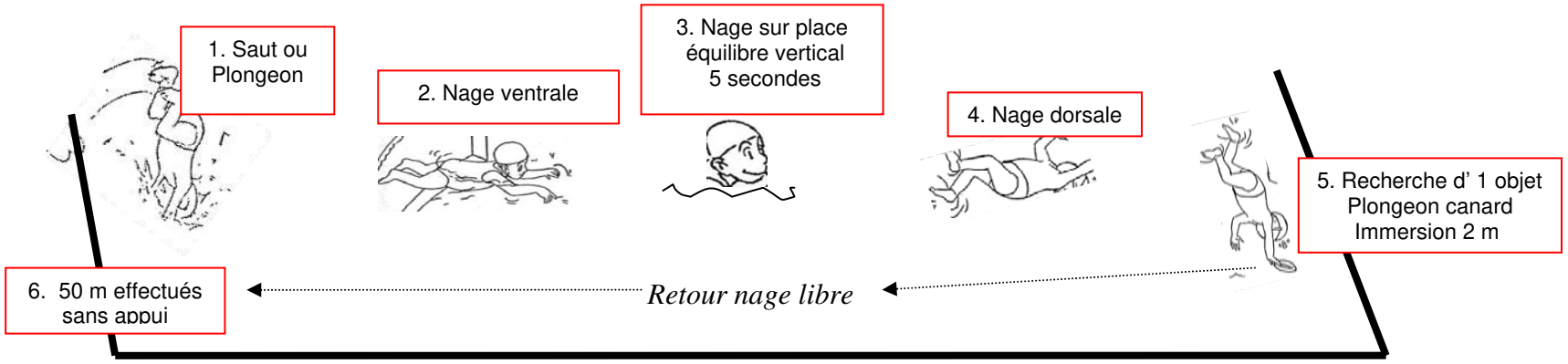
Nom : ……

Prénom : ……

Classe : ……

Année : ……

Je m'évalue **: si je sais, je marque une croix dans la case**	☺
Je saute ou je plonge	
Je me déplace 25 m en eau profonde	
J'enchaîne les différentes tâches du parcours sans ceinture :	
1. Je sais sauter	
plonger	
2. Je sais me déplacer sur le ventre	
3. Je sais nager sur place en équilibre vertical	
4. Je sais me déplacer sur le dos	
5. Je sais récupérer un objet immergé à 2 m	
6. Je réalise 50 m sans appui	
Je sais nager en : 1. brasse 2. crawl 3. dos crawlé	**1** ☐ **2** ☐ **3** ☐



PARCOURS : Comment aider l'enfant à réaliser

Tâches du parcours	Critères de réalisation
1. Je sais sauter	J'inspire, j'entre par les pieds, j'ouvre les yeux, je souffle dans l'eau (je ne me pince pas le nez).
Je sais plonger	J'inspire. Doigts de pieds crochetés au bord, genoux fléchis, mains à plat devant moi ou le long du corps. Je pousse avec les jambes, tête entre mes bras allongés devant moi, je rentre dans l'eau par : les mains puis la tête, le haut du corps, les jambes tendues. (Je fais le moins d'écume possible).Je souffle dans l'eau
2. Je sais me déplacer sur le ventre	J'allonge le corps, nuque dans le prolongement. J'inspire hors de l'eau et je souffle dans l'eau. Je fais des mouvements lents et larges, j'accorde bras et jambes, je « tire » l'eau avec mes mains.
3. Je sais nager sur place en équilibre vertical	Bras écartés, mains sur l'eau, buste vertical, assis dans l'eau, j'effectue des mouvements de brasse de jambes ou de rétropédalage.
4. Je sais me déplacer sur le dos	J'allonge mon corps, je lève le menton je monte le bassin, je bats des pieds, jambes et pointes tendues, bras le long du corps, ou bras de dos crawlé.
5. Je sais récupérer un objet immergé à 2 m	Je repère l'objet, j'inspire profondément. Je bascule à la verticale, mains devant moi, tête en avant, jambes serrées et tendues (plongeon canard). J'ouvre les yeux, je souffle lentement sous l'eau. Je me retourne pour remonter.
6. Je réalise 50 m sans appui	J'allonge le corps, nuque dans le prolongement. J'inspire hors de l'eau et je souffle dans l'eau. Je fais des mouvements lents et larges, j'accorde bras et jambes, je « tire » l'eau avec mes mains.
Je sais nager en : brasse	VOIR DOCUMENT ANNEXE / NAGES
crawl	
dos crawlé	

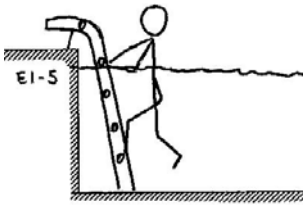
ENTREES DANS L'EAU

Critère de réussite : réussir 3 fois sur 4

Descendre dans l'eau …

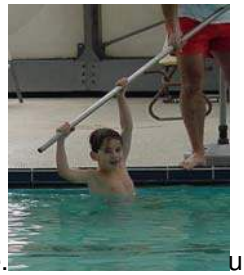
Proposer un petit circuit de déplacement après l'entrée afin de :
- permettre une meilleure gestion du groupe
- donner du sens à cette action

… par l'échelle, dos à l'eau
, face à l'eau.



… assis sur le bord, en se retournant et en se laissant glisser.

… assis sur le bord, en sautant en tenant une perche.



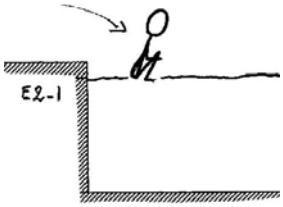
une planche, une frite

… assis sur le bord, en sautant sur une planche, une frite posée sur l'eau

… accroupi sur le bord, en sautant en tenant une perche, une planche, une frite.

… debout sur le bord, en sautant en tenant une perche, une planche, une frite.

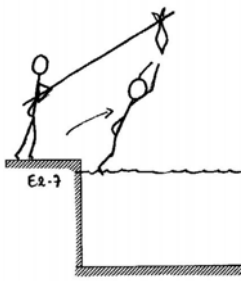
… accroupi puis debout sur le bord, en sautant en attrapant une perche.

… en glissant sur le tapis posé sur le bord.	
…en sautant dans l'eau d'une position groupée (bombe).	

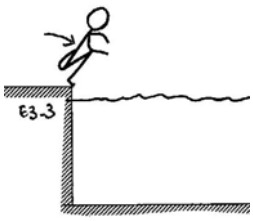
…en sautant dans l'eau en position verticale

. …en sautant sur une planche, dans un cerceau.

… en sautant en franchissant un obstacle posé sur l'eau (frite) … en sautant à deux en franchissant un obstacle (frite) … de plus en plus loin (deux pas d'élan)
…en glissant sur le tapis (ventre).

… en sautant en touchant le foulard. … en sautant en attrapant ou touchant le ballon **lancé** par l'adulte	

…en sautant à deux, sans se tenir, dans la même position. …en sautant à deux, en se tenant par la main
…en sautant dans l'eau en position verticale après un ou deux pas d'élan.
…en sautant dans l'eau en position verticale après une impulsion à deux pieds.

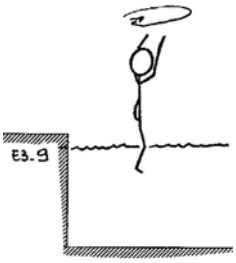
…en position accroupie, au bord, en se laissant basculer dans l'eau en avant, en arrière, sur le côté.	
…en sautant pour toucher le fond avec ses pieds.	

…en faisant une roulade en s'aidant d'une planche.

en sautant sur le côté…

en sautant en arrière… ..

…en sautant avec une volte.



… en sautant avec différentes positions des bras.

… en sautant dans un cerceau sans le toucher.

…en plongeant sans élan.

…en plongeant après impulsion de deux pieds.

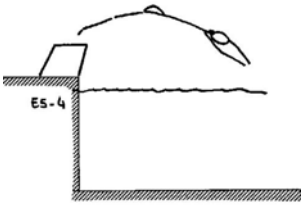
… en plongeant après impulsion d'un pied.

… en plongeant pour aller au fond.

… en plongeant au delà d'une frite, d'un tapis.

… en plongeant à travers un cerceau tenu verticalement.

… après une roue, une rondade.
… par un saut carpé.
… en plongeant en canard.
…en plongeant d'un plot de départ.
…en plongeant en arrière.

…en plongeant du plongeoir.	

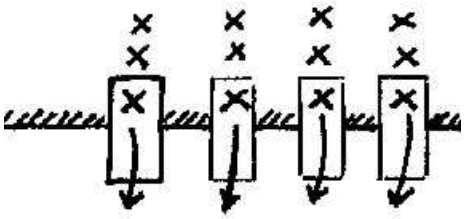
…après un saut périlleux.

Jeux **ENTREES DANS L'EAU** (lorsque le temps le permet sur le bassin découvert)

RELAIS - ROULADE

Objectif : Entrer doucement dans l'eau, de plusieurs façons.
Consignes : Dans mon équipe, je roule sur le tapis avant d'entrer dans l'eau quand mon camarade est revenu toucher le bord.
Organisation et matériel : Equipes avec un nombre d'enfants égal, évoluant sous forme de relais. Prévoir un maximum d'équipes pour privilégier l'action. Un tapis par équipe.
Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a terminé la première.
Variables :

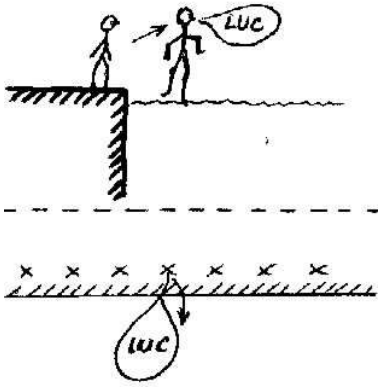
- Entrée dans l'eau par les fesses
- Entrée dans l'eau par les pieds
- Entrée dans l'eau sur le côté
- Entrée dans l'eau sur le dos
- Entrée dans l'eau en arrière, tête en avant



J'APPELLE UN COPAIN

Objectif : Entrer dans l'eau en réagissant à un signal
Consignes : J'entre dans l'eau comme je veux puis j'appelle un copain qui entre comme il veut et ainsi de suite.
Organisation et matériel : Prévoir des petits groupes d'élèves, en ligne au bord du bassin, de manière à éviter les longs moments d'attente.
Critères de réussite : Réagir assez vite à l'appel de son nom.
Variables:

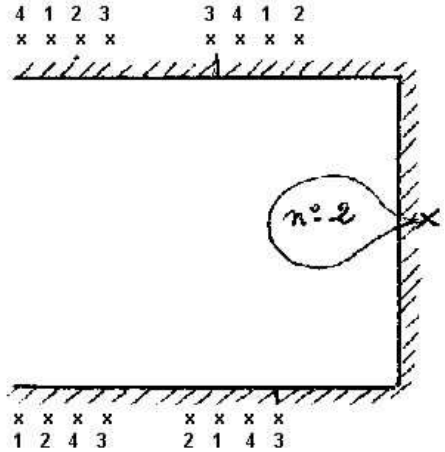
- Faire obligatoirement une entrée différente des précédentes
- Faire une entrée identique à celle du premier élève
- Remplacer le nom par un numéro
- Les élèves par 2, ont le même numéro et doivent donc entrer dans l'eau en même temps (en faisant éventuellement la même entrée, ce qui nécessite une concertation préalable).



L'ENTREE RAPIDE

Objectif: Réagir très vite à un signal
Consignes : J'entends mon numéro, j'entre dans l'eau le plus vite possible. Le premier entré donne 1 point à son équipe.
Organisation et matériel : 4 équipes sur les bords opposés du bassin (multiplier les équipes pour favoriser l'action). Chaque enfant de chaque équipe se voit attribuer un numéro, de 1 à x. Changer les numéros quand la série est épuisée.
Critères de réussite : L'équipe qui le plus de points à la fin du jeu, l'emporte.
Variables:

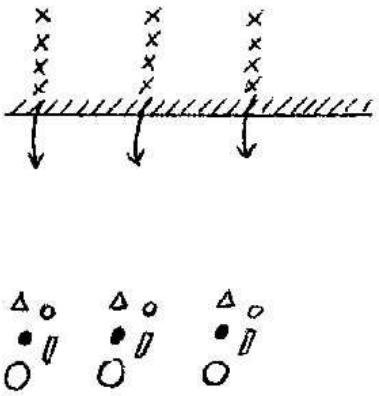
- L'enseignant ou un enfant propose une entrée.
- Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout….



LE RELAIS DU CANARD PECHEUR

Objectif : Entrer dans l'eau sans appui.
Consignes : Au signal, le premier joueur saute à l'eau et se déplace jusqu'à l'endroit où se situent les objets immergés. Il essaie en une immersion de prendre un objet et de le ramener sur le bord. A ce moment, le deuxième joueur s'élance….
Organisation et matériel : Mettre en place plusieurs équipes de 4 ou 5 élèves chacune. Prévoir de nombreux objets immergés (les mêmes, à la même place pour chaque équipe).
Critères de réussite : L'équipe qui est allée la plus vite, l'emporte.
Variables :

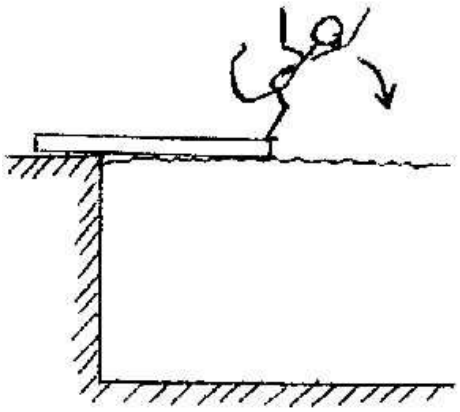
- Possibilité de ramener 2 ou plusieurs objets à la fois, en une seule immersion
- Augmenter la profondeur des objets immergés



LE BOUT DU QUAI

Objectif : Entrer dans l'eau dans des positions différentes
Consignes : Tour à tour, les élèves doivent pénétrer dans l'eau après passage sur le tapis où il faut imiter la démarche, l'allure d'un animal ou d'un personnage pour entrer enfin dans l'eau dans différentes positions
Organisation et matériel : Les enfants présentent les uns après les autres leur trouvaille.
Le maintien du tapis est assuré par des ventouses ou par des élèves au bord
du bassin.
La sécurité est garantie par le responsable du groupe, soit dans l'eau, soit
sur le bord, à l'aide d'une perche.
Critères de réussite : Proposer une imitation riche
Variables :

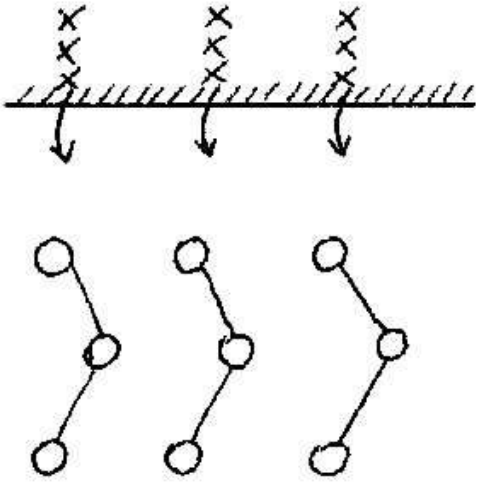
- Effectuer la même imitation que celle proposée
- Entrer en duo (ce qui nécessite une concertation préalable), sur 2 tapis



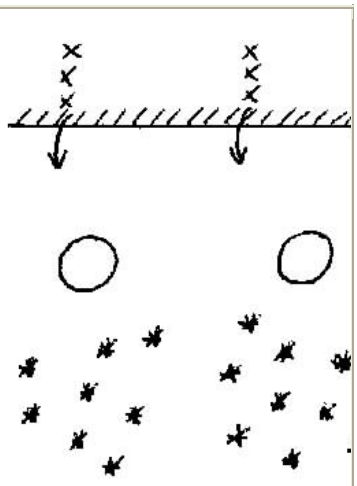
LES MARELLES MOUILLEES

Objectif : Entrer dans l'eau pour aller vers le fond
Consignes : Au signal du meneur de jeu, le premier de chaque équipe plonge et dépose son objet lesté dans le premier anneau. Le second plonge à son tour quand son équipier remonté à la surface, lui touche le pied ; il déplace l'objet lesté du premier vers le deuxième anneau. Idem pour le troisième….
Organisation et matériel : Chaque équipe est constituée de 4 ou 5 élèves. Les chapelets (3 anneaux lestés, placés à 1m d'intervalle et reliés entre eux par une corde), sont disposés en parallèle à 2m du bord du bassin. Les équipes prennent place au bord du bassin, chacune face à un chapelet, avec un objet lesté en mains.
Critères de réussite : L'équipe ayant terminé la première, l'emporte.
Variables:

- Ajouter des anneaux.
- Augmenter la distance entre chaque anneau.
- Eloigner les anneaux du bord.



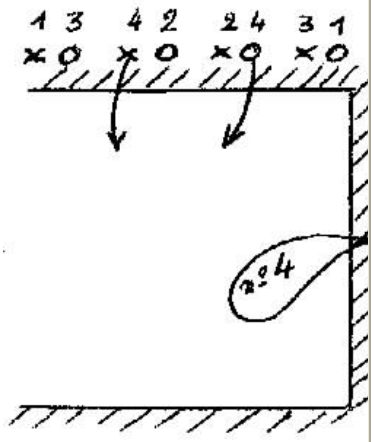
LES PECHEURS D' OURSINS



Objectif : Entrer dans l'eau pour aller vers le fond.
Consignes : Au signal du meneur de jeu, un joueur plonge pour s'emparer d'oursins (objets lestés), qu'il dépose dans le cerceau de son équipe. Le joueur suivant peut plonger lorsque son prédécesseur lui a tapé la main en fin d'immersion. Les joueurs peuvent soit continuer à remplir le cerceau de leur équipe, soit vider le cerceau de l'équipe adverse, les oursins ainsi volés devant être éparpillés au fond de l'eau.
Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées et prennent place au bord du bassin. Un cerceau est attribué à chaque équipe. Les oursins sont éparpillés au fond de l'eau.
Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a le plus grand nombre d'oursins dans son cerceau, au bout du temps imparti (ou quand tous les joueurs sont passés une faois).
Variables:

- Travailler en profondeur plus importante
- Obliger une entrée dans l'eau bien spécifique
- Jouer à 3 équipes

LE TIR AUX CANARDS



Objectif : Plonger rapidement.
Consignes : Le meneur de jeu montre soudainement avec ses doigts un numéro (de 1 à 10). Les 2 élèves concernés doivent plonger. L'élève qui plonge le premier marque 1 point pour son équipe (les plongeons sont comptabilisés à l'entrée dans l'eau).
Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées d'un nombre égal de joueurs se voyant attribués un numéro confidentiel. Les joueurs sont placés en alternance (1 joueur de l'équipe A, 1 joueur de l'équipe B..) sur le bord du bassin
Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui aura marqué le plus de points.
Variables:

- Travailler en profondeur plus importante
- Obliger une entrée dans l'eau bien spécifique

LES HYDRES

Objectif : Plonger en canard, à 2.
Consignes : Au signal donné, les premiers duos de chaque équipe plongent simultanément en canard, s'emparent d'un anneau et remontent ensemble, liés par l'anneau tenu à la main.
Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées et, dans chaque équipe, les joueurs s'organisent en duos.
Le départ s'effectue dans l'eau depuis le bord du bassin. 1 anneau placé au fond du bassin pour 2 joueurs
Critères de réussite : Le duo gagnant est celui qui fait surface en premier. L'équipe gagnante est celle qui totalise le plus de points.
Variables :

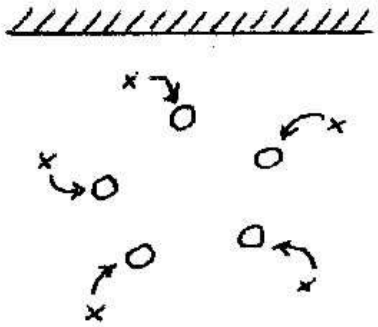
- Travailler en profondeur plus importante.
- Remonter en se tenant les 2 mains.

LA MARGUERITE

Objectif : Plonger en canard et communiquer avec les autres.

Consignes : Au signal convenu, ensemble, les élèves exécutent un plongeon canard en immersion complète vers les anneaux ; chacun saisit son anneau ; ils doivent réapparaître, ensemble, dans l'une de ces positions : soit debout avec les anneaux entre les mains, soit bras tendus au-dessus de la tête. La deuxième équipe fait la marguerite à son tour.
Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées et s'exécutent tour à tour. Les élèves se disposent en ronde.
Les anneaux sont disposés au fond du bassin en cercle, chaque élève trouvant devant lui un anneau, à quelques mètres, en direction du centre.
Critères de réussite : L'équipe ayant le mieux exécuté son évolution, l'emporte.
Variables:

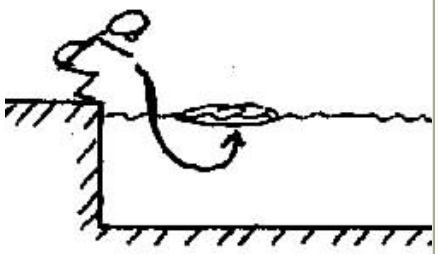
- Travailler en profondeur plus importante
- Modifier les positions de sortie de l'eau
- Modifier la figure en modifiant la place des anneaux



LES MANCHOTS

Objectif: Prévoir et réaliser la bonne trajectoire lors d'un plongeon.
Consignes : Le meneur de jeu jette les 2 cerceaux réunis sur l'eau. A son signal, les 2 élèves concernés plongent. Ils doivent, bras le long du corps, remonter à la surface le plus rapidement possible en traversant le cerceau qu'ils ont choisi au départ.
Organisation et matériel : Les élèves se groupent par 2 et chacun choisit la couleur de son cerceau. Les 2 cerceaux sont réunis par un lien. Les duos se présentent tour à tour au bord du bassin munis de leurs cerceaux.
Changer les duos à chaque manche.
Critères de réussite : Le gagnant est celui qui réapparaît le premier.
Variables:

- Travailler en profondeur plus importante
- Travailler à 3 ou 4



IMMERSION RESPIRATION Critère de réussite : réussir 3 fois sur 4

Pour toutes ces situations, amener l'enfant à **ouvrir les yeux sous l'eau**

En position verticale, se décrocher du bord, faire des bulles en soufflant bouche dans l'eau.
Durer longtemps (contrôler l'expiration)
Idem tête entièrement immergée, souffler dans l'eau lentement par le nez et la bouche (bulles)

Souffler sur une balle de tennis de table pour la faire avancer.

Se déplacer accroché au bord nez bouche dans l'eau en faisant des bulles (grosses joues)

Pousser une balle ou un ballon avec différentes parties de son visage.

Passer sous une perche. (ouvrir les yeux)

Passer sous une ligne d'eau. (ouvrir les yeux)

Passer sous une frite. (ouvrir les yeux)

A deux se serrer la main sous l'eau – se déplacer et saluer un autre enfant (ouvrir les yeux)

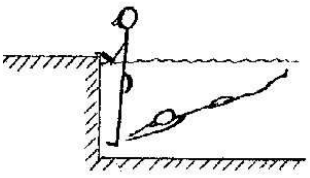
A deux face à face : les deux sous l'eau, l'un montre un nombre de doigts. A l'extérieur l'autre donne le nombre. On inverse

Immersion totale en apnée.

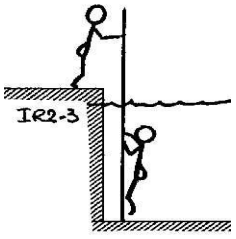
Immersion complète de la tête en restant accroché au mur en position allongée : souffler dans l'eau.

Descendre sous l'eau le long de l'échelle.

S'enfoncer dans l'eau de plus en plus profondément**.**
Enfants par deux, Un élève bien droit contre la paroi, épaules immergées. L'autre, en prenant appui sur lui, essaie de s'enfoncer dans l'eau en équilibre horizontal, de manière à toucher de la main les genoux puis les mollets puis les pieds de son camarade avant de remonter à la surface.
Inverser les rôles.
- descendre pieds vers le bas.
- descendre tête la première.

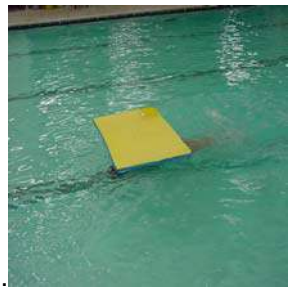
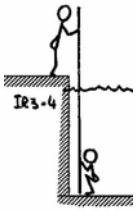


Descendre le long d'une perche.
… en variant la position : debout, allongé, tête en bas
… en allant chercher un objet (puis plusieurs objets) :
- accroché de plus en plus bas à la perche (pince à linge sur élastique)
- posé au pied de la perche, plus éloigné

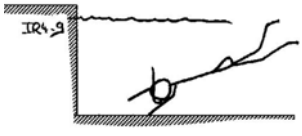


En soufflant dans l'eau, passer sous une frite, une planche.

Descendre à deux le long de l'échelle et compter les doigts montrés par un camarade.

Faire la même chose en s'allongeant face à face	
Passer dans un cerceau lesté immergé – Passer dans plusieurs cerceaux –en changeant de direction	
Utiliser les lunettes de plongée	
Parcours divers favorisant des moments d'immersion.	Utilisation de la cage
Accroché au mur, effectuer 10 mouvements respiratoires avec expiration aquatique.	
Se déplacer en immersion. Ne sortir la tête que pour inspirer.	
Se déplacer et passer sous des obstacles de plus en plus larges. 	
Passer dans un cerceau lesté.	
Aller chercher des objets au fond (hauteur d'eau de plus en plus grande).	
Aller s'asseoir au fond en s'aidant d'une perche.	
Passer entre les jambes d'un camarade en position verticale accroché par une main au bord.	
Attraper l'anneau passé à la cheville d'un camarade.	
Aller chercher des objets précis au fond du bassin.	

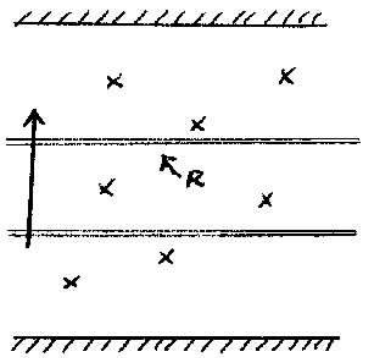
IMMERSION RESPIRATION et PROPULSION

Aller le plus loin possible en immersion. Battre son record : placer une marque sur le bord pour chacun	
Aller s'allonger au fond.	
Essayer de rester au fond.	
Déplacement en battement de jambes avec une planche. Ne relever la tête que pour inspirer.	
Déplacement, bras seuls.	
Déplacement, bras seuls, accroître le nombre d'actions sur une seule inspiration.	
Traverser le bassin en conservant un nombre constant de passages de bras (pair ou impair).	
Parcours avec tuba.	
Se déplacer avec une amplitude maxi, respirer en dehors des actions motrices.	
Se déplacer en respirant alternativement à droite puis à gauche.	
Effectuer la distance la plus longue en restant au fond.	
Effectuer un parcours avec masque et tuba.	
Effectuer des parcours subaquatiques divers.	

Jeux IMMERSION RESPIRATION

LES REQUINS (épervier)

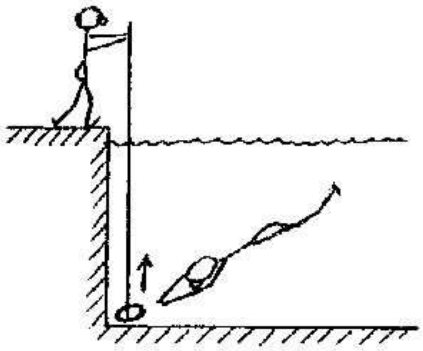
Objectif : S'immerger pour se cacher.
Consignes : Le requin essaie d'attraper les autres joueurs (Quand un joueur s'immerge, le requin doit chercher une autre proie). Les autre joueurs doivent traverser la zone centrale tête hors de l'eau ou en immersion. Si ils sont pris ils forment une chaîne dans la zone centrale.
Organisation et matériel : En petite profondeur, un espace avec une zone centrale délimitée.
Critères de réussite : Effectuer un maximum de traversées sans être pris.
Variables :
- Augmenter la largeur du couloir central
- Augmenter le nombre de requins



LES PECHEURS DE COLLIERS

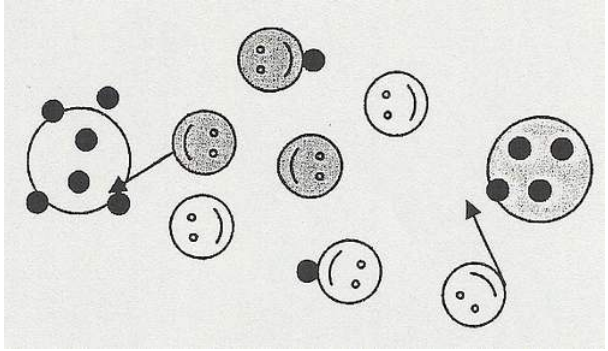
Objectif: S'enfoncer au fond du bassin
Consignes : Au signal, le premier joueur saute à l'eau et s'enfonce pour aller chercher un anneau qu'il doit remonter à la surface, le long de la perche. Il sort de l'eau et se met debout, au bord du bassin; le deuxième joueur touche alors l'anneau pour avoir le droit de s'élancer à son tour (cette disposition est nécessaire pour assurer la sécurité: un seul élève dans l'eau, à la fois) puis le troisième…
Organisation et matériel : Les équipes réalisent l'épreuve les unes après les autres, les temps sont chronométrés et comparés.
La perche est tenue verticalement par l'adulte. Les anneaux sont enfilés dans la perche et reposent au fond de l'eau.
Critères de réussite : L'équipe qui a remonté la première tous les anneaux, l'emporte.
Variables :

- L'enseignant ou un enfant propose une entrée
- Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout….
- Augmenter la profondeur des anneaux



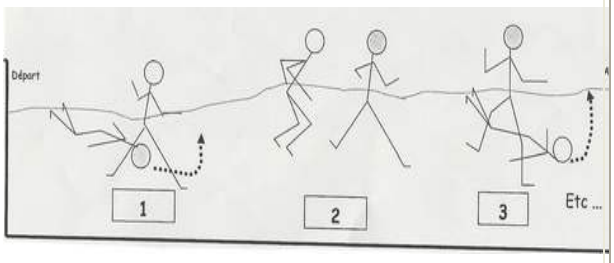
LES VOLEURS DE COQUILLAGES

Objectifs : se déplacer rapidement, s'immerger
Consignes : au signal et jusqu'au signal de fin, aller chercher un coquillage dans le camp des adversaires, le transporter, le lâcher dans le sien et repartir
Organisation et matériel : 2 équipes de 3 ou 4 face à face, 1 camp (un cerceau flottant) chacun avec 2 x plus d'objets immergés que d'enfants
Critères de réussite : avoir plus d'objet dans son camp que l'autre équipe à la fin du temps
Variables :
- Planche, frite pour se déplacer
- Distance entre les 2 camps



LE RELAIS DES SOUS MARINS

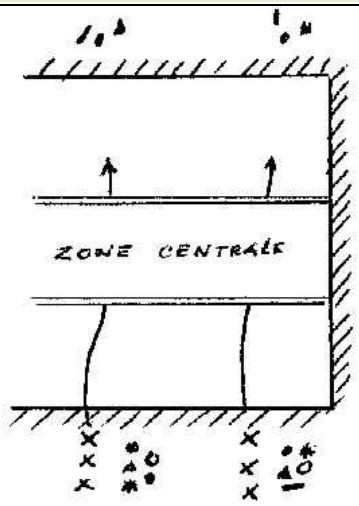
Objectif : se déplacer en immersion
Consignes : au signal l'enfant qui est derrière s'immerge et passe entre les jambes de celui qui est devant pour se replacer devant lui. Ainsi de suite
Organisation : les enfants sont par équipes de 2, l'un derrière l'autre. Un point de départ, un point d'arrivée
Critères de réussite : rejoindre les premiers l'arrivée en respectant le mode de déplacement
Variables :
Former des équipes de 3



LES DEMENAGEURS EN IMMERSION PAR EQUIPE

But : S'immerger dans un zone précise.
Consignes : Transporter des objets d'un camp à l'autre en passant dans la zone centrale en immersion. Au signal les joueurs de chaque équipe doivent transporter des objets d'un côté à l'autre en s'immergeant lorsqu'ils franchissent une zone délimitée par deux lignes d'eau. L'équipe gagnante est celle qui a le plus d'objets dans son camp à l'issue de la partie (2 minutes par exemple).
Organisation et matériel : 2 équipes, une zone centrale délimitée par deux lignes d'eau, un arbitre qui vérifie le passage dans la zone d'immersion.
Critères de réussite : Franchir la zone centrale en immersion. Transporter un maximum d'objets.
Variables :

- Faire varier la largeur de la zone centrale
- Accepter que les enfants « émergent » une fois dans la zone centrale



LES HYDRES

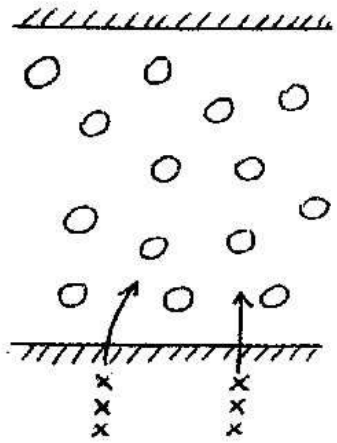
Objectif : Plonger en canard par 2.
Consignes : Au signal donné, les premiers duos de chaque équipe plongent simultanément en canard, s'emparent d'un anneau et remontent ensemble, liés par l'anneau tenu à la main.
Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées et, dans chaque équipe, les joueurs s'organisent en duos. Le départ s'effectue dans l'eau depuis le bord du bassin. 1 anneau placé au fond du bassin pour 2 joueurs
Critères de réussite : Le duo gagnant est celui qui fait surface en premier. L'équipe gagnante est celle qui totalise le plus de points.
Variables :

- Travailler en profondeur plus importante.
- Remonter en se tenant les 2 mains.

LES TROUS DANS LA BANQUISE

Objectif : Se déplacer longtemps en immersion. Gérer le temps d'immersion.
Consignes : Traverser un espace (largeur du bassin par ex.) en immersion et ne reprendre sa respiration que dans les cerceaux flottants.
Organisation et matériel : Des cerceaux disséminés dans le bassin.
Critères de réussite : Reprise de la respiration uniquement dans les cerceaux.
Variables :

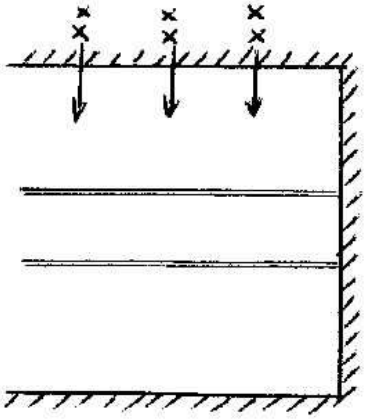
- Diminuer le nombre de cerceaux



RELAIS SOUS MARIN

Objectif : Se déplacer rapidement avec un passage en immersion.
Consignes : Au signal, le premier de chaque équipe plonge et nage jusqu'à la zone délimitée par deux lignes d'eau. Il doit franchir l'espace séparant les deux lignes d'eau sous l'eau. Il touche le bord opposé et revient de la même façon.
Organisation et matériel : Plusieurs équipes.
Critères de réussite : Franchir la zone sous l'eau. Se déplacer rapidement.
Variables :

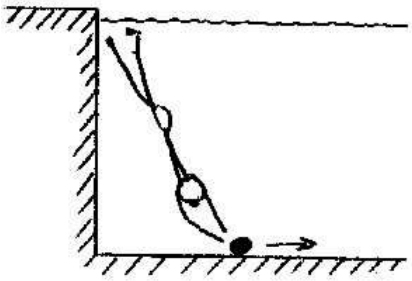
- Faire varier la largeur de la zone.
- Imposer une nage.
- Obliger les nageurs à aller toucher le fond.
- Imposer une nage différentes dans chaque zone.

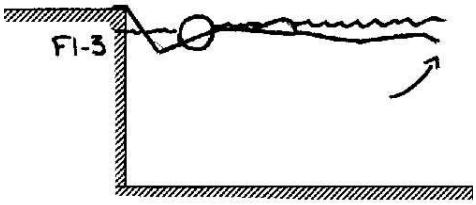
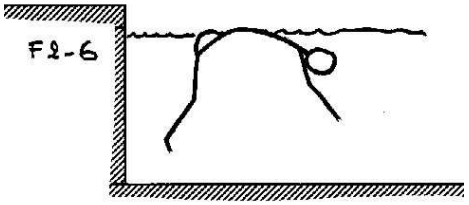
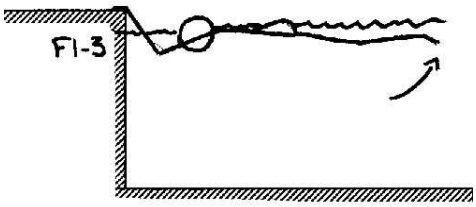


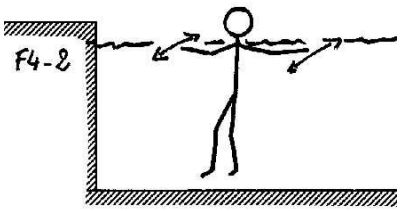
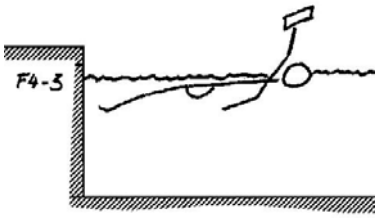
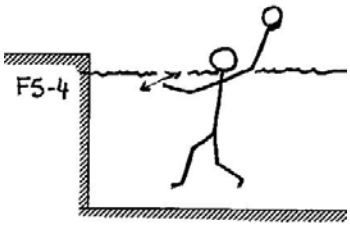
LES SCAPHANDRIERS

Objectif : S'immerger longtemps en déplaçant un objet.
Consignes : Pousser, à tour de rôle, un objet posé au fond de la piscine d'une ligne à une autre.
Organisation et matériel : Plusieurs équipes de deux enfants. Prévoir des objets reconnaissables pour chaque équipe.
Critères de réussite : Atteindre la grande profondeur. Arriver les premiers à la ligne d'arrivée
Variables :

- Proposer un aller retour
- Jouer à 3 ou 4
- Proposer un objet plus lourd nécessitant de l'entraide
- Chronométrer
- Pousser l'objet à l'aide d'un autre objet



EQUILIBRES – FLOTTAISON Critère de réussite : réussir 3 fois sur 4	
Prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes remonter en surface.	
Rester en position allongée en utilisant du matériel (frites, planche…).	
S'allonger dans l'eau et se redresser (grouper des jambes, tête fléchie) avec l'aide d'une planche	
. Idem, sans matériel	
Chercher des équilibres différents avec du matériel : avec 2 planches passer de l'équilibre ventral à l'équilibre dorsal en écartant ou rapprochant les bras	
Faire la méduse.	
Faire l'étoile de mer (départ dans l'eau) ventrale, dorsale (rechercher la meilleure position de la tête)	
Prendre la position du X, du Y, du T.	
Se laisser déséquilibrer et se rééquilibrer en position horizontale avant de se redresser.	
Enchaîner au signal : méduse / étoile de mer.	
Enchaîner au signal : étoile ventrale, étoile dorsale et inversement	
Dans le bain moyen ou grand :	
Se déplacer le long du bord.	
Se déplacer accroché perpendiculairement au bord, allongé (en faisant des voltes,en se suivant, en se doublant, en se croisant…).	
Se déplacer accroché d'1 main parallèlement au bord, l'autre main en appui sur une planche.	
Se déplacer en variant les positions.	
S'accrocher au bord, le lâcher quelques secondes et s'y raccrocher.	
Tenir le bord, le lâcher, faire 1 tour sur soi et se raccrocher.	
Lâcher le bord, s'accrocher à un objet flottant situé à 1,5m et revenir au bord.	
Echanger son objet flottant avec celui d'un camarade.	
Enchaîner : glissée ventrale, culbute avant et reprise d'une position ventrale équilibrée.	

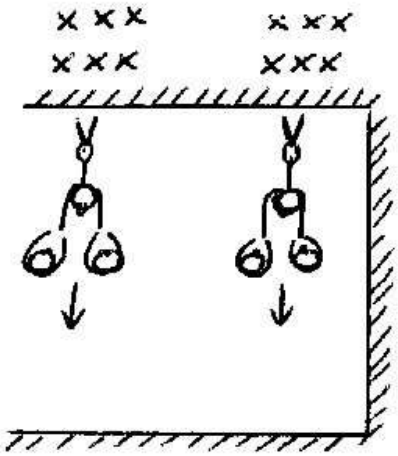
Rester en position verticale par la seule action des mains.	
Se déplacer en transportant un objet, sans le mouiller.	
Se maintenir à la surface par la seule action des mains. Varier les positions.	
Rester en position verticale par la seule action des jambes.	
A plusieurs, réaliser des actions en même temps : faire la chandelle, faire l'étoile de mer, s'immerger, nager à la même allure, …	
Tenir en équilibre, un ballon dans une main.	
Lancer des objets avec précision à un camarade, dans une caisse, sur une cible,…	
Enchaîner : glissée dorsale, culbute arrière et reprise d'une position dorsale équilibrée.	

Jeux EQUILIBRES – FLOTTAISON

LA TRAVERSEE DES CHARIOTS

Objectif : Se déplacer rapidement.
Consignes : Au signal, par 3, se déplacer rapidement. L'un est le chariot : il est appareillé d'objets flottants. Les 2 autres tirent ou poussent le chariot.
Organisation : Les élèves sont répartis par équipes de 3. 2 des élèves équipent le chariot d'objets flottants : l'équipement ne concerne que les membres. On change de rôles à l'issue de chaque traversée.
Critères de réussite : Arriver avant les autres, sans que le chariot ne pose le pied au sol.
Variables :

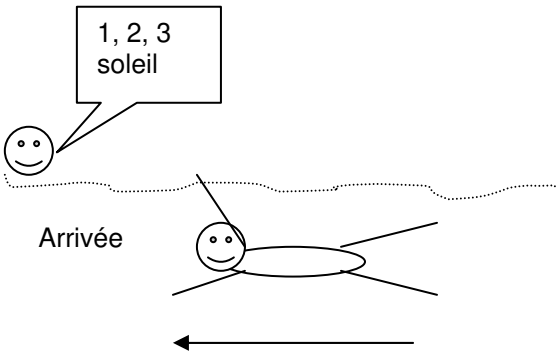
- Varier la qualité et la forme des objets flottants
- Réduire le nombre d'objets flottants à disposition
- Augmenter la distance à parcourir



UN, DEUX, TROIS, SOLEIL

Objectif : tenir un équilibre, se déplacer rapidement
Consignes : durant la phrase du meneur (1 2 3 soleil) se déplacer rapidement pour atteindre le meneur. Quand le meneur se retourne s'immobiliser en équilibre
Organisation : les élèves partent tous de la même ligne. Si pris en mouvement vers le but, retour au départ.
Critères de réussite : arriver avant les autres à la hauteur du meneur
Variables : durée de la phrase et position d'arrêt :

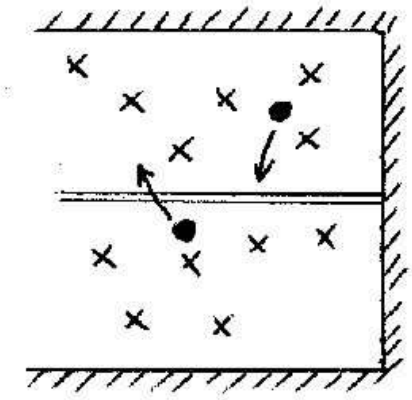
- Etoile ventrale (avec puis sans support)
- Déplacement arrière et étoile dorsale (avec puis sans support)
- Déplacement ventral ou dorsal et équilibre vertical (avec puis sans support)



LE VOLLEY MOUILLE

Objectif : S'équilibrer et se déplacer rapidement en moyenne profondeur.
Consignes : Renvoyer un ballon de baudruche dans le camp adverse avant qu'il ne touche la surface de l'eau (règles du volley).
Organisation : Les élèves sont répartis en 2 équipes, situées de part et d'autre d'une corde ou d'une ligne d'eau. Prévoir plusieurs ballons de baudruche.
Critères de réussite : L'équipe marque 1 point si le ballon touche l'eau à l'intérieur du camp adverse ou à l'extérieur de son propre camp après franchissement de la limite entre les 2 camps.
Variables :

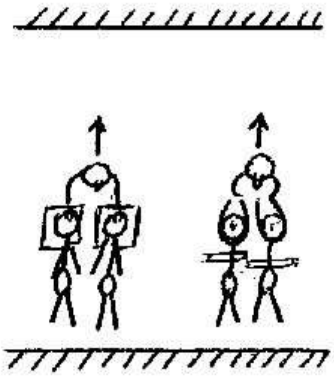
- Varier le nombre de joueurs
- Augmenter les dimensions du terrain
- Jouer avec plusieurs ballons



LES RADEAUX DE BOIS

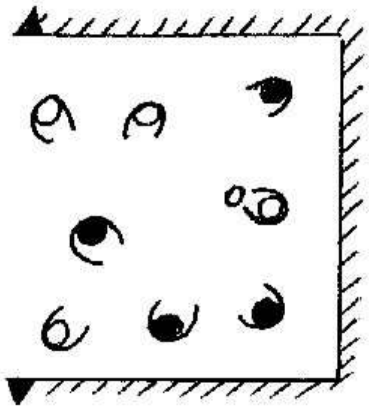
Objectif : S'équilibrer durablement avec matériel. S'organiser à plusieurs pour se déplacer.
Consignes : 2 élèves se harnachent de manière à flotter durablement en position dorsale. Un 3ème fait office de tracteur ou de propulseur lors de la traversée du bassin.
Organisation : Les élèves sont groupés par 3. Chaque groupe doit effectuer 3 traversées en permutant les rôles à chaque traversée. Les "radeaux" peuvent utiliser toutes sortes d'engins flottants, sauf les ceintures.
Critères de réussite : Le groupe vainqueur est celui qui arrive en tête au terme de la 3ème traversée. Si l'un des "radeaux" se disloque, le groupe s'arrête et ne repart qu'une fois le "radeau" reconstitué.
Variables :

- Limiter le matériel mis à disposition
- Imposer un équilibre ventral des "radeaux"



LA PASSE A 5

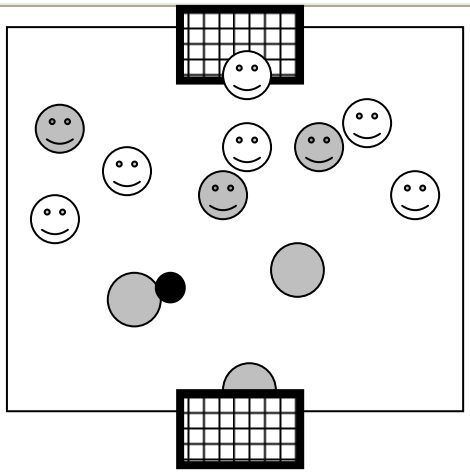
- **Objectif :** Jouer collectivement en milieu aquatique. En grande profondeur, se maintenir en position verticale, se déplacer rapidement et utiliser rationnellement l'espace.
  Consignes : Réaliser 5 passes consécutives sans interception de l'équipe adverse.
  Organisation : Constituer 2 équipes de 4 ou 5 joueurs, en dispersion dans une partie délimitée du bassin. Différencier les joueurs à l'aide de bonnets de couleur.
  Critères de réussite : L'équipe ayant réalisé 5 passes consécutives sans interception de l'équipe adverse marque 1 point.
  Variables : Augmenter les dimensions du terrain



LE WATER POLO

- **Objectifs**: Equilibres Déplacements Principes des sports collectifs
- **Aménagement matériel** : une aire délimitée (fosse) – 2 buts opposés posés sur le bord – 1 ballon
- **Aménagement humain** : 2 équipes de 6 joueurs différenciées par des bonnets de couleur (1 gardien par équipe). Si déséquilibre mettre en place un système de remplacement
- **But pour l'équipe** : marquer davantage de buts que l'équipe adverse en 2 fois 5 minutes
- **Règles – déroulement** :

Coup d'envoi : ballon lancé au centre
Sorties de balle : ballon rendu au gardien le plus proche
Ne pas couler un adversaire - Ne pas accrocher le bras du porteur de ballon (coup franc direct à l'endroit de la faute)



LE BASKET SUR L'EAU

Idem mais avec paniers de basket flottants (pas de gardien).

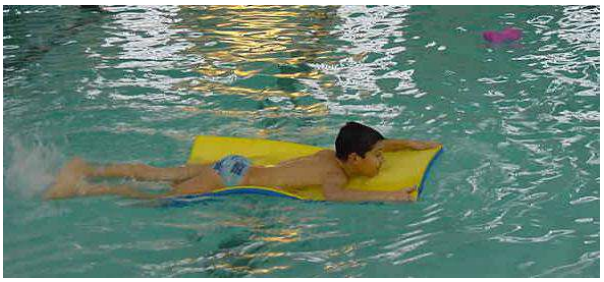
DEPLACEMENTS - PROPULSION Critère de réussite : réussir 3 fois sur 4

Se déplacer en position allongée sur le ventre (avec aide de planche(s), tapis ou frite) :

En battant des pieds – en alterné – en simultané.

En variant les cadences de battements : lent / accéléré…

En essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds.



Par 2 et par la seule action des jambes, traverser le bassin en s'aidant d'un tapis flottant.

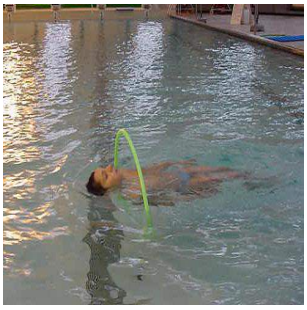
Se déplacer en position allongée sur le dos (avec aide de planche(s) ou frite) :

En battant des pieds – en alterné – en simultané.

En variant les cadences de battements: lent / accéléré….

En essayant de traverser le bassin, allongé sur un tapis, uniquement par battements des pieds.

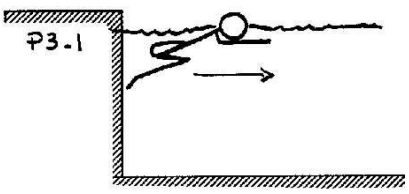
En essayant de passer dans un cerceau à demi immergé.



En effectuant un trajet sinueux

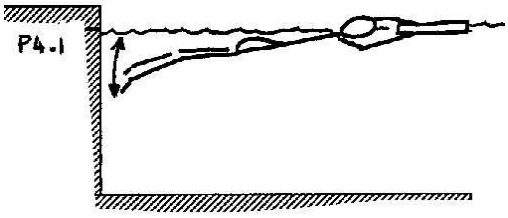
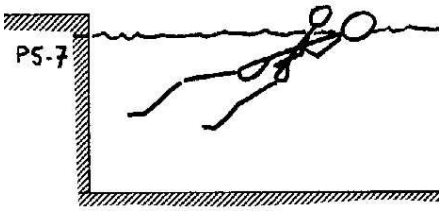
Se déplacer vers un point fixe de plus en plus éloigné en position allongée sur le ventre et sur le dos, <u>sans aide à la flottaison</u>.

Effectuer des coulées ventrales après impulsion au mur.
(trouver la position de la tête, souffler)



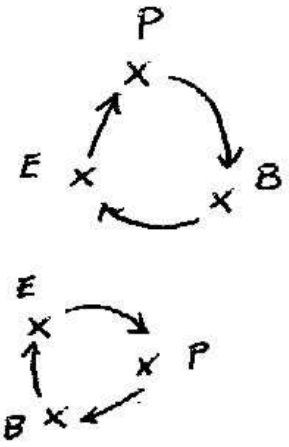
Effectuer des coulées dorsales après impulsion au mur (trouver la position de la tête, menton levé)

Effectuer une coulée ventrale ou dorsale après impulsion au mur en améliorant son record ; en battant les autres : repérer la fin de la coulée par un objet posé au bord

Enchaîner coulée ventrale – coulée dorsale (1/2 vrille)	
Enchaîner coulée dorsale – coulée ventrale (1/2 vrille)	
Enchaîner la poussée puis le battement des pieds ou mouvement des jambes : position ventrale (bras devant soi) et dorsale (bras le long du corps) : effectuer une traversée	
Associer la poussée puis le battement des pieds au mouvement des bras: position ventrale et dorsale	
Associer le battement des pieds ou mouvement des jambes au mouvement des bras: position ventrale et dorsale : rechercher la coordination train supérieur, train inférieur.	
Changer de déplacement (ventral - dorsal) au signal sonore	
Battements avec planche en traversée, ne relever la tête que pour inspirer.	
Déplacements nage ventrale : accroître progressivement le nombre d'actions de bras sur une seule expiration.	
Conserver un nombre constant (pair ou impair) de passages des bras sur une expiration.	
Prendre conscience du trajet et de l'action motrice des bras dans les 3 nages (crawl, dos et brasse).	Cf. Doc. annexe sur les nages.
Prendre conscience de l'action équilibratrice et motrice des jambes dans les 3 nages (crawl, dos et brasse).	
Coordination de l'action des bras et des jambes dans les 3 nages (crawl, dos et brasse).	
Se déplacer avec l'amplitude maximale et en respirant en dehors des actions motrices	
Se déplacer en crawl en inspirant à droite, à gauche, en alternance.	
Rechercher l'efficacité dans les actions motrices des 3 nages : nager vite.	
Trouver un rythme et un relâchement permettant de nager longtemps.	
Transporter des objets (augmenter le poids).	
Transporter un camarade (prise) ou un mannequin (le camarade ou le mannequin peut avoir un flotteur).	
Nager avec palmes.	
Evoluer, se déplacer à plusieurs (vers la natation synchronisée : concevoir un enchaînement à plusieurs)).	

Jeux DEPLACEMENTS - PROPULSION

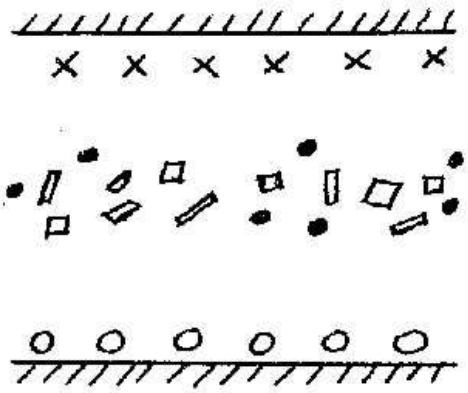
PECHEUR, BROCHET, ECREVISSE



Objectif : Poursuivre et éviter
Consignes : Les pêcheurs poursuivent les brochets mais doivent éviter les écrevisses. Les brochets poursuivent les écrevisses mais doivent éviter les pêcheurs. Les écrevisses poursuivent les pêcheurs mais doivent éviter les brochets. La victime peut être délivrée par un de ses partenaires.
Organisation et matériel : 3 équipes différenciées avec une maison pour chaque équipe (zone en bordure du bassin) où celle-ci peut se réfugier et y neutraliser ses victimes. Espace suffisamment important.
Critères de réussite : Au bout d'un temps défini au départ, l'équipe gagnante est celle qui a le moins de victimes.
Variables:

- Faire varier la zone d'évolution
- La maison est utilisée comme prison et non plus comme refuge.
- Imposer une durée, ex: 2 à 3 mn
- Imposer la partie du corps à toucher.(exemple: tête, genou, cheville…)
- Changer les rôles

LES EPAVES FLOTTANTES



Objectif : Se déplacer rapidement et s'organiser.
Consignes : A un signal donné, chaque équipe doit ramener le plus d'épaves flottantes à son port.
Organisation et matériel : Constituer 2 équipes égales, réparties
1. sur les bords opposés du bassin.
2. sur le même bord partagé en 2 camps

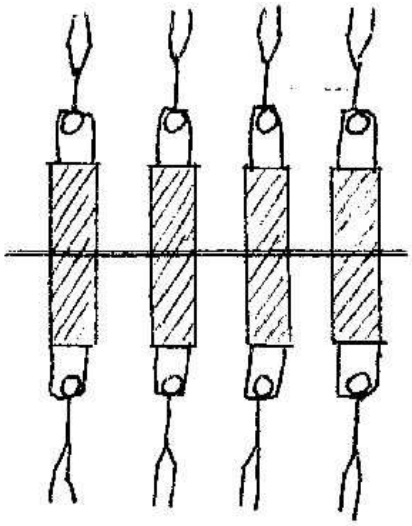
Le jeu s'arrête quand toutes les épaves ont été ramenées. Objets flottants nombreux.
Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a ramené le plus d'épaves flottantes dans son camp.
Variables :

- Les objets sont posés sur une île flottante
- Jouer dans une profondeur d'eau plus importante.
- Augmenter l'espace de jeu
- Ramener 2 objets à la fois
- Limiter en temps
- Se déplacer: en position ventrale, dorsale
- Varier les signaux de départ: auditifs, visuels
- Présence d'un ou plusieurs requins qui vont gêner la récupération des épaves

LES POISSONS BELIERS

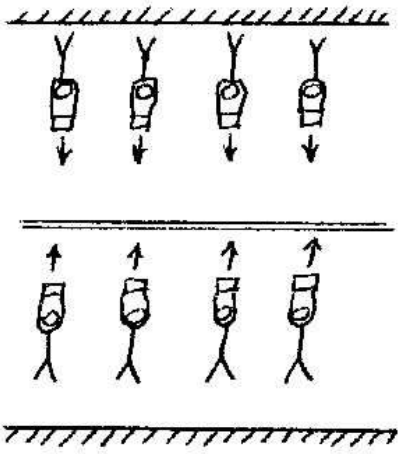
Objectif : Rechercher le battement de pieds le plus efficace.
Consignes : A un signal donné, chacun essaie de repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau, en utilisant les battements de pieds.
Organisation et matérie : Les tapis sont rangés sous une ligne d'eau qui les partage en deux.
Les élèves s'accrochent face à face sur les côtés des tapis en position ventrale.
Critères de réussite : Le gagnant est celui qui a réussi à repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau ou au bout du temps imparti (10, 20, 30s), a une partie moins importante du tapis de son côté.
Variables:

- Jouer deux contre deux.
- Essayer de repousser le tapis jusqu'au bord opposé du bassin.
- Changer le type de tapis.



COURSE AU FIL

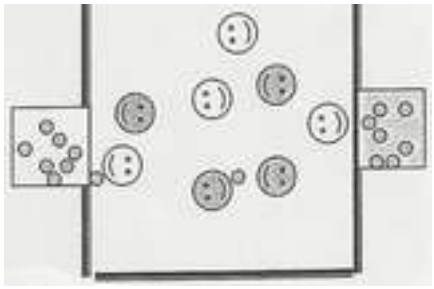
Objectif : Associer amplitude et accélération.
Consignes : A un signal donné, les élèves en position ventrale, disposant chacun d'une planche tenue bras tendus, dans le prolongement du corps, partent en direction de la ligne d'eau qui constitue la ligne d'arrivée.
Organisation et matériel : 2 groupes sont constitués. Chaque joueur choisit un adversaire de même niveau dans l'autre groupe.
Les 2 groupes se placent sur les bords opposés, adversaires face à face, légèrement décalés.
Une ligne d'eau partage le bassin en 2 parties égales sur la largeur.
1 planche par élève.
Changer d'adversaire.
Critères de réussite : Le premier arrivé à la ligne d'eau dans chaque duo marque un point.
Variables :
Allonger la distance de déplacement
Remplacer la planche par une frite
Démarrer par une entrée (saut)



VIDER LA CAISSE

Objectif : se déplacer longtemps et rapidement
Consignes : au signal et jusqu'au signal de fin, chacun part chercher un trésor dans le camp des adversaires, le transporte dans la sienne et repart
Organisation et matériel : 2 équipes face à face, 2 camps chacun avec 2 x plus d'objets flottant que d'enfants
Critères de réussite : avoir plus d'objet dans son camp que l'autre équipe à la fin du temps
Variables :

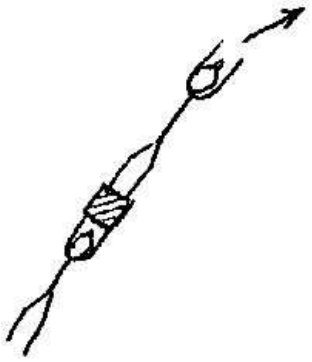
- Planche pour se déplacer, transporter l'objet
- A deux en relai (un nage, l'autre récupère)
- Distance entre les 2 camps
- Imposer une nage
- Ajouter une immersion : passage sous une ligne ou dans des cerceaux lestés placés au milieu de la zone
- Déplacement imposé par l'objet transporté



LE POISSON GEANT

Objectif : Coopérer.
Consignes : Se déplacer à 2 en étant relié par une frite ou une planche comme un poisson géant. L'enfant qui constitue la tête du poisson se propulse avec les bras et celui qui constitue la queue du poisson se propulse avec les jambes.
Inverser les rôles.
Organisation et matériel : Mettre les enfants par 2, varier les partenaires assez souvent. 1 frite ou 1 planche par duo.
Critères de réussite : Réaliser le déplacement en étant toujours relié à son partenaire.
Variables :

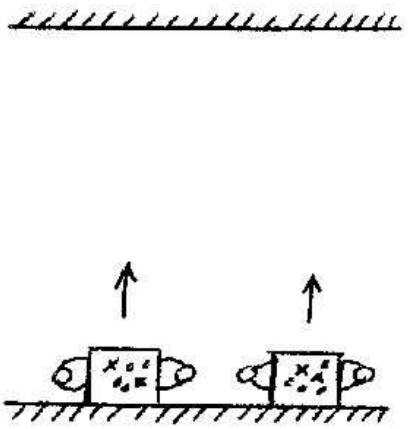
- Jouer sous forme de relais par équipes.
- Faire des courses à plusieurs poissons géants.
- Se déplacer sur un parcours précis.
- En position ventrale puis en position dorsale.
- L'un en position ventrale, l'autre en position dorsale.
- Se mettre par 3, celui du milieu se laissant glisser.



LE CARGO

Objectif : Créer une entente entre les partenaires
Consignes : Chaque duo disposant d'un tapis choisit parmi les objets mis à sa disposition, ceux qu'il disposera sur le tapis en guise de cargaison. Cette cargaison devra traverser le bassin sans que les objets ne tombent à l'eau.
Organisation et matériel : Les élèves sont placés par deux avec un tapis. Nombreux objets.
Critères de réussite : Le duo gagnant est celui qui a conduit sa cargaison à bon port en perdant le moins d'objets.
Variables :

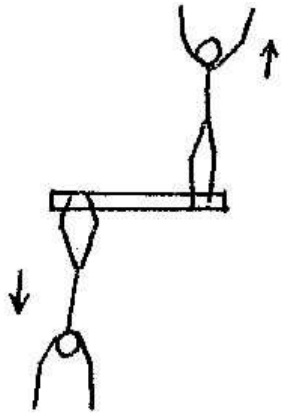
- En position ventrale puis en position dorsale
- Allonger le parcours
- Possibilité de faire des courses entre plusieurs duos



LA TIRE - FRITE

Objectif : Créer l'appui moteur le plus performant.
Consignes : A un signal, chaque élève essaie, exclusivement par des mouvements de bras, de faire lâcher prise à son camarade.
Organisation et matériel : Constituer des duos avec des élèves de même niveau ; les 2 partenaires s'installent en position dorsale, face à face de chaque côté de leur frite, tenue serrée par les pieds.
Varier souvent les duos.
Critères de réussite : Celui faisant lâcher prise à son camarade a gagné.
Variables:

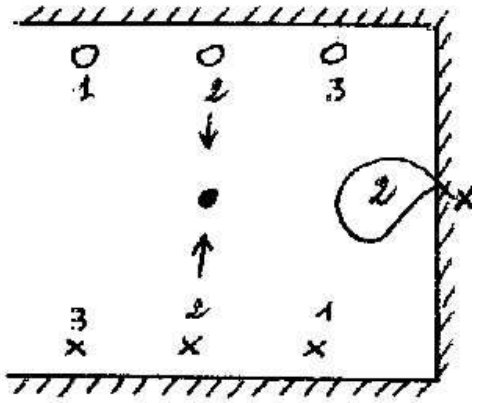
- Possibilité de jouer par équipes (le vainqueur de chaque duo rapporte 1 point à son équipe)



LE BÉRET

Objectif : Rendre le déplacement aquatique intentionnel.
Consignes : Le meneur annonce un numéro, aussitôt, les 2 joueurs désignés s'élancent pour s'emparer du ballon qu'ils doivent lancer vers le meneur.
Organisation et matériel : Les élèves sont répartis en 2 équipes égales disposées à l'opposé sur un bord du bassin. Chaque membre de l'équipe s'attribue un nombre de 1 à n.
Le ballon est placé au centre de l'aire de jeu. Prévoir des jeux avec des équipes réduites afin d'assurer l'action des enfants.
Critères de réussite : L'équipe ayant le plus de points après x manches, l'emporte.
Variables :

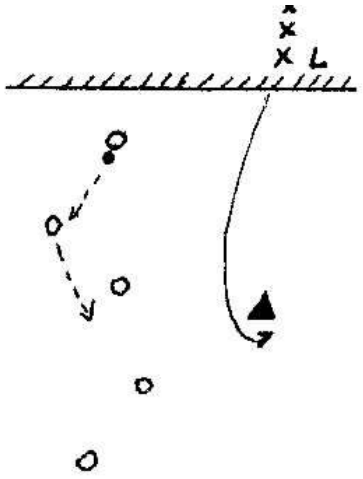
- Les équipes sont disposées côte à côte
- Allonger les distances de déplacements
- Possibilité d'appeler plusieurs numéros ensemble



LA THEQUE

Objectif : Se déplacer rapidement.
Consignes : Au signal du meneur, le premier des lanceurs envoie le ballon sur
l'aire de jeu; aussitôt, les passeurs plongent et doivent faire transiter le ballon d'un bord à l'autre par des passes. Tous doivent participer. Pendant ce temps, chaque lanceur effectue à son tour un aller retour en contournant la balise. A l'arrivée du dernier lanceur, on dénombre les traversées du ballon.
Inverser les rôles.
Organisation et matériel : Les élèves sont répartis en 2 équipes égales: les lanceurs et les passeurs qui se tiennent sur le même bord du bassin. 1 ballon.
La bouée servant de balise est placée à 5 m environ du bord.
Critères de réussite : L'équipe ayant fait le plus de traversées du ballon, l'emporte.
Variables :

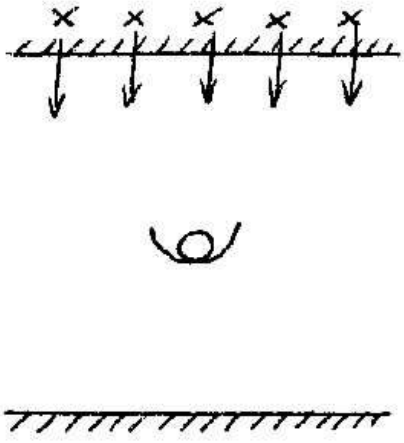
- Allonger les distances de déplacements des lanceurs
- Compliquer le parcours à effectuer
- Déplacement ventral puis dorsal



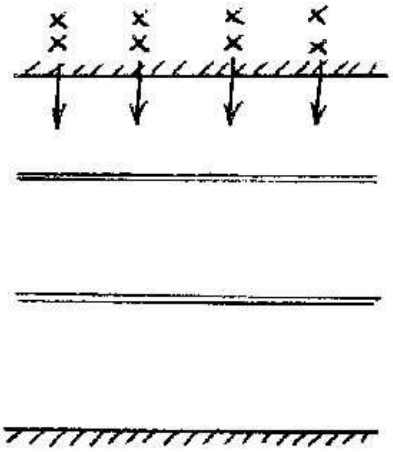
L'ORQUE

Objectif : Se déplacer rapidement en évitant les obstacles
Consignes : L'orque (un élève muni de 2 ceintures de flottaison de façon à flotter sans peine), prend place dans l'aire de jeu. Les manchots plongent et essaient de traverser le bassin sans être touché par l'orque. Les manchots touchés font écran aux autres manchots lors de leur traversée retour.
Changer souvent l'élève jouant le rôle de l'orque.
Organisation et matériel : Prévoir plusieurs jeux parallèles si nécessaire. 2 ceintures de flottaison.
Critères de réussite : L'orque ayant touché le plus de manchots, l'emporte.
Variables :

- Mettre 2 orques à chaque partie.
- Introduire des obstacles sur l'aire de jeu
- Allonger la distance de traversée



RELAI 2 NAGES



Objectif : Se déplacer rapidement en utilisant plusieurs nages
Consignes : Traverser le bassin en alternant nage ventrale et nage dorsale au passage sous la ligne d'eau. (effectuer une demi vrille)
Organisation et matériel : 2 lignes d'eau sont mises en place. Jouer sous forme de relais avec des équipes réduites pour éviter les temps d'attente.
Critères de réussite : L'équipe ayant traversé le bassin la première, l'emporte.
Variables :

- Allonger la distance de traversée
- Varier le nombre de lignes d'eau
- Demander un aller et retour
- Ajouter une entrée : plongeon

Mise en place de CIRCUITS

Critère de réussite : réussir 3 fois sur 4

Permettant l'enchaînement et /ou la combinaison de plusieurs actions motrices abordées :

- Entrer dans l'eau
- Se déplacer
- S'immerger
- Respirer
- S'équilibrer

La pratique en circuit nécessite un aménagement matériel précis induisant les réponses motrices et leur enchaînement.

Propositions destinées aux élèves non nageurs*

*Vous pourrez enrichir les situations proposées ici par d'autres puisées dans la banque précédente ou dans le document consacré au cycle 2.

La conquête d'une première autonomie, en grande profondeur, nécessite une phase préalable dite de familiarisation, de première adaptation au milieu, de découverte en action de l'élément «eau», à l'issue de laquelle le non nageur ne luttera plus contre les contraintes supposées de ce milieu encore inconnu (poussée d'Archimède, appuis fuyants, résistances à l'avancement), mais les exploitera pour mieux y évoluer. Cette étape initiale n'appelle pas encore une transformation radicale des conduites motrices usuelles du «terrien».
Elle consiste plutôt à aider le sujet à réorganiser, par l'expérience du vécu, un ensemble de représentations spontanées souvent erronées, portant sur les conséquences de son engagement dans cet environnement nouveau, inquiétant, angoissant, parfois phobique : «Il faut se sortir de l'eau pour ne pas couler... Si j'ouvre la bouche et ne me pince pas le nez, je me remplirai d'eau... Si je descends au fond, je manquerai d'air pour pouvoir revenir en surface... Si je lâche le bord, je tombe...», etc.

I - Mise en œuvre

Les élèves non nageurs présentent parfois des conduites d'inhibition lorsqu'ils se trouvent confrontés à certaines situations. Une démarche d'enseignement adaptée, sollicitant intensément l'imaginaire du non nageur, est particulièrement recommandée afin de prévenir ou de lever ces blocages, en détournant l'attention des sources d'appréhension potentielles.
Ainsi, l'appropriation des premiers contenus pourra faire l'objet d'une mise en scène, les élèves n'apprenant pas à nager mais s'exerçant à jouer les scènes d'un film d'aventures dont ils seront les acteurs principaux (descendre au fond pour découvrir un passage secret, y rester longtemps pour creuser, se laisser remonter pour ne pas se faire repérer, etc.).
La plupart des contenus étant proposés en grande profondeur, une vigilance soutenue devra s'opérer particulièrement :

– lorsque le non nageur sera invité à entrer dans l'eau ou à sortir de l'eau ;

– lorsque le non nageur aura vécu «la remontée passive» et découvert qu'il était plus facile de rester en surface que de descendre au fond ;

– lorsque le non nageur osera s'éloigner du bord, il s'avérera primordial de lui permettre de situer les limites de cette autonomie naissante.

II - Compétences spécifiques à acquérir

A. Situation et conditions de réalisation

Les compétences décrites ci-après seront observées en grand bain (profondeur équivalente à une fois et demie la taille), sans flotteur.

Éléments de progressivité

L'élève faisant preuve de ces compétences au cours d'une seule et même réalisation, pourra alors bénéficier des propositions destinées aux élèves nageurs.

B. « De ce qui se fait à ce qu'il y a à faire »

CONDUITES INITIALES DES NON NAGEURS CONFRONTÉS À LA GRANDE PROFONDEUR	**«CE QU'IL Y A À FAIRE» : COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES**	**INDICATEURS DE FIN D'ÉTAPE**
• Ils se déplacent le long du bord en conservant en permanence : – les mains en appui, – le visage émergé, – une posture verticale, – le contact des pieds au mur. **Obstacles :** Accepter : – d'agir sans flotteur en grande profondeur, – des apnées longues, – de s'éloigner de la surface pour se rapprocher du fond, – d'agir en aveugle sans contrôler visuellement les actions entreprises, – de quitter provisoirement le monde solide et de s'en remettre à l'action de l'eau.	• **Sauter en restant droit et toucher le fond. (Profondeur = taille x 1,5)** • **Se laisser remonter en surface, passivement, sans mouvement, en apnée inspiratoire.** • **Flotter en surface en apnée inspiratoire, en adoptant diverses postures nettement marquées (en étoile, en boule, sur le ventre, sur le dos).** • **Se déplacer en surface et/ou en immersion pour rejoindre le bord à un endroit prévu à l'avance.**	• Le non nageur suspend volontairement et longuement les échanges respiratoires pour accroître son registre d'actions en immersion. • Il accepte de basculer vers l'avant ou l'arrière pour s'allonger et mieux flotter car il sait se rétablir à la verticale. • Il n'obéit plus aux réflexes de redressement accompagnant toute sensation de chute. • Il se déplace en autonomie sur de courtes distances à partir de solutions individualisées en se préoccupant de la distance le séparant du bord ou d'un obstacle.

III – Contenus

La mise en oeuvre des contenus s'opérera en grande profondeur (G) et parfois en petite profondeur (P) ; elle ne nécessitera pas d'équipements particuliers visant à accroître la flottabilité de l'élève. Les contenus destinés aux non nageurs sont présentés selon un certain ordre qu'il convient de respecter pour en faciliter l'appropriation.

«CE QU'IL Y A À FAIRE» : COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES	**«CE QU'IL Y A À FAIRE POUR FAIRE»**	**QUELQUES REPÈRES SUR L'ACTIVITÉ DE L'ÉLÈVE**
• **Sauter en restant droit et toucher le fond. (Profondeur = taille x 1,5)** • **Se laisser remonter en surface, passivement, sans mouvement, en apnée inspiratoire.**	• S'immerger longuement le visage orienté vers le fond (G). • Se déplacer rapidement en utilisant le bord, face immergée, axe du corps à l'horizontale (G). • Explorer la profondeur (G). • Vivre la remontée passive (G).	• Cette immersion de la face sera recherchée au cours de déplacements réalisés le long du bord. Il conviendra, dans un premier temps, d'encourager l'élève à se déplacer rapidement tout en détournant le regard des poses de mains, de plus en plus espacées. • La recherche de vitesse dans le déplacement étant incompatible avec l'appui des pieds sur la paroi, il en résulte un éloignement progressif de l'axe du corps par rapport à la verticale. Un progrès décisif est accompli lorsque l'élève ne s'organise plus en priorité pour préserver son équilibre de terrien, agissant sans information émanant des voûtes plantaires et sans contrôle visuel. • Au cours de descentes et de séjours au fond, **réalisés en apnée inspiratoire**, l'élève découvrira : – que le volume est bien délimité dans sa profondeur ; – qu'il est plus difficile de descendre que de remonter, et qu'il lui est impossible de demeurer au fond sans rien faire ; – que l'eau le ramène en surface. • Cet engloutissement et cet abandon aux propriétés du milieu seront d'autant mieux acceptés que l'élève se sera rendu compte qu'il peut reprendre facilement sa respiration, même après l'avoir interrompue longuement.

• **Se laisser flotter en surface en apnée inspiratoire, en adoptant diverses postures nettement marquées (en étoile, en boule, sur le ventre, sur le dos).**	• Ces contenus seront proposés en parallèle, dans la mesure du possible, d'abord en petite profondeur, avant d'être réinvestis en grand bain (P/G). • Basculer vers l'avant et l'arrière, à l'horizontale, en alignant la tête sur l'axe du corps. • S'immobiliser en surface sans bouger (boules, étoiles, jambes et bras tendus et serrés, le long ou dans le prolongement du corps).	• L'appropriation de ces contenus sera facilitée lorsque l'élève saura se rétablir à la station debout, à savoir en coordonnant une extension de la tête et un ramené des genoux sous le ventre. • L'élève se laisse volontairement tomber en gardant une posture droite ou ramassée et conserve cette posture à l'issue de la chute. • Il peut enchaîner plusieurs postures en un minimum de mouvements, sans reprendre pied ou appui au bord. Cet enchaînement, entrecoupé de prises d'inspirations intermédiaires, peut induire des actions «sustentatrices» des mains et avant-bras.
• **Se déplacer en surface et/ou en immersion pour rejoindre le bord à un endroit prévu à l'avance.** .	• Se profiler pour glisser en surface et en immersion (coulées ventrales, costales, dorsales) (P/G). • Mobiliser les bras et/ou les jambes pour se déplacer en immersion et en surface.	• L'élève sera à l'écoute des sensations de glisse et de résistances et s'appliquera à se profiler, se gainer, s'étirer davantage. Lorsque ces coulées seront performantes, il sera encouragé à les amplifier par la mobilisation des bras ou des jambes. • Les premiers déplacements en autonomie peuvent être proposés après les premières expériences de la remontée passive, l'élève s'exerçant à se déplacer au fond avant de revenir en surface, à l'aide de tractions, poussées de bras, battements, ondulations

NATATION BO n° 32 du 9 septembre 2004 / Circ. n° 2004- 139 du 13 - 7- 2004 - BO n° 39 du 28 octobre 2004 / Circ. n° 2004 - 173 du 15 - 10 – 2004

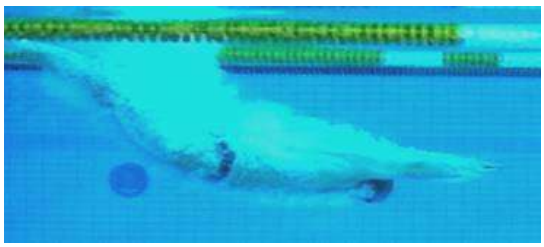
Réglementation et recommandations départementales (mise à jour du 11 février 2005)

<table>
<tr><td>Objectifs et compétences attendues à l'école :</td><td colspan="2">• Fin du C3 : "parcourir 15 m en eau profonde, sans brassière ni support et sans appui"…
• Si possible, tendre vers le "savoir nager"des 6è de collège …</td></tr>
<tr><td>Vocabulaire et définition de 3 niveaux de compétence</td><td colspan="2">• Niveau 1 : non nageur
• Niveau 2 : a acquis les savoir-faire consistant à parcourir 15 m en eau profonde, sans brassière ni support, et sans appui.
• Niveau 3 : "En eau profonde, sauter ou plonger pour réaliser sans interruption une distance donnée (minima 50m, déplacement ventral et dorsal), un maintien sur place et la recherche d'un objet immergé". Ce niveau correspond au "savoir nager" tel qu'il est défini dans les programmes d'enseignement du collège.</td></tr>
<tr><td>Mise en œuvre :</td><td>• Sur C2 et C3 : 24 à 30 séances en 2 ou 3 modules
• Au minimum 1 séance hebdomadaire
• Séances de 30 à 35 minutes dans l'eau
Si possibilités locales : Inclure la maternelle et plus spécialement la GS ; pour le C3 : prévoir 12 séances supplémentaires pour conforter les apprentissages dans la mesure où l'occupation des bassins le permet</td><td>• Prévoir une réunion de concertation avec les différents acteurs et le gestionnaire de la piscine ;
• Le gestionnaire établit le planning en concertation avec l'Education Nationale</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Qualification de l'encadrement :</td><td>• Enseignant de la classe ou de l'école (échange de service possible)</td><td>• L'enseignant participe activement à l'activité en prenant en charge un groupe de travail</td></tr>
<tr><td>• Professionnels qualifiés</td><td>• BEMNS ou BEESAN
• ETAPS
• OTAPS intégrés lors de la constitution initiale du cadre d'emploi</td></tr>
<tr><td>• Intervenants bénévoles soumis à l'agrément de l'I.A</td><td>• Agréés par l'I.A après vérification de compétences</td></tr>
<tr><td>Accompagnement</td><td>• ATSEM après autorisation du maire</td><td>• Ne peut participer à l'enseignement</td></tr>
<tr><td>Taux d'encadrement :</td><td>• <u>Maternelle</u> : l'enseignant + 2 adultes agréés, qualifiés ou bénévoles, pour 1 classe
• <u>Elémentaire</u> : l'enseignant + 1 adulte agréé, qualifié ou bénévole, pour 1 classe
Recommandations départementales :
. Maternelle : 1 adulte pour 8 élèves
. Elémentaire : 1 adulte pour 12 élèves
• Veiller à ce que l'encadrement ne soit pas trop important : dilution de la responsabilité, insécurité.
Possibilité de regrouper des élèves issus de classes différentes.</td><td>Cas particuliers :
• Classe multi cours avec GS : encadrement maternelle
• Classe multi cours avec GS à effectif inférieur à 20 : encadrement élémentaire
• Réglementation départementale pour classes de faible effectif (jusqu'à 12 élèves)
<u>2 adultes :</u>
. en maternelle : toujours
. en élémentaire : si au moins 1 élève est de niveau 1 dans le groupe
<u>1 adulte :</u>
. en maternelle : jamais
. en élémentaire : si aucun élève n'est de niveau 1</td></tr>
</table>

Surveillance :	• Personnel uniquement affecté à cette tâche : . BEMNS, . BEESAN, . ETAPS qualifié pour la surveillance des établissements de bains	• 1 surveillant par bassin jusqu'à 3 classes • 2 surveillants au delà • Surveillance obligatoire pendant toute la durée de la présence des classes dans le bassin et sur les plages tels que définis par le POSS (Plan d'Organisation de Sécurité et de Secours)
Sécurité :	• active et permanente	• Mise en place de procédures de travail propres à limiter les risques : . déplacement sur les plages et espaces de circulation réglementés . entrées et sorties ordonnées du bassin . balisage des espaces de travail pour chaque groupe . compter régulièrement les élèves notamment lors des modifications de tâches . être attentif aux signes de fatigue . les activités de réinvestissement de fin de séance nécessitent un niveau accru d'attention.
Conditions matérielles :	• Piscines couvertes : . T° de l'eau : 27 ° . T° de l'air : de 24 à 27° • Piscines découvertes : . T° de l'eau généralement inférieure de quelques degrés par rapport aux bassins couverts	• Occupation du bassin : . 4 m² par élève (5 m² conseillés) *Bayonne petit bain : 37 maxi ; 30 conseillés* . 5 m² quand le "savoir nager" est atteint (7 m² conseillés) *Bayonne grand bain : 55 maxi ; 39 conseillés* • Eviter d'organiser des séances : . en bassin ouvert en même temps au public . avec présence simultanée d'élèves de lycée avec élèves CI
Responsabilités	• Les enseignants ont pour mission de concilier organisation pédagogique et sécurité des élèves.	• Ils ont la responsabilité des élèves placés sous leur surveillance. • La responsabilité de l'enseignant et/ou de l'intervenant sera engagée si faute ou manquement au niveau de la sécurité et à l'origine d'un dommage causé ou subi par un élève. - Au plan civil l'Etat se substitue à la responsabilité des personnes agréées dans le projet. - Au plan pénal la responsabilité individuelle peut-être recherchée si faute caractérisée.
Organisation administrative **IA 64**	<u>Organisation pédagogique</u> : Chaque enseignant établit une demande annuelle de projet transmise à l'IEN au moins 15 jours avant le début de l'activité, il pourra se référer au projet de structure. <u>L'enseignant pourra être assisté</u> : - par un ou des MNS titulaires du BEESAN - par des intervenants extérieurs bénévoles soumis à un agrément de l' IA	Les sessions d'agréments sont organisées par le CPCEPS de l'IEN concerné(e) : joindre à la demande de projet la fiche de présentation de chaque intervenant. Les personnes déjà agréées n'ont pas à repasser l'agrément : elles renseignent la fiche annuelle en signalant la date du précédent agrément. Prévoir un nombre de personnes suffisant pour que l'activité ne soit pas annulée en raison de défections. <u>Rappel</u> : les aide éducateurs (sauf titulaires du BEESAN) et les ATSEM ne peuvent pas encadrer cette activité ; ils ne peuvent donc pas être pris en compte dans le taux d'encadrement.

DOCUMENT ANNEXE
ELEMENTS TECHNIQUES POUR ALLER PLUS LOIN : LES TROIS NAGES – LE PLONGEON DEPART

Document Alain LARRIEU CPC EPS
Sources : Site internet « nager » et « Toute la natation » Maria Semerjian…



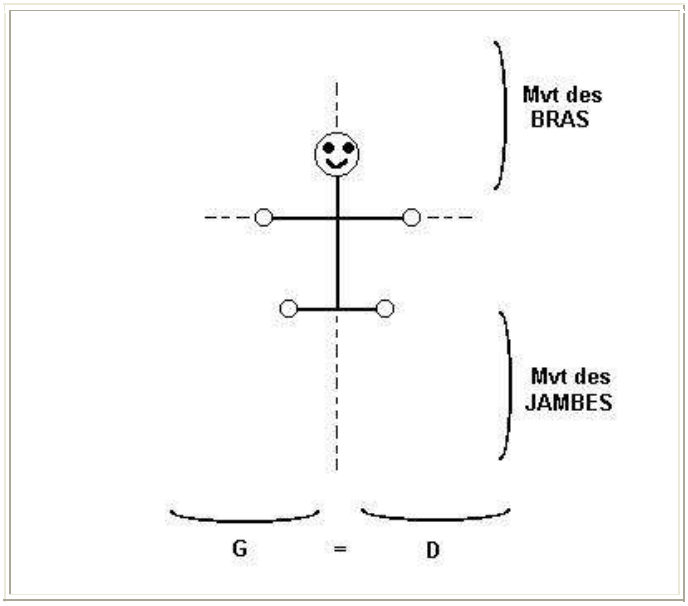
1. LA BRASSE

Symétrie, traction et poussée

La brasse est une nage symétrique : la partie droite et la partie gauche du corps effectuent les mêmes mouvements, en symétrie par rapport à l'axe central du corps (dans le sens de la longueur).

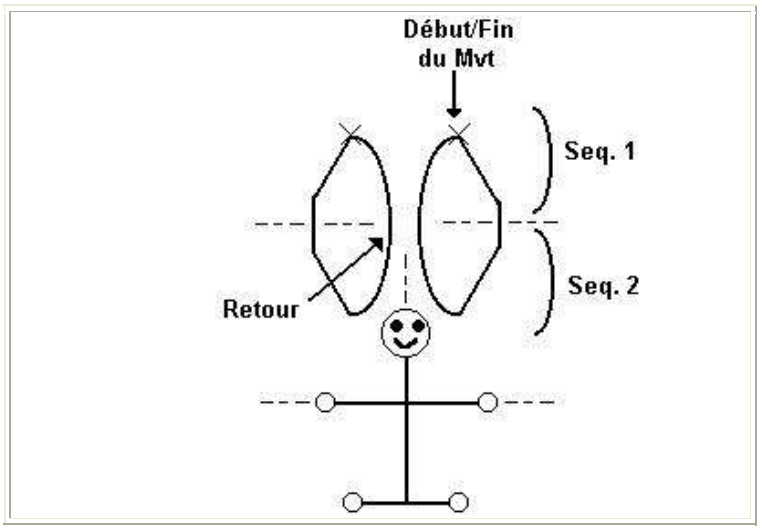
Les mouvements des bras s'effectuent en avant des épaules (il n'y a donc qu'une phase de traction, et pas de phase de poussée). La brasse est la seule nage qui ne possède pas de phase de poussée au niveau des bras.

Les mouvements des jambes s'effectuent, eux, après les hanches (poussée uniquement).



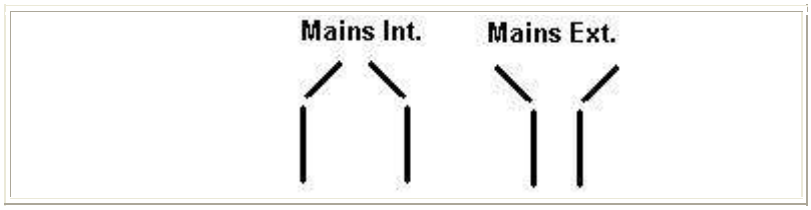
Le mouvement des bras

Le mouvement des bras comporte 2 séquences lors de la phase de traction des mains, et une séquence de retour des mains vers l'avant, là ou se situe le début et la fin du mouvement.



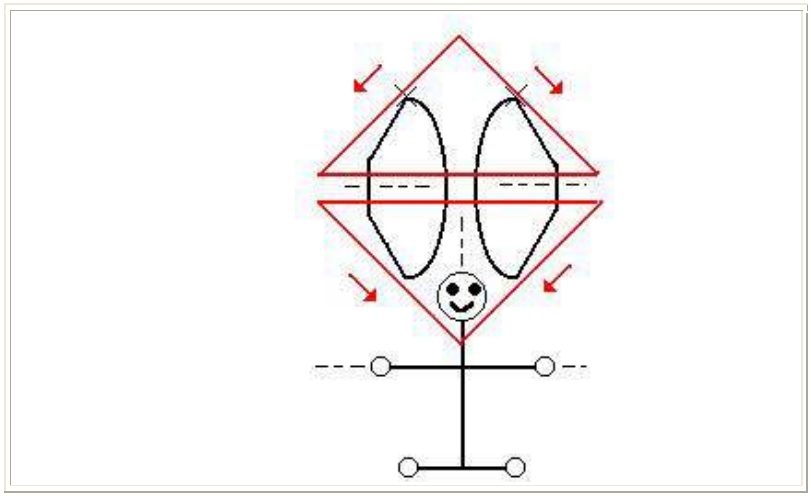
La position des mains

L'orientation des mains par rapport à l'axe des avant-bras a son importance : la première séquence de traction s'effectue les mains ouvertes, c'est à dire orientées vers l'extérieur ; les coudes étant plus à l'intérieur.
Durant la seconde séquence, les mains s'orientent vers l'intérieur, alors que les coudes s'écartent.



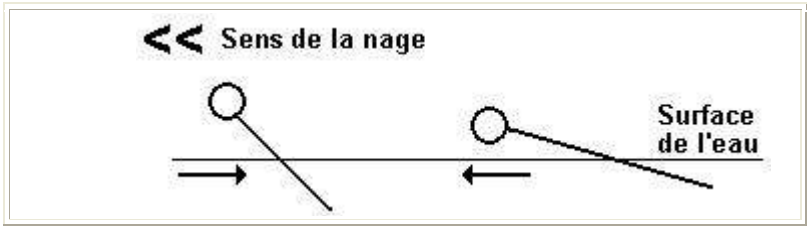
Type de mouvement

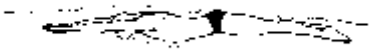
En outre, l'ensemble du mouvement de bras peut être OUVRANT (les mains commencent le mouvement devant, serrées, puis s'écartent durant la première séquence de traction, et reviennent devant par l'intérieur) ou bien FERMANT (le mouvement débute large et ouvert, puis se resserre durant les 2 séquences de traction.
On veillera en fait à combiner ces deux techniques en effectuant un mouvement OUVRANT durant la première séquence de traction, et FERMANT sur la deuxième :



On s'allonge … et on se redresse

La brasse est une nage ventrale à allongement non constant : elle se nage sur le ventre, mais le corps n'est pas allongé de manière constante (comme il l'est en crawl par exemple) : le corps se redresse davantage durant la traction des bras, et s'allonge davantage durant la phase de retour des mains vers l'avant.





Et la respiration dans tout ça ?

La respiration s'effectue de la manière suivante : inspiration à la fin de la phase de traction des bras, expiration durant toute la phase de retour des mains vers l'avant.
L'aspiration est courte et puissante, par la bouche. L'expiration est plus longue et plus profonde, par la bouche et le nez.

Ca s'en va et ça revient…

La phase de traction des bras est aussi appelée BRAS IN, car ils se rapprochent alors du corps. A l'inverse, le retour des mains vers l'avant du mouvement (le déploiement des bras) constitue la phase des BRAS OUT, car ils s'éloignent du corps.
Même chose pour les mouvements des jambes, avec la phase des JAMBES OUT lorsqu'elles se détendent en s'éloignant du corps, et celle des JAMBES IN lors du repli.

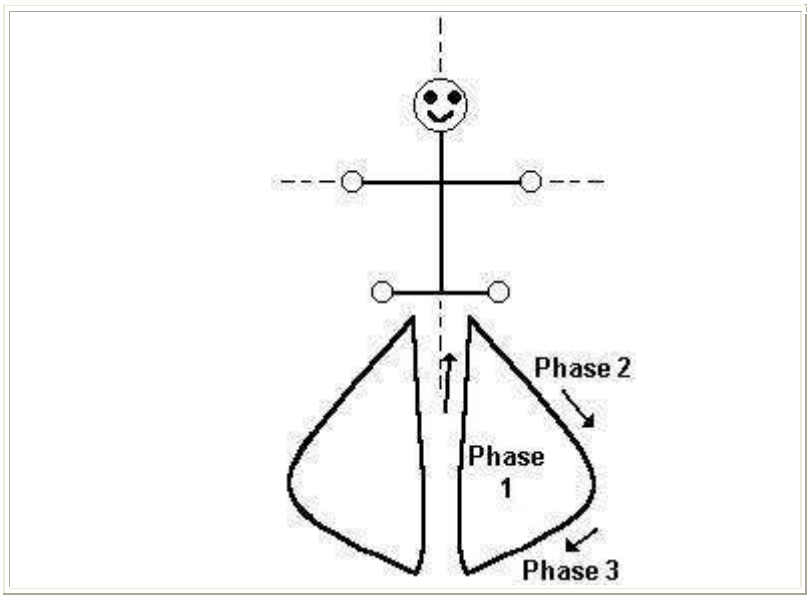
Le mouvement des jambes

Le mouvement des jambes est constitué de 3 phases :

1) replis des jambes (les pieds se rapprochement des fesses)

2) orientation de la plante des pieds vers l'extérieur et détente des jambes simultanément vers l'extérieur et l'arrière du corps

3) replis des jambes l'une vers l'autre
Les phases 2 et 3 sont enchaînées. Elles produisent le mouvement de poussée. Le mouvement débute et se termine à la fin de la phase 3 (JAMBES OUT), les jambes sont alors allongées (tout comme les bras).



Synchronisation bras / jambes

La synchronisation entre les bras et les jambes constitue un élément très important en brasse :

Ordonnancement des actions:

A : Bras IN traction des bras
B : Jambes IN retour des jambes
C : Jambes OUT + Bras OUT retour des mains et détente des jambes

Cet ordonnancement donne satisfaction pour plusieurs raisons :
1) la phase de traction des bras est plus rapide que la phase de retour des jambes
2) la phase de détente des jambes empêche d'être trop freiné dans l'élan par le retour des mains
3) dans la pratique, les JAMBES OUT seront terminées (jambes allongées) très légèrement avant les BRAS OUT (bras allongés), car la poussée des jambes est plus tonique et brève que le retour complet des bras.

Les épaules aussi travaillent

Elles remontent à la fin de la seconde séquence de traction des bras (comme lorsque l'on hausse les épaules), et on les jette en avant durant la phase de retour des bras en avant (elles donnent l'impulsion du retour) ; cela procure, au niveau du buste, un effet de mini plongeon à chaque fin de mouvement des bras, et juste avant le temps d'arrêt.

Vive la glisse !

On ne doit pas enchaîner les mouvements de bras et de jambes sans cesse et sans s'arrêter : on respecte en brasse un temps d'arrêt, très court (env. 1 seconde) entre chaque cycle de mouvement bras + jambes (on est alors en BRAS OUT et JAMBES OUT, le corps est allongé au maximum sur l'eau) et l'on profite de sa lancée pour glisser sur l'eau, tout en finissant de souffler l'air des poumons (expiration) ; cette micro pause permet surtout de décontracter les muscles des bras et des jambes après l'effort, ainsi que de terminer l'expiration qui doit être longue et profonde.

Corriger la dissymétrie des jambes en Brasse

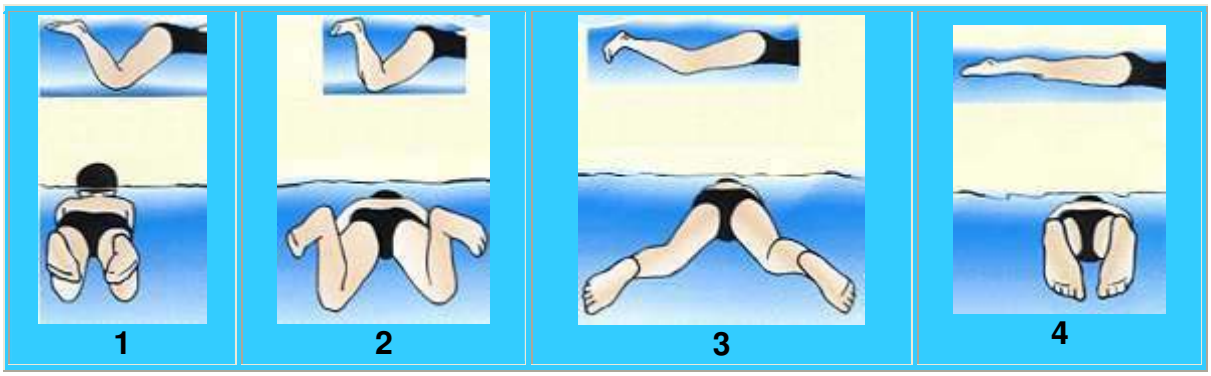
Le mouvement des jambes de brasse est loin d'être aussi simple qu'il n'y parait.

On relève plusieurs types fréquents de problèmes en jambes de brasse:

> Raideur de la cheville : la cheville n'est pas fléchie lors du positionnement d'où l'inefficacité de la poussée. Les pieds ne sont pas positionnés sur l'ouverture, ou n'accompagnent pas assez la fermeture.

> Dissymétrie temporelle: les jambes fonctionnent l'une après l'autre. Relativement plus rare, ce défaut est souvent couplé avec la dissymétrie spatiale > Dissymétrie spatiale: soit les 2 actions des jambes sont différentes, soit elles ne sont pas réalisées dans le même plan**.**

> L'idéal :



2. LE DOS CRAWLÉ

L'importance de la position

> flottaison : l'allonge du corps sur l'eau est d'autant plus importante: tout affaissement d'une partie du corps (en général, c'est l'arrière) déstabilise immédiatement l'ensemble.

> la respiration : elle n'en est que plus délicate: le dos est, contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'une des nages ou les cycles de respiration sont les moins évidents.

> la vision : pas évident de nager sans voir ou l'on va

Le dos est une nage qui, bien maîtrisée, procure une bonne détente du corps. Elle est également très souvent recommandée par les médecins et les kinés pour faire travailler le dos en douceur, et le muscler afin d'en renforcer les muscles.

Asymétrie

Le dos est une nage asymétrique: la partie droite du corps effectue les mouvements inverses (ou plutôt les mouvements opposés par rapport aux cycles des mouvements) de ceux de la partie gauche, l'axe vertical du corps formant la séparation. Ceci est valable pour les bras et pour les jambes (battements).

Le mouvement des bras

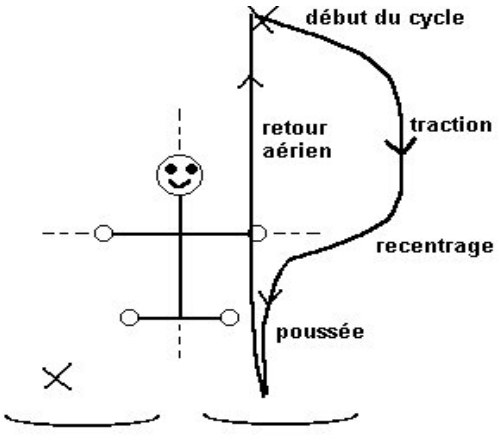
Il débute le bras allongé, la main dans l'eau (juste sous la surface, paume de la main vers l'extérieur, pouce en haut) dans le prolongement de l'épaule.

La première phase de traction (mouvement situé au dessus de l'épaule) représente une ouverture du bras en forme d'arc de cercle , la main restant orientée paume vers le bas du corps pour garder une surface de contact avec l'eau suffisante (on se sert alors de la main et de l'avant-bras).

Main et bras se s'enfoncent pas dans l'eau, mais restent sous la surface (on ne doit pas effectuer de mouvements "en aile de moulin à vent": rappelons que l'on doit pouvoir nager le dos dans 70 centimètres d'eau !).

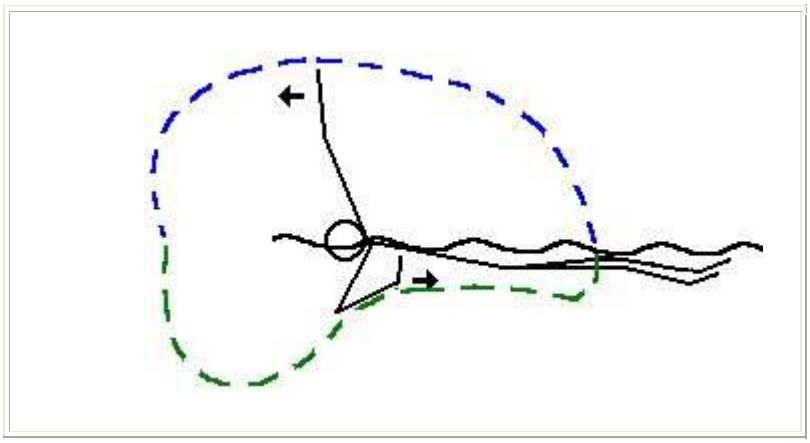
En fin de première phase (traction), la main se rapproche du corps pour se préparer à la phase de poussée (mouvement situé au dessous de l'épaule) qui s'effectue la main le long du corps (on a alors plus de puissance dans le bras). N'hésitons pas à pousser jusqu'à déplier complètement le bras.

Enfin, la phase de retour aérien du mouvement, bras tendu bien droit, vient replacer la main au début du cycle suivant.



G = opposé de D

En raison de l’asymétrie de cette nage, les mouvements des bras droits et gauches sont opposées: lorsqu'une main débute un cycle (au haut), l'autre a terminé sa poussée (en bas) et s'apprête à revenir. Alors qu'un bras tracte et pousse, l'autre revient en trajet aérien. En regardant un nageur faire du dos, on ne devrait voir qu'un seul bras hors de l'eau à la fois; dès qu'une de ses mains rentre dans l'eau, l'autre en ressort.



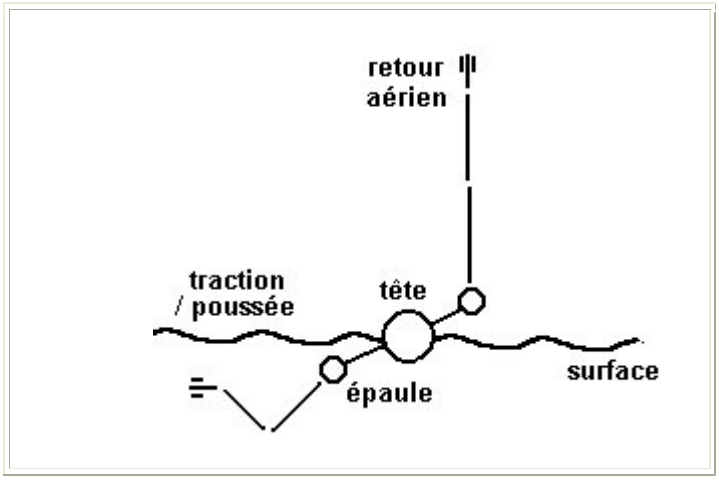
Les épaules aident les bras

Si on garde les épaules fixes, dans l'eau, le mouvement de passage du bras devient très difficile: on s'aide alors des épaules pour faciliter le passage des bras:

Pendant le retour aérien du bras, on dégage l'épaule du bras correspondant en la sortant légèrement de l'eau (on tourne les épaules pour la rapprocher du centre du corps, plus près du menton, en la soulevant un peut (comme quant on hausse les épaules)): l'épaule restera soulevée et accompagnera l'entrée du bras dans l'eau.

On gagne en souplesse, et on allonge l'amplitude du mouvement de 15 bons centimètres.
Pendant ce temps, l'épaule du bras opposé, qui est donc davantage enfoncée dans l'eau, aide la mise en place du bras lors de la traction et de la poussée.

Un nageur de dos vu de devant s'approchant de nous, ressemble à ceci:



Le mouvement des jambes

Ce sont des battements, donc des impulsions souples que l'on donne aux jambes, amplifiées par les pieds (chevilles très souples et détendue, pointe du pied allongée sans se contracter), dans un mouvement de bas en haut.

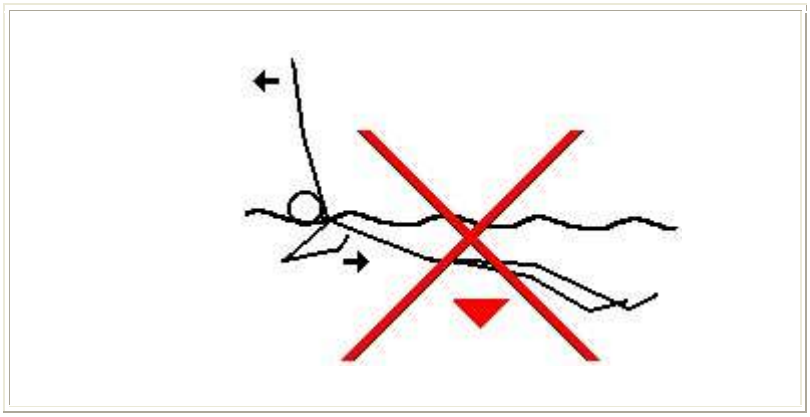
Attention: une seule jambe travaille à la fois: celle qui remonte (mouvement du pied de bas en haut): l'autre est "déconnectée" (on ne met pas de puissance dedans), et elle redescend par effet d'inertie: on ne met donc de la force que dans une jambe, puis dans l'autre, et ainsi de suite alternativement (suffisamment rapidement).

Plus le corps sera allongé et les jambes près de la surface, plus les battements seront efficaces et propulseurs.

Il n'y a pas de relation directe entre le rythme des jambes et celui des bras; à chacun de trouver une synchronisation qui lui va.

Et on reste bien droit...

L'allonge du corps en dos est très importante: pour éviter que l'arrière-train ne plonge et que les jambes ne coulent, on cambre TRES légèrement le bas du dos, afin d'enfoncer le haut du corps dans l'eau, et de faire remonter le bassin et les hanches.



Donnez-moi de l'oxygène !

Respirer en nageant le dos ? Pas n'importe comment : l'un des deux bras, lorsqu'il passe à la hauteur du visage durant la phase de retour aérien, éclabousse plus que l'autre: on expirera sur le passage de ce bras, et on inspirera durant le passage de l'autre bras.

Cela permettra également de synchroniser la respiration avec les bras.

En dos, il n'y a pas de rétroviseurs

On ne voit pas ou l'on va en dos, mais il existe une astuce: on peut donner des coups d'oeil en penchant de temps à autre la tête en arrière, en même temps que l'entrée dans l'eau d'un bras, et ceci tous les 2 à 4 mouvements.

3. LE CRAWL

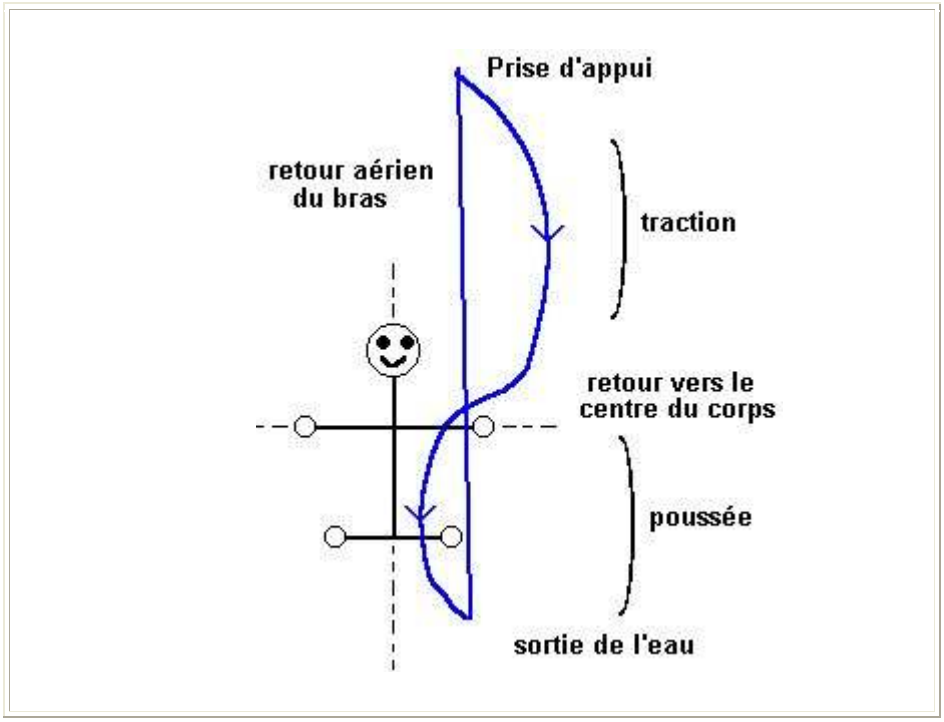
Le terme anglais "to crawl" signifiant "ramper", il donne une image assez juste du mode de propulsion qui sera utilisé. Cela signifie que l'on va prendre de l'eau devant soi avec les mains, l'une après l'autre, et la pousser derrière le corps pour avancer.

Asymétrie

Le crawl est une nage asymétrique: la partie droite du corps effectue les mouvements inverses de ceux de la partie gauche, l'axe vertical du corps formant la séparation. Ceci est valable pour les bras et pour les jambes (battements).

Le mouvement des bras

Il débute le bras allongé, dans le prolongement de l'épaule, la main dans l'eau. Il se compose de 3 phases:



La mise en place (ou prise d'appui) est la courte période durant laquelle la main se positionne correctement pour l'appui, juste avant la traction. On oriente alors la main légèrement vers l'extérieur, la paume de la main vers la droite et le bas du mouvement.

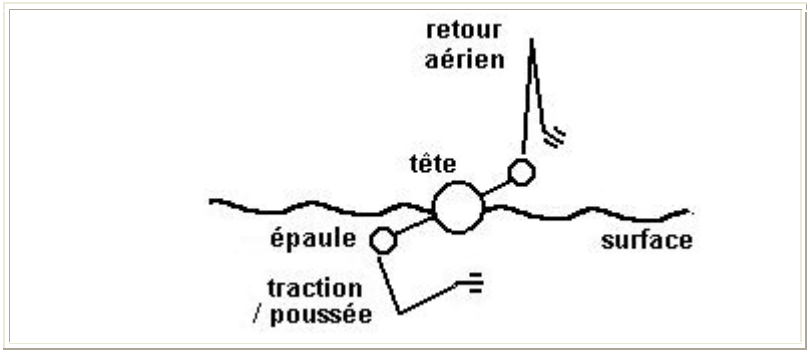
La phase de traction s'effectue dans un mouvement de léger arc de cercle vers l'extérieur, afin de respecter le mouvement naturel du bras.

Au niveau de l'épaule, et avant d'enchaîner la phase de poussée, la main revient se positionner davantage vers le centre du corps, le bras se plie, et le coude se positionne à l'extérieur par rapport à la main: le bras est prêt pour la poussée.

La phase de poussée termine le trajet aquatique du bras; elle s'effectue dans un léger arc de cercle cette fois orienté vers l'intérieur, en orientant toujours la paume de la main vers le bas du corps pour garder une bonne surface de poussée, en dépliant le bras.

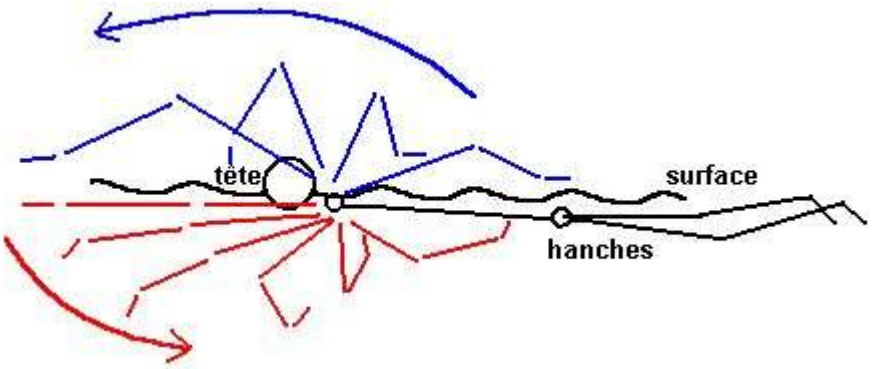
En fin de poussée, la main se repositionne davantage vers le coté du corps afin de sortir de l'eau au niveau de la cuisse.

Un nageur de crawl vu de devant, qui nage vers nous, ressemble donc à ceci:



Le retour aérien du bras

Il part de la cuisse, sur le coté du corps, à la fin de la poussée, et permet de ramener le bras et la main au début du mouvement suivant, allongé, dans le prolongement de l'épaule.
Afin de ne pas faire supporter à l'épaule tout le poids du bras, l'astuce est de se servir du coude. En effet, après la sortie de la main de l'eau, c'est le coude qui se lève, puis qui s'avance, et qui soutient donc tout l'avant-bras durant le trajet aérien. On parle donc de retour des bras "coude en l'air".



Comment respirer en crawl ?

Respirer en crawl n'est pas si difficile. Tous les 2 ou 3 mouvements de bras, on tourne les épaules sur le coté ainsi que la tête, pour permettre la respiration latérale (attention par contre à ne pas tourner le bassin).

On parle de respiration tous les 2 temps (toujours du même coté), 3 temps (à droite, puis à gauche), 4 temps, etc...

L'une des erreurs typiques lorsque l'on débute en crawl est de vouloir aller trop vite; les bras s'emballent, et l'on n'a pas le temps de placer correctement sa respiration.
Il faut donc prendre le temps qu'il faut pour maintenir la tête de côté (avec l'aide de l'ouverture des épaules) et le temps nécessaire à une bonne inspiration (l'expiration se fait, elle, lorsque la tête est revenue se placer de face, dans l'eau). Ne pas hésiter donc à ralentir le rythme des mouvements de bras.

Observez ce champion: épaules tournées vers le coté, tête et cou très peu tournés, bouche tordu pour respirer juste au dessus de l'eau.
A partir d'une certaine vitesse, le déplacement du nageur dans l'eau crée une petite vague autour du visage dans laquelle le nageur peut respirer.
On notera également le retour du bras, coude au dessus, main bien détendue.

Le mouvement des jambes

Ce sont des battements, donc des impulsions souples que l'on donne aux jambes, amplifiées par les pieds (chevilles très souples et détendue, pointe du pied allongée sans se contracter), dans un mouvement de haut en bas.

Attention: une seule jambe travaille à la fois: celle qui descend (mouvement du pied de haut en bas): l'autre est "déconnectée" (on ne met pas de puissance dedans), et elle remonte par effet d'inertie: on ne met donc de la force que dans une jambe, puis dans l'autre, ainsi de suite alternativement (suffisamment rapidement)

Plus le corps sera allongé et les jambes près de la surface, plus les battements seront efficaces et propulseurs, mais attention: des battements trop à l'extérieur de l'eau sont inopérants.

Il n'y a pas de relation directe entre le rythme des jambes et celui des bras; à chacun de trouver une synchronisation qui lui convient.

Les battements demandent une grande énergie, donc une grande consommation d'oxygène (les jambes, qui représentent un tiers du corps, comprennent parmi les plus gros muscles): sauf dans le cas des sprints, ne pas forcer sur les battements. Les mouvements des jambes de crawl maintiennent le corps en position et stabilisent les hanches. Leur rôle propulsif est bien moins important que celui des bras.

4. Quelques techniques de plongeon

Le départ plongeon est une étape obligatoire pour 3 des 4 nages que compte la Natation. C'est un processus très court, qui condense de multiples facteurs techniques. C'est un plaisir, dès lors que l'on maîtrise bien ses techniques. Voici 2 des départs les plus utilisés : le Grab-start et le Track-Start.

Pourquoi partir ?

Quelle que soit la technique utilisée, le bon départ est le geste par lequel un nageur arrive dans l'eau le plus loin possible, dans le temps le plus court, avec la plus grande vitesse et dans une orientation favorable à la diminution des résistances à l'avancement et à une reprise de nage efficace.

Le départ debout avec les bras placés vers l'arrière fut le premier utilisé. On s'aperçut rapidement qu'on mettait plus rapidement le corps en mouvement en balançant préalablement les jambes. Le mouvement rectiligne des bras vers l'arrière puis vers l'avant fut ensuite remplacé par un moulinet pour donner plus d'élan.

Cette technique est encore utilisée par les nageurs dans les prises de relais puisque le déséquilibre est autorisé. Des gains de 6 dixièmes à une seconde sont ainsi observés en relais par rapport à des départs en start. En effet, la diminution du temps de déséquilibre après le signal sonore est le premier facteur qui contribue à optimiser le départ. La technique du "grab-start" s'est imposée de plus en plus comme la plus rapide. Plus récemment, le « track-start » , popularisé aux J.O. de Los Angeles, a été utilisé par la moitié des sprinters à Atlanta.

Nous détaillerons ces deux dernières techniques que dans leur phase initiale avant de décrire les entrées dans l'eau et la reprise de nage où les principes sont semblables.

Le Grab-Start

Lors de la position de départ, les pieds avec les orteils agrippés à l'avant du plot peuvent être placés serrés ou écartés à la largeur des hanches comme le préfère le nageur. Si les pieds sont réunis, le nageur attrape l'avant du plot avec les mains à l'extérieur des pieds. Si les pieds sont écartés, le nageur saisit le plot entre ses pieds.

Le poids du corps doit ensuite être placé sur l' avant des pieds et non sur les talons. La tête reste baissée jusqu'au signal de départ (figure 1 a). Au signal du départ, le nageur tire le plot avec les bras vers le haut pendant que sa tête se redresse rapidement (figure 1. b).

Ce mouvement de traction des bras provoque la bascule vers l' avant et permet de se retrouver dans une position pour une extension puissante des jambes orientées vers l'avant mais aussi légèrement vers le haut. Les bras sont alors protettés vers l'avant avec les mains placées l'une surt l'autre, le regard restant fixé vers l'avant (figure 1.c).

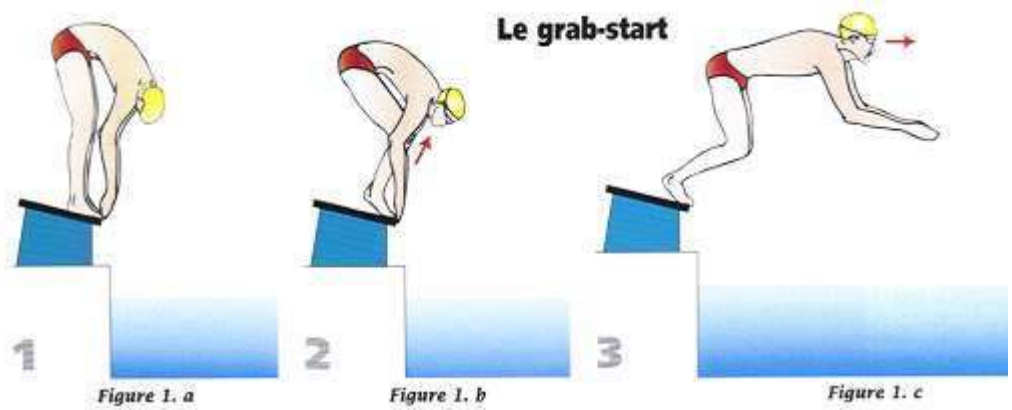


Figure 1. a Figure 1. b Figure 1. c

Conseil : il faut éviter de mettre la tête trop vite en extension avant le départ et tirer trop fort sur le plot avec les bras. L'extension de la tête doit se faire dans le même tempo que la traction des bras.

Le Track-Start

Cette technique est de plus en plus utilisée car elle permet au nageur d'avoir une trajectoire plus aérienne et de pouvoir mieux correspondre aux reprises de nage plus profonde qui sont actuellement préconisées dans certaines spécialités comme la brasse ou le papillon.

Le nageur place un pied à l'avant du plot, orteils agrippés, pendant que l'autre pied se place en arrière. Les deux mains agrippent l'avant du plot, le pied avant se situant entre celles-ci (figure 2. a). Au signal sonore, le nageur réalise une traction des deux bras pour déplacer le centre de gravité vers l'avant et basculer pendant que la tête se redresse simultanément (figure 2. b). Sur la poussée des jambes, les bras sont ensuite ramenés rapidement vers l'avant, les mains l'une sur l'autre et le regard orienté vers l'avant (figure 2. c).

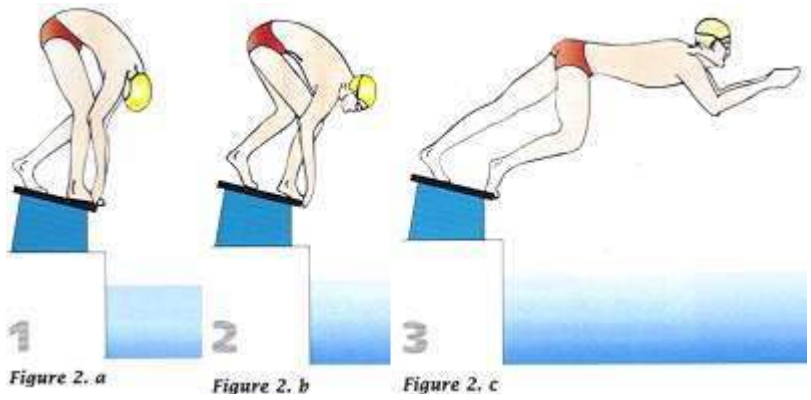


Figure 2. a Figure 2. b Figure 2. c

CONSEILS: Il faut éviter de se mettre en place trop lentement et d'avoir une impulsion trop dirigée vers le haut. Lors du maintien de la position au départ, il faut placer son centre de gravité au dessus du pied avant.

L'entrée dans l'eau

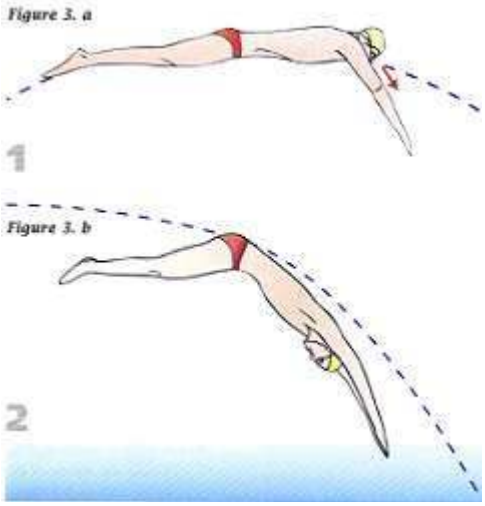
Quelle que soit la position prise au moment du départ, la trajectoire du corps épousera une parabole qui ne peut plus être modifiée. Au sommet de la parabole, la nageur alors en pleine extension (figure 3. a) mais avec les bras orientés vers le point d'entrée doit légèrement casser le corps afin d'épouser la parabole de chute. C'est un plongeon piqué et non plus à plat comme on le préconisait auparavant qu'il faut réaliser (figure 3. b).

L'angle le plus favorable du corps avec la surface de l'eau à l'entrée se situe entre 30 et 40°. A l'entrée dans l'eau, toutes les parties du corps doivent passer dans le même trou fait par les mains. Pour ce faire, les jambes doivent remonter vers le haut pour que le corps rentre finalement dans une position convexe ou cambrée (figure 3. c) plus favorable en vue de transformer la composante verticale de la vitesse initiale du nageur en vitesse horizontale.

A l'inverse une forme concave ou cassée du corps oriente la force de portance dans un sens négatif et freine considérablement le nageur à l'entrée dans l'eau. C'est l'erreur souvent observée chez les nageurs débutants.

Une action des jambes vers le bas de type dauphin associée à une orientation des mains vers le haut permet de se réorienter dans une direction horizontale (figure 3. d).

Le timing de ces deux dernières actions qu'il faut combiner, varie en fonction du type de nage (pas recommandé en brasse).

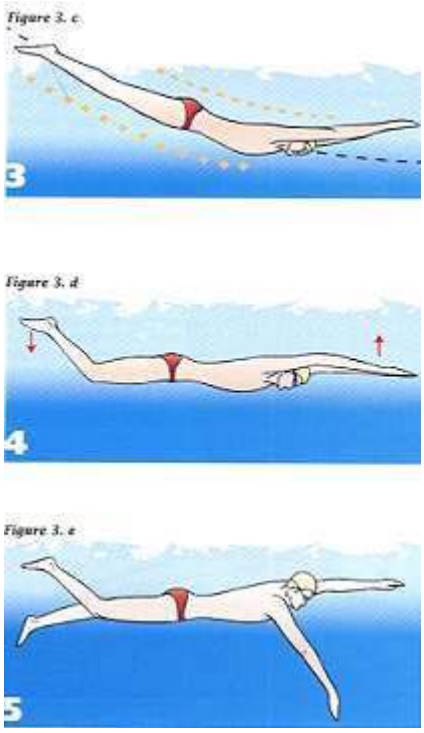


CONSEILS : Imaginer que l'on doit faire passer dans un cerceau à l'entrée dans l'eau sans le toucher puis dans un tunnel convexe à l'eau.

La coulée

Une position hydrodynamique doit être maintenue pendant toute la coulée jusqu'au moment où la vitesse de la coulée diminue et devient égale à la vitesse de nage.

Reprendre sa nage trop tard, c'est gaspiller de l'énergie, la reprendre trop tôt, c'est perdre de la vitesse et être obligé de créer une accélération pour atteindre sa vitesse de nage.



CONSEILS: Pendant la coulée, la tête doit être placée sous les épaules, les bras doivent être toniques et les mains placées l'une sur l'autre afin de minimiser les résistances à l'avancement.