

TOUS EN NAGE



Document réalisé par l'équipe
des Conseillers Pédagogiques en EPS
du Haut-Rhin

SOMMAIRE

PRÉAMBULE	1
• découverte de sensations nouvelles	
• sécurité	
• recommandations	
• les principales étapes	2
• comment utiliser ce document	
• tableau de la construction du nageur	3
• proposition d'un plan de séance de natation	4
I. SI L'ENFANT N'EST JAMAIS ALLÉ À LA PISCINE ET/OU CRAINT LE MILIEU AQUATIQUE	5
• 1 ^{ère} familiarisation	
II. SI L'ENFANT NE MET PAS LA TÊTE DANS L'EAU	8
• l'amener à mettre la tête dans l'eau	
III. SI L'ENFANT MET LA TÊTE DANS L'EAU	10
• l'amener à faire des immersions complètes et plus longues en petit bain et en grand bain	
• l'amener à ouvrir les yeux, ouvrir la bouche, souffler dans l'eau	12
• l'amener à explorer la profondeur	13
• l'amener à accepter la remontée passive	13
IV. SI L'ENFANT SAIT QU'IL FLOTTE	14
• l'amener à sauter dans le grand bain et enchaîner une remontée passive	
• l'amener à s'allonger en positions ventrale et dorsale	15
• l'amener à construire la position "TORPILLE" ventrale et dorsale	16
V. SI L'ENFANT S'ALLONGE CORPS ALIGNÉ ET TIENT LA POSITION SANS MOUVEMENT SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS	18
• l'amener à réaliser des glissées ventrale et dorsale	
VI. SI L'ENFANT MAITRISE LES GLISSÉES VENTRALE ET DORSALE	20
• l'amener à prolonger la glissée grâce à des mouvements de jambes équilibrateurs (positions ventrale et dorsale), sans oublier que la véritable propulsion se fera avec les bras	
• l'amener à ajouter le moteur principal : tourner les bras (en nages ventrale et dorsale)	22
- découverte des principes d'appuis de bras, à partir de sensations, dans des situations de découverte	
- travail technique	23
• l'amener à réaliser des expirations complètes et enchaînées	24
VII. SI L'ENFANT NAGE 15 MÈTRES	26
• l'amener à coordonner la respiration à la propulsion pour nager plus loin sur le ventre	27
• l'amener à améliorer l'efficacité de sa propulsion pour nager plus loin sur le ventre	28
• l'amener à améliorer l'efficacité de sa propulsion pour nager plus loin sur le dos	29
• l'amener à plonger (entrer dans l'eau par la tête)	30

VIII. SI L'ENFANT NAGE 30 MÈTRES ET PLUS EN DOS ET EN CRAWL

Cette partie n'est pas développée dans le document présent, elle est en construction.

BIBLIOGRAPHIE ET ORIGINES DES ILLUSTRATIONS

32

PRÉAMBULE

Remarques générales

Ce document propose un contenu pour plusieurs années d'enseignement de la natation à l'école.

Les situations proposées conduisent à l'acquisition des nages alternatives (dos crawlé et crawl) qui sont plus naturelles et plus facilement abordables avec de jeunes élèves.

L'apprentissage des nages simultanées pourra être envisagé ensuite.

Les activités complémentaires (natation synchronisée, sauvetage et water-polo, palmage) peuvent permettre un réinvestissement des acquis sous une forme différente.

Il est important de garder à l'esprit que "Nager, c'est se faire plaisir".

► DÉCOUVERTE DE SENSATIONS NOUVELLES

Il s'agit de faire perdre progressivement à l'enfant ses repères de TERRIEN pour lui faire acquérir ceux de NAGEUR. Ces transformations passeront par de nombreuses mises en situation, la découverte de sensations nouvelles, la recherche de nouveaux repères, d'autres équilibres, de moyens de propulsion, de solutions respiratoires.

	REPÈRES DU TERRIEN	REPÈRES DU NAGEUR
ÉQUILIBRE	- Equilibre vertical - Tête verticale - Regard horizontal - Appuis plantaires - Effet de la pesanteur	- Equilibre horizontal - Tête horizontale - Regard vertical - Abandon des appuis plantaires - Poussée d'Archimède
RESPIRATION	Respiration innée - Expiration passive - Inspiration active	Respiration volontaire (bouche) - Expiration complète dans l'eau (active) - Inspiration brève hors de l'eau (réflexe)
PROPULSION	- Appuis fixes et solides - Jambes motrices - Bras équilibrateurs - Résistance de l'air (négligeable)	- Appuis fuyants et mouvants - Bras moteurs - Jambes équilibratrices - Résistance de l'eau (réelle)

► SÉCURITÉ

Pour l'intervenant, il est fondamental de :

- connaître le lieu de pratique : profondeur des bassins, emplacement des perches, présence du maître-nageur affecté à la surveillance ;
- être en possession de la liste nominative des élèves de son groupe ;
- matérialiser l'espace de travail de chaque groupe ;
- compter régulièrement les élèves de son groupe. Cela fera l'objet d'une attention toute particulière ;
- surveiller activement et de façon permanente : garder son groupe dans son champ de vision ;
- associer le plus souvent 2 élèves afin que chacun porte attention à son partenaire.

► RECOMMANDATIONS

- Les enfants doivent être le plus possible en action : éviter les temps d'attente et d'explications trop longs.
- Pour qu'il y ait assimilation dans l'apprentissage, il faut laisser le temps à l'enfant de répéter plusieurs fois (une moyenne de 5) le même exercice. Il pourra être repris éventuellement sur plusieurs séances.
- À tout moment de l'apprentissage, il convient d'envisager le travail en petit bain et en grand bain.
- Il est important d'alterner des exercices en positions ventrale et dorsale.

► LES PRINCIPALES ÉTAPES SONT :

- **la familiarisation**

Elle a une durée très variable : de 30 minutes... à plusieurs séances pour certains élèves. Il est important de passer très vite cette étape avec des enfants qui n'ont pas peur de l'eau et de prendre le temps avec les autres.

- **flotter, « faire le bout de bois »**

L'enfant doit sentir qu'il flotte : le travail de la remontée passive est fondamental.

Tous ces exercices se font en apnée ; elle est spontanée chez la plupart des enfants, mais il est important de donner la consigne de ne pas souffler à ceux qui le feraient.

- **apprendre à se profiler : « tailler le bout de bois » pour qu'il glisse bien et vite**

"Construire le bateau", tête placée et corps gainé (indéformable).

Cette étape est incontournable, elle conditionne l'apprentissage ultérieur des nages.

- **apprendre à se propulser, ajouter le moteur**

C'est seulement quand le bateau est bien profilé que l'on ajoute les moteurs :

- un petit moteur, les jambes, pour préserver l'horizontalité
- un moteur principal, les bras, pour se propulser.

- **coordonner la respiration aquatique et la propulsion**

L'expiration sera complète et sous-marine, l'inspiration brève et sans rupture de l'équilibre horizontal.

- **améliorer l'efficacité propulsive dans les deux nages alternatives**

► COMMENT UTILISER CE DOCUMENT ?

Ce document décrit les étapes incontournables de l'apprentissage de la natation. Pour chacune d'elles, un catalogue de situations est proposé. Il n'est cependant pas nécessaire de les mettre toutes en oeuvre et dans un ordre strict.

Les exercices en bleu correspondent à des situations clés, ils sont incontournables.

Le temps qu'il faut consacrer à chacune des étapes est variable. Il ne faut pas hésiter à reprendre des exercices de l'étape précédente ou à aborder ceux de l'étape suivante.

La construction du nageur : la part de chaque composante de la natation pour chaque étape

Familiarisation
 Equilibre
 Propulsion
 Respiration

ETAPES									
I	Pour l'enfant qui débute....	Première découverte du milieu (rondes, petits trains, jeux de déplacements...)						1ers déséquilibres	1ères actions de bras en marchant
II		Découverte du grand bain Premières immersions complètes	Perdre ses appuis plantaires					Actions de bras PB et jambes GB	
III		Rester sous l'eau Ouvrir les yeux, la bouche Explorer la profondeur Sauter dans le grand bain	Vivre différentes situations de remontées passives					Actions de bras et jambes pour s'équilibrer	
IV	Vers l'enfant qui flotte	Se laisser flotter dans l'eau dans différentes positions, vers l'allongement (ventral, dorsal)					Actions de bras et de jambes pour se redresser, s'équilibrer	Souffler dans l'eau	
V	Vers l'enfant qui glisse	Réaliser de longues glissées ventrales et dorsales (en ayant compris le rôle fondamental de la tête)					Utiliser des appuis solides pour se propulser	Souffler dans l'eau, inspirer hors de l'eau plusieurs fois de suite (hors nage)	
VI	Vers l'enfant qui nage ...15m	Rester profilé et indéformable malgré les perturbations dues aux mouvements propulsifs des bras	Prolonger la glissée grâce à des battements de jambes (en ventral et en dorsal) Ajouter le vrai moteur : les bras (ventral et dorsal)				Souffler en fin de glissée Se propulser en apnées successives		
VII	...30m	Rester profilé et indéformable malgré les perturbations dues à la propulsion et à la respiration Réaliser des plongeons	Améliorer l'efficacité de sa propulsion en crawl et dos pour nager plus loin			En crawl, construire une respiration aquatique et la coordonner, pour nager plus loin			
	Vers l'enfant qui nage vite et/ou longtemps	Améliorer l'équilibre de ses nages pour être plus efficace	Améliorer les trajets moteurs et l'amplitude/fréquence, pour nager plus loin et/ou plus vite			Améliorer sa respiration pour diminuer les freins (nager vite) et mieux gérer son effort (nager longtemps)			

William BÉHAGUE – Patrice MICHEL – Sylvie ROST – Denis WESTRICH

Tous en nage – Conseillers Pédagogiques en EPS du Haut-Rhin – décembre 2010

Proposition d'un plan de séance

Le matériel doit être au bord du bassin au début de la séance et doit être rangé à la fin.

Durée : environ 45 minutes

<p style="text-align: center;">Accueil – Prise en main</p> <ul style="list-style-type: none">• regrouper les élèves à la sortie des douches• vérifier l'effectif de son groupe tout au long de la séance (liste nominative remise par l'enseignant)• annoncer le contenu de la séance au groupe que l'on a en charge	5 min
<p style="text-align: center;">Mise en train</p> <ul style="list-style-type: none">• reprendre une situation déjà vue qui mettra rapidement les enfants en activité	5 min
<p style="text-align: center;">Partie principale</p> <ul style="list-style-type: none">• reprendre ce qui a été fait au cours de la séance ou des séances précédentes (2/3 du temps), la répétition est un facteur essentiel de tout apprentissage• introduire un nouvel apprentissage (1/3 du temps)	25 min
<p style="text-align: center;">Réinvestissement (et non récréation)</p> <ul style="list-style-type: none">• les espaces restent aménagés, chaque intervenant reste responsable de son groupe• proposer aux élèves de réessayer certains éléments de la séance (dans le cas d'une séance plus courte, cette partie sera supprimée)	5 min
<p style="text-align: center;">Bilan de séance</p> <ul style="list-style-type: none">• voir avec les élèves si les objectifs ont été atteints et si non pourquoi	5 min

I. SI L'ENFANT N'EST JAMAIS ALLÉ À LA PISCINE ET/OU CRAINT LE MILIEU AQUATIQUE

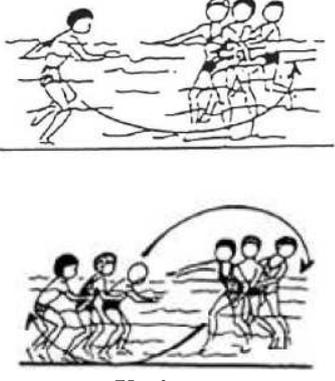
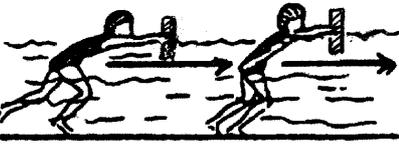
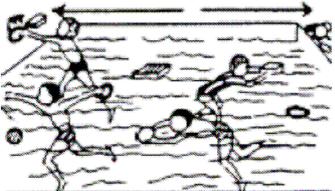
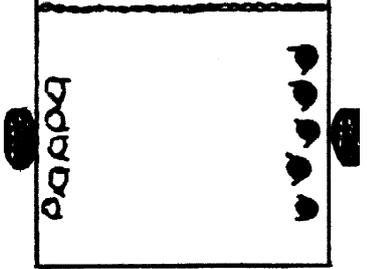
Objectif : 1^{ère} familiarisation

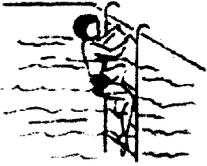
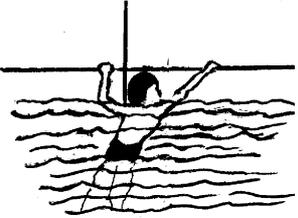
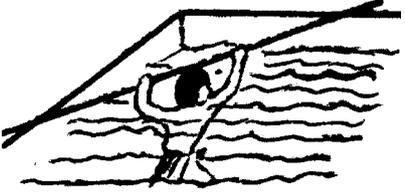
Cette phase est fondamentale en maternelle et au cycle des Apprentissages Fondamentaux. Elle peut cependant être écourtée voire supprimée avec des enfants qui n'ont pas peur de l'eau.

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
À L'ÉCOLE OU À LA PISCINE	
1. À L'ÉCOLE TRAVAIL SUR LES REPRÉSENTATIONS DE L'EAU EN GÉNÉRAL ET DE LA PISCINE EN PARTICULIER	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisation à l'eau par différents moyens (albums, histoires...). • Maquette de la piscine et photos de l'établissement.
2. ARRIVÉE POUR LA 1 ^{ère} FOIS À LA PISCINE	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser un tour du « propriétaire », vestiaires, douches, bassins, les MNS. • Profiter du passage aux douches pour mouiller entièrement la tête. • Passage au pédiluve.

Les exercices **PETIT BAIN** qui suivent sont à alterner avec ceux proposés dans le **GRAND BAIN** (goulotte, corde, échelle de corde, cage aquatique).

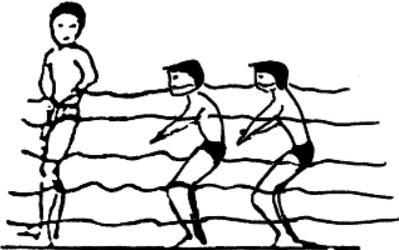
PETIT BAIN	
3. MARCHÉ SAUTS COURSES SE MOILLER LE VISAGE ET S'ÉCLABOUSSER	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer en avant, en arrière, latéralement, au signal : ¼ de tour à droite, ¼ tour à gauche, sur la pointe des pieds,... • Se déplacer pieds joints en sautant (kangourou), le plus haut possible, .. • Améliorer et accélérer les déplacements avant et arrière en utilisant les bras et les mains ; on essaie toutes les possibilités : poings fermés, mains en pelles, doigts écartés, tranchant de la main, mouvements alternatifs et simultanés, ...
4. ATTRAPE-MOI 	<p>Organisation : Par deux.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève A se place à une longueur de bras devant l'élève B qui essaie de le toucher avant qu'il atteigne le bord opposé.
5. LE PETIT TRAIN 	<p>Organisation : Formation « l'un derrière l'autre, tenus au niveau des épaules, c'est le petit train qui se déplace ».</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal, la locomotive essaie d'attraper le dernier wagon (il faut rester liés). Si elle y parvient, elle devient à son tour dernier wagon. Remarque : le train est en mouvement et empêche que cela se produise. <p>→ Variante : le dernier wagon essaie d'attraper la locomotive. S'il y parvient, il devient à son tour locomotive.</p>

<p>6. LE LOUP ET L'AGNEAU</p>  <p style="text-align: center;">Variante</p>	<p>Organisation : Les élèves sont par groupes de quatre (un loup et trois agneaux). Les agneaux sont en colonne, l'un derrière l'autre et se tiennent par les épaules ou les hanches. Le loup est face à eux.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le loup essaie de toucher le dernier agneau. Les autres l'en empêchent. Lorsque l'agneau est touché, le loup se met en position de dernier agneau et celui qui était en tête de colonne devient loup. <p>→ Variante : deux équipes (chaque équipe est constituée d'un loup et de trois agneaux). Le loup se met en tête de colonne et essaie de toucher le dernier agneau de l'équipe adverse. Lorsqu'un agneau est touché, le loup (dans chaque équipe) se met en position de dernier agneau et celui qui se retrouve en tête de colonne devient loup.</p>
<p>7. PILE OU FACE</p>	<p>Organisation : Deux équipes dos à dos, placées au centre du bassin et espacées d'environ 1 m 50. Une équipe est l'équipe des « pile », l'autre est celle des « face » (on peut éventuellement numéroter les élèves).</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lorsque je dirai le mot « pile » dans mon histoire, chaque élève de l'équipe pile essaie d'atteindre le bord en courant sans se faire attraper par son binôme (Idem avec le mot « face »).
<p>8. LES BATEAUX</p> 	<p>Organisation : Les élèves sont alignés, épaules dans l'eau, le long du bord. Une planche par élève.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • C'est une course. Il faut atteindre le plus vite possible l'autre côté en poussant son bateau immergé à moitié (planche). <p>(On recherche des sensations de résistance de l'eau à l'avancement)</p>
<p>9. LES ÉPAVES FLOTTANTES</p> 	<p>Organisation : Deux équipes. De nombreux objets flottants. Deux ports (paniers).</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ramener une à une le plus d'épaves à son port.
<p>10. LES DÉMÉNAGEURS</p> 	<p>Organisation : Deux fois plus d'objets flottants que d'élèves (planches, frites, pull-buoy...).</p> <p>Les élèves sont divisés en deux équipes de 4 à 6 joueurs. Durée du jeu : 1 minute</p> <p>Les objets sont répartis en nombre équivalent des deux côtés opposés du bassin (les maisons).</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque équipe doit déménager au plus vite ses objets pour les déposer dans la maison adverse. Chacun ne peut prendre qu'un objet à la fois. <p>L'équipe gagnante est celle qui aura le moins d'objets dans sa maison à la fin du temps imparti.</p>

<p>11. LES RADEAUX À DÉPLACER</p>	<p>Organisation : Les élèves forment des équipes de 2 ou 3. Chaque équipe dispose d'une planche sur laquelle sont posés trois objets divers. Chaque élève doit participer au déplacement du radeau en le tenant. La traversée a lieu sur la largeur du bassin.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal donné par l'enseignant, les groupes doivent transporter le plus rapidement possible le radeau de l'autre côté sans perdre d'objet. En cas de perte, il est possible de ramasser l'objet et de continuer. <p>→ Variante 1 : course relais.</p>
<p>GRAND BAIN</p>	
<p>12. PREMIÈRE ENTRÉE DANS LE GRAND BAIN</p> 	<p>Organisation : L'un après l'autre.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrer dans l'eau par l'échelle (face à l'échelle) et s'accrocher au bord.
<p>13. PREMIERS CHEMINEMENTS</p> 	<p>Organisation : L'un après l'autre. Déplacement de tout le groupe suivant les indications données par l'enseignant (signaux visuels ou auditifs : droite, gauche, arrêt).</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer épaules dans l'eau en tenant le bord à deux mains. <p>→ Variante 1 : idem en croisant les bras.</p> <p>→ Variante 2 : idem en tournant sur soi-même.</p>
<p>14. CHEMINEMENTS VARIÉS</p> 	<p>Organisation : L'un derrière l'autre, en file indienne.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer en contournant un obstacle (un camarade ou la perche tenue verticalement à 50 cm du mur). <p>→ Variante 1 : passer devant un camarade qui facilite le passage.</p> <p>→ Variante 2 : se déplacer en tenant une planche dans une main.</p> <p>→ Variante 3 : ne poser qu'une main au mur, ramer de l'autre.</p>
<p>15. LE SINGE</p> 	<p>Organisation : Passage l'un après l'autre à la perche haute placée dans un angle.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer en se tenant à la perche. • Croiser les bras. • Tourner sur soi-même. <p>Sécurité : s'assurer que la perche est fermement maintenue.</p>
<p>16. COURSE À LA GOULOTTE</p> 	<p>Organisation : Une équipe opposée à l'autre (15 m) avec un objet à atteindre placé à mi-distance.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aller le plus vite possible toucher l'objet en se déplaçant le long de la goulotte. <p>(On recherche l'horizontalité grâce à la vitesse de déplacement)</p>

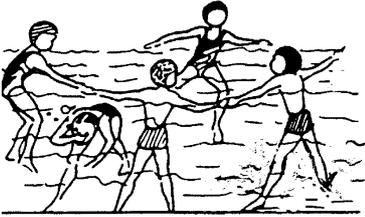
II. SI L'ENFANT NE MET PAS LA TÊTE DANS L'EAU

Objectif : amener l'enfant à mettre la tête dans l'eau

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
PETIT BAIN	
<p>1. LA BALLE DE PING-PONG</p> 	<p>Organisation : Une balle de ping-pong posée sur l'eau par élève. Les élèves sont placés dos au bord.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal donné par l'enseignant, les élèves essaient d'amener la balle au niveau d'une limite fixée par un plot, uniquement en soufflant sur la balle au ras de l'eau. Le menton touche l'eau.
<p>2. LE POUSSE-BALLON Variante 1</p> 	<p>Organisation : Les élèves sont placés l'un à côté de l'autre et ont chacun un pull-buoy ou un ballon.</p> <p>La course s'effectue dans le sens de la largeur de la piscine.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pousser un pull-buoy (ou un ballon) avec la tête pour atteindre l'autre côté. <p>→ Variante : idem avec les mains dans le dos.</p>
<p>3. LA PLANCHE RETOURNÉE</p>	<p>Organisation : Chaque élève dispose d'une planche ou d'une coupelle flottante placée devant lui.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal, il faut retourner la planche ou la coupelle, le plus rapidement possible en n'utilisant que la tête.
<p>4. LE COUPE-TÊTES</p> 	<p>Organisation : Plusieurs élèves forment une ronde. À l'intérieur se trouve un élève muni d'une planche ou d'une frite (le coupeur de têtes).</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le coupeur de têtes tient la planche à plat (ou la frite) à deux mains. Au passage de la planche, les têtes doivent disparaître sous l'eau.
<p>5. 1, 2, 3 CROCO ! Variante 1</p> 	<p>Organisation : Une planche par élève. L'élève meneur se place sur l'un des bords, dos tourné au bassin : c'est le crocodile. Les autres s'installent à l'opposé : ce sont les poissons.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal donné par l'enseignant, les poissons avancent. • Le crocodile compte « un, deux, trois, croco », se retourne et désigne les poissons qui n'ont pas la bouche dans l'eau et qui ne sont pas immobiles. Ceux-ci reculent de ... pas. • Le premier poisson qui touche le mur a gagné, il remplace alors le crocodile.

6. LE FILET DU PÊCHEUR

Variante 1 : passage sous les bras

**Organisation :**

Plusieurs élèves forment une ronde (le filet).

À l'intérieur se trouvent d'autres élèves : les poissons.

Consignes :

- Au signal, les poissons essaient de s'échapper en passant sous les bras. S'ils y parviennent, ils se joignent au filet, le dernier poisson restant au milieu a perdu.

GRAND BAIN**7. LE PARCOURS
D'OBSTACLES****Organisation :**

L'un derrière l'autre, en file indienne.

Consignes :

- Se déplacer en passant sous des obstacles (cerceaux lestés, frite ou perche, posés à moitié sur le bord et maintenus si nécessaire).

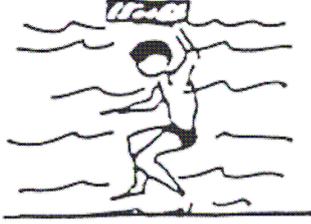
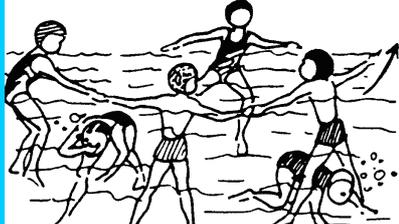
→ **Variante :** passer sous les bras d'un camarade

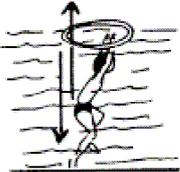
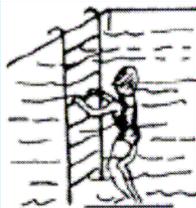
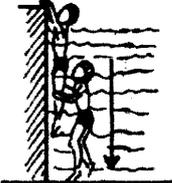
III. SI L'ENFANT MET LA TÊTE DANS L'EAU

Objectifs : amener l'enfant à...

1. faire des immersions complètes et plus longues dans le petit bain et dans le grand bain
2. ouvrir les yeux, ouvrir la bouche, souffler dans l'eau
3. explorer la profondeur
4. accepter la remontée passive

Objectif III.1 : faire des immersions complètes et plus longues dans le petit bain et dans le grand bain

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
PETIT BAIN	
<p>1. LE POUSSE BALLON variante 2</p> 	<p>Organisation : Une balle posée sur l'eau par élève. Les élèves sont placés contre le mur, dos au bord.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal donné par l'enseignant, les élèves poussent la balle avec le haut du crâne le plus loin possible sans relever la tête (visage immergé).
<p>2. LAPIN-TERRIER</p> 	<p>Organisation : Une planche par élève (sauf pour le renard).</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un joueur (le renard) cherche à toucher les autres (les lapins). On est invincible en se cachant sous la planche (dans son terrier). Le lapin touché devient renard. <p>Le temps d'attente du renard devant le terrier est augmenté progressivement.</p>
<p>3. LE FILET DU PÊCHEUR Variante 2 : passage sous bras et jambes</p> 	<p>Organisation : Plusieurs élèves forment une ronde (le filet). À l'intérieur se trouvent d'autres élèves (les poissons).</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal, les poissons essaient de s'échapper en passant sous les bras ou entre les jambes du filet. <p>S'ils y parviennent, ils se joignent au filet, le dernier poisson restant au milieu a perdu.</p>
<p>4. 1, 2, 3 CROCO ! Variante 2</p> 	<p>Organisation : L'élève meneur se place sur l'un des bords, dos tourné au bassin : c'est le crocodile. Les autres s'installent à l'opposé : ce sont les poissons.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal donné par l'enseignant, les poissons avancent. • Le crocodile compte « un, deux, trois, croco », se retourne et désigne les poissons qui n'ont pas la tête entièrement dans l'eau. Ceux qui sont désignés reculent de ... pas. • Le premier poisson qui touche le mur a gagné, il remplace le crocodile.

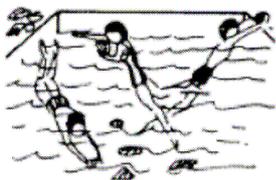
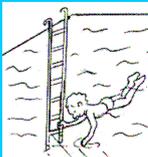
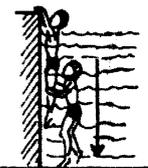
<p>5. LES DAUPHINS EN CAGE (Profondeur Moyenne)</p>	<p>Organisation : Des groupes de deux élèves se tiennent face à face par les mains pour former des "cages". Dans chaque cage se trouve un élève (dauphin), 1 ou 2 dauphins en surnombre se trouvent en dehors des cages.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les dauphins n'ayant pas de cage annoncent « 1-2-3 dauphins, sortez ! ». Les autres dauphins doivent sortir de leur cage en passant sous les bras et aller dans une autre cage ; celui qui n'avait pas de cage en cherche une. <p>→ Variante : varier la hauteur des cages pour obtenir une immersion plus ou moins complète des dauphins.</p>
<p>6. LE CERCEAU MANQUANT</p> 	<p>Organisation : Un cerceau flottant par élève moins un cerceau (ex : 8 élèves, 7 cerceaux).</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circuler dans tout l'espace hors des cerceaux et au signal, entrer dans l'un d'eux en passant par dessous (principe des chaises musicales). <p>Remarque : aucun enfant n'est éliminé.</p>
<p>GRAND BAIN</p>	
<p>7. COURSE DÉFI À LA GOULOTTE</p> 	<p>Organisation : Passage individuel. Parcours jalonné de repères de couleur (frites) le long du bord du bassin.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parcourir la plus grande distance en tenant la goulotte la tête entièrement immergée. <p>→ Variante : de plus en plus vite.</p>
<p>8. COURSE DÉFI AU PONT DE SINGE (2 cordes parallèles)</p>	<p>Organisation : Passage individuel. Disposer des repères de couleur (frites) le long du bord.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parcourir la plus grande distance en cheminant le long du pont de singe, la tête entièrement immergée. <p>→ Variantes : le long d'une échelle flottante ou le long d'une corde.</p>
<p>9. DESCENTE À L'ÉCHELLE</p> 	<p>Organisation : L'un après l'autre.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descendre sous l'eau en se tenant aux barreaux de l'échelle.
<p>10. LA PERCHE HUMAINE</p> 	<p>Organisation : Par deux.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descendre le long des jambes d'un camarade, lui toucher un genou. <p>→ Variante : descendre le long d'une perche tenue verticalement (fermement).</p>

Objectif III.2 : ouvrir les yeux, ouvrir la bouche, souffler dans l'eau

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
PETIT BAIN	
1. LA COULEUR (OU LA FORME) DE L'OBJET	<p>Organisation : Les enfants, deux par deux, sont debout dans l'eau face à face.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal donné par l'enseignant, l'un d'eux s'immerge pendant que l'autre montre un objet tenu sous l'eau dans sa main. Le premier doit annoncer la couleur (ou la forme) de l'objet montré (prévoir 3 objets tenus cachés dans le dos du montreur).
2. MAIN OUVERTE – MAIN FERMÉE	<p>Organisation : Les enfants, deux par deux, sont face à face.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal donné par l'enseignant, l'un d'eux s'immerge pendant que l'autre tend sa main ouverte ou fermée sous l'eau. Le premier doit annoncer "ouvert" ou "fermé" (présenter la main près du visage de l'enfant immergé).
3. CHASSE AUX COULEURS	<p>Organisation : Par deux. Quelques objets de couleurs différentes sont entassés au fond de l'eau.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • À la demande du camarade, l'élève va chercher l'objet de la couleur désignée.
4. EXPÉRIENCE DU BOL	<p>Organisation : Les enfants sont debout dans l'eau.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal donné par l'enseignant, les élèves immergent leur visage, tête horizontale et ouvrent leur bouche. Ils constatent que l'eau n'entre pas dans leur bouche.
5. SOUFFLER DANS L'EAU	<p>Organisation : Par deux, l'un fait l'autre observe.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Souffler dans l'eau pour faire des bulles par la bouche (soupe chaude), par la gorge (buée sur la vitre), par le nez (je me mouche)...
6. CRIER SOUS L'EAU	<p>Organisation : Les enfants, deux par deux, sont face à face.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous deux s'immergent ; l'un crie très fort une voyelle "Aaaaaah !" que l'autre doit reconnaître. Idem avec d'autres voyelles.

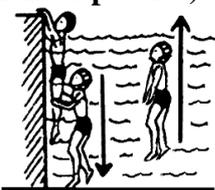
Objectif III.3 : explorer la profondeur

Tous ces exercices se font en apnée ; elle est spontanée chez la plupart des enfants, mais il est important de donner la consigne de ne pas souffler à ceux qui le feraient.

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
PETIT BAIN	
<p>1. LES PÊCHEURS DE PERLES</p> 	<p>Organisation : Divers petits objets lestés. Les élèves sont répartis dans l'eau sur le bord du bassin.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ramener le plus d'objets possible sur le bord, en les prenant sous l'eau. <p>Compter les objets récoltés. Faire jouer les équipes ensemble ou alternativement (possibilité de limiter le temps de la récolte ≈ 45 sec).</p>
GRAND BAIN	
<p>2. TOUCHER LE FOND</p> 	<p>Organisation : L'un après l'autre.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Toucher le fond de la piscine avec les pieds puis avec une main en se tenant aux barreaux de l'échelle avec l'autre.
<p>3. LA DESCENTE</p> 	<p>Organisation : Par deux.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Descendre le long des jambes d'un camarade, lui toucher les pieds. <p>Variante : descendre le long d'une perche tenue verticalement (anneau lesté enfilé autour de la perche).</p>

Objectif III.4 : accepter la remontée passive

sentir que sans faire de mouvement " l'eau me fait remonter "

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
PETIT BAIN	
<p>1. LE BALLON</p> 	<p>Organisation : Par deux.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Epaules dans l'eau, inspirer profondément, bloquer la respiration, mettre le visage dans l'eau, se mettre en boule (genoux-poitrine) et se laisser flotter. ● L'observateur va presser doucement sur le ballon pour l'enfoncer vers le fond, le ballon se laisse remonter à la surface sans faire de mouvement.
GRAND BAIN	
<p>2. L'ASCENSEUR (remontée passive)</p> 	<p>Organisation : Par deux.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Descendre le long des jambes d'un camarade, lui toucher les pieds. ● Lâcher les pieds du camarade et se laisser remonter sans se pousser au fond ni s'aider des mains. <p>→ Variante 1 : idem mais en descendant le long d'une échelle.</p> <p>→ Variante 2 : idem mais en descendant le long d'une perche.</p>

IV. SI L'ENFANT SAIT QU'IL FLOTTE

Objectifs : amener l'enfant à...

1. sauter dans le grand bain et enchaîner une remontée passive
2. s'allonger en position ventrale et dorsale
3. construire la position "TORPILLE" ventrale et dorsale

Objectif IV.1 : sauter dans le grand bain et enchaîner une remontée passive

Recommandations de sécurité :

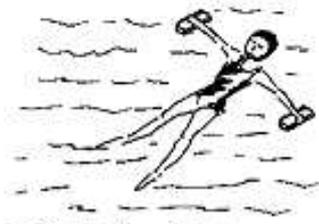
- attention à la profondeur (minimum 1,80m) ;
- l'enfant qui saute ne doit pas pouvoir attraper ou heurter l'échelle ou le bord ni entrer en collision avec un autre enfant ;
- orteils accrochés au bord (en griffes) pour ne pas glisser.

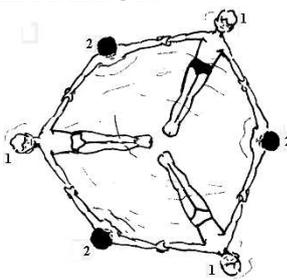
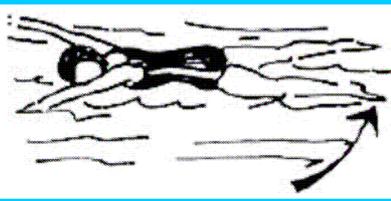
SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
LES ENTRÉES DANS L'EAU EN SAUTANT DANS LE GRAND BAIN	
<p>1. ENTRÉES DANS L'EAU PAR LES PIEDS</p> 	<p>Organisation : Au minimum 1,80m de profondeur. Les élèves sautent l'un après l'autre au signal de l'adulte. Pour éviter l'attente, enchaîner avec des cheminements à de la goulotte.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenir la perche, sauter dans l'eau (bloquer sa respiration quand on quitte le bord) puis se laisser tirer jusqu'à l'échelle. <p>La perche sera tenue souplesment (accompagner la descente sous l'eau). → Variante 1 : perche attrapée « au vol », elle est placée quelques centimètres devant les mains de l'élève. → Variante 2 : perche attrapée en remontant (ouvrir les yeux sous l'eau). On prévient l'élève : la perche lui sera tendue lors de la remontée.</p> <p>Remarques : on donne la perche de plus en plus tard, l'élève va chercher à s'allonger pour rejoindre le bord tout seul. L'adulte doit veiller à ne jamais « trahir » la confiance de l'élève.</p>
<p>2. SAUTER "DROIT COMME UN I"</p>	<p>Organisation : Au minimum 1,80m de profondeur. Les élèves sautent l'un après l'autre au signal de l'adulte qui leur tendra la perche si nécessaire pour revenir au bord. Pour éviter l'attente, enchaîner avec des cheminements à la goulotte.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter et entrer dans l'eau "droit comme un I". <p>→ Variante : (inciter l'élève à produire une impulsion vers le haut). Idem en sautant par-dessus une frite tenue par un camarade devant les pieds de l'élève et au-dessus de l'eau.</p>
<p>3. SAUTER "DROIT COMME UN I" ET SE LAISSER REMONTER</p> 	<p>Organisation : Au minimum 1,80m de profondeur. Les élèves sautent l'un après l'autre au signal de l'adulte qui leur tendra la perche si nécessaire pour revenir au bord.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter dans l'eau, rester droit et tonique et <u>se laisser remonter sans pousser au fond et sans faire de mouvement</u>. Si nécessaire, permettre de s'accroupir au fond pour amortir avant de se laisser remonter.

Objectif IV.2 : s'allonger en positions ventrale et dorsale

- Passer de l'équilibre vertical (terrien) à l'équilibre horizontal (nageur)
- Maîtriser les équilibres horizontaux
- Effectuer des changements d'équilibre

Tous les exercices réalisés dans le petit bain seront possibles dans le grand bain lorsque les élèves sauront revenir seuls au bord.

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
PETIT BAIN - GRAND BAIN	
1. VERS L'ÉTOILE VENTRALE avec matériel	Organisation : Tous ensemble avec "frites", planches ou pull-buoy. Consignes : <ul style="list-style-type: none"> ● Chercher des solutions pour s'allonger sur le ventre avec deux objets flottants identiques dans les mains. Remarque : pour se relever d'une manière équilibrée en partant d'une position ventrale il faudra grouper les jambes, attendre la bascule, poser les deux pieds au sol puis sortir la tête de l'eau.
2. VERS L'ÉTOILE DORSALE avec matériel 	Organisation : Tous ensemble avec "frites", planches ou pull-buoy. Consignes : <ul style="list-style-type: none"> ● Chercher des solutions pour s'allonger sur le dos avec deux objets flottants identiques dans les mains. Remarque : pour se relever d'une manière équilibrée en partant d'une position dorsale il faudra <ul style="list-style-type: none"> - ramener la tête vers les genoux en groupant les jambes, - laisser le temps de la bascule et poser les deux pieds au sol.
3. L'ÉTOILE VENTRALE avec aide	Organisation : Par deux. Consignes : <ul style="list-style-type: none"> ● A tend ses mains sous l'eau, paumes vers le haut ; B pose les siennes dessus, immerge ses épaules, son visage puis s'allonge sur le ventre.
4. L'ÉTOILE DORSALE avec aide	Organisation : Par deux. Consignes : <ul style="list-style-type: none"> ● A place ses mains contre les omoplates de B, B s'allonge sur le dos : <ul style="list-style-type: none"> - il met les épaules dans l'eau, - il bascule la tête en arrière pour mettre les oreilles dans l'eau, - il laisse monter son bassin vers la surface. Remarques : pour se relever il faudra <ul style="list-style-type: none"> - ramener la tête vers les genoux en groupant les jambes, - laisser le temps de la bascule et poser les deux pieds au sol.

<p>5. LA FLEUR</p> 	<p>Organisation : En ronde.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un enfant sur deux s'allonge sur l'eau. <p>Sur le dos : les oreilles sont dans l'eau, le ventre doit sortir, tendre les jambes.</p> <p>Sur le ventre : le visage est dans l'eau, tendre les jambes.</p> <p>→ Variante : passer de la position ventrale à la position dorsale.</p>
<p>6. L'ÉTOILE VENTRALE</p> 	<p>Organisation : Par deux, A observe B.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • B immerge ses épaules, son visage puis s'allonge sur le ventre et garde l'équilibre 5 secondes en s'étirant au maximum, bras et jambes écartés.
<p>7. L'ÉTOILE DORSALE</p> 	<p>Organisation : Par deux, A observe B.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • B met les épaules dans l'eau, bascule la tête en arrière pour mettre les oreilles dans l'eau. Il laisse monter son bassin vers la surface et maintient son équilibre pendant 5 secondes en s'étirant, bras et jambes écartés.

Objectif IV.3 : construire la position "TORPILLE" ventrale et dorsale

► Description de la position TORPILLE VENTRALE :

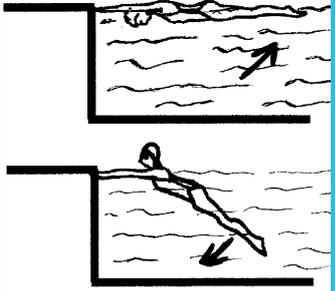
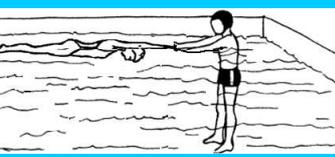
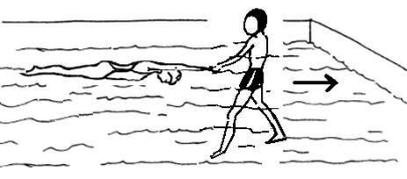
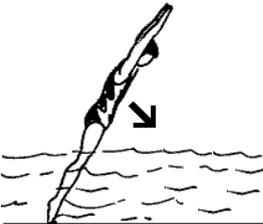


- le corps est gainé, indéformable, tonique
- la tête est rentrée (menton-poitrine)
- les bras sont tirés dans le prolongement du corps, mains superposées
- les jambes sont tendues et serrées
- les pointes de pieds sont tendues

► Description de la position TORPILLE DORSALE :



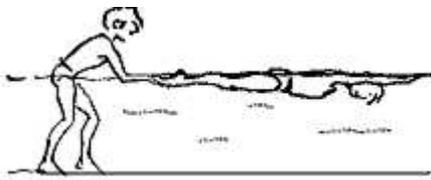
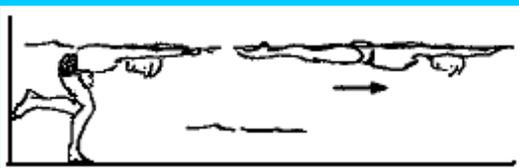
- le corps est gainé, indéformable, tonique.
- les bras sont tirés dans le prolongement du corps, mains superposées
- les oreilles sont dans l'eau coincées entre les bras, le regard au plafond
- les jambes sont tendues et serrées
- les pointes de pieds sont tendues
- le nombril et les cuisses affleurent la surface

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
PETIT BAIN	
<p>1. QUE SE PASSE-T-IL ?</p>   <p style="text-align: center;">Variante</p>	<p>Organisation : Les enfants sont face au mur, épaules dans l'eau, doigts posés dans la goulotte, bras tendus, les pieds posés derrière eux le plus loin possible.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal, baisser la tête en collant le menton sur la poitrine ; attendre longtemps (environ 10 secondes) : ... QUE SE PASSE-T-IL ? <p>Au bout d'une dizaine de secondes dans cette nouvelle position, relever la tête : ... QUE SE PASSE-T-IL ? (Il s'agit de faire sentir le rôle du placement de la tête pour permettre l'allongement horizontal).</p> <p>→ Aménagement lorsque l'eau n'affleure pas le bord du bassin : par deux, A tend la paume de ses mains sous l'eau, et c'est sur ces appuis que B pose les siennes pour faire l'exercice</p>
<p>2. LE REMORQUEUR ET LA PÉNICHE</p> 	<p>Organisation : Par deux.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le remorqueur promène la péniche qui est en position torpille en la tirant par les mains (les mains restent sous l'eau pendant l'exercice). <p>→ Variante 1 : le remorqueur promène la péniche qui est en position torpille en la poussant (et en la guidant) par les pieds.</p>
<p>3. LA TORPILLE VENTRALE</p> 	<p>Organisation : Seul.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'allonger sur le ventre et garder la position pendant 5 secondes.
<p>4. LA QUILLE</p> 	<p>Organisation : Dans le petit bain hauteur d'eau mi-cuisses.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se mettre debout en position torpille (et sur les demi-pointes de pieds) et se laisser tomber en avant en restant tout raide. Puis, dans l'eau, rester en position (indéformable) et se laisser flotter.
<p>5. LA TORPILLE DORSALE</p> 	<p>Organisation : Seul.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'allonger sur le dos et garder la position pendant 5 secondes.

REMARQUE : Le gainage pourra être travaillé à l'école en EPS.

V. SI L'ENFANT S'ALLONGE CORPS ALIGNÉ ET TIENT LA POSITION SANS MOUVEMENT SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS

Objectif : amener l'enfant à réaliser des glissées ventrales et dorsales

SITUATIONS	REPÈRES
<p>1. LA TORPILLE VENTRALE LANCÉE Par deux, l'un se met en position de torpille ventrale, l'autre le pousse fort sous les pieds, et la torpille se laisse glisser le plus loin possible. Possibilité de se placer de côté pour propulser la torpille.</p> 	<p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p> <p>La tête est rentrée sous les bras, menton poitrine (tension sur la nuque), les mains sont l'une sur l'autre, le corps est aligné et tonique, les jambes sont serrées, s'étirer (se grandir = tirer sur les bras et les pointes de pieds).</p>
<p>2. LA GLISSÉE VENTRALE Prendre appui au sol et/ou au mur pour se propulser. Cet appui peut s'effectuer par ordre de difficulté de la manière suivante :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Appui des deux pieds au fond. 2. Appui d'un pied au fond et l'autre au mur.  <p>Variante 1 : varier la hauteur d'eau, commencer dans peu de profondeur pour favoriser une flexion importante des jambes permettant une poussée efficace. Variante 2 : concours de distance, jeux de défi sans battement de jambes.</p>	<p><u>Pour démarrer</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - mettre les épaules totalement dans l'eau, - placer sa tête et ses bras en position TORPILLE, - basculer les bras et la tête dans l'eau pour regarder le fond, - pousser à deux pieds pour aller le plus loin possible sans mouvement de propulsion avec les jambes. <p><u>Pour se redresser</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ramener les genoux vers la poitrine, - puis poser les pieds et redresser la tête tout en prenant appui sur l'eau avec les bras.
<p>3. LA CIBLE À la fin d'une glissée ventrale, poser ses deux pieds sur une des cibles (anneaux lestés) se trouvant au fond de l'eau entre 4 et 6 mètres du mur.</p>	<p>Sortir la tête de l'eau après avoir posé les pieds sur la cible atteinte.</p>
<p>4. LE TUNNEL Traverser des cerceaux à demi-immergés, tenus verticalement à 3 m, 5 m du bord, ... sans redresser la tête pour les regarder. Variante : deux camarades prolongent la glissée en poussant «la torpille» à mi-parcours.</p>	<p>IMPORTANT : Ne pas redresser la tête.</p>

5. LA GLISSÉE DORSALE, bras dans le prolongement du corps

(veiller à ajouter une expiration nasale)



Variante 1 : varier la hauteur d'eau : commencer dans peu de profondeur pour favoriser une flexion importante des jambes amenant une forte poussée.

Variante 2 : concours de distance, jeux de défi sans mouvement de propulsion avec les jambes.

Variante 3 : deux élèves prolongent la glissée de leur camarade en le poussant à mi-parcours.

Face au mur, debout dans le petit bain,
- placer les bras et la tête en position **TORPILLE DORSALE**

- mettre les épaules dans l'eau,
- basculer en arrière, mettre les oreilles dans l'eau, regard au plafond,

- placer un pied au mur et **pousser doucement.**

- **glisser longtemps**

Pour se redresser :

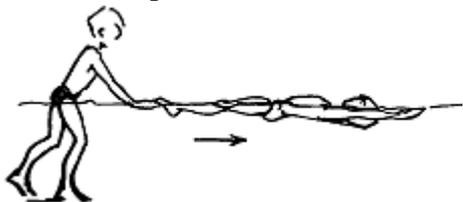
- redresser la tête,

- ramener les genoux vers la poitrine,

- puis poser les pieds.

6. LA TORPILLE DORSALE LANCÉE

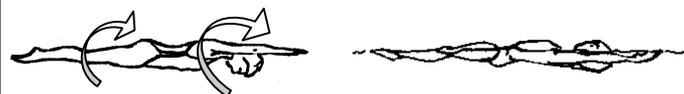
Par deux, l'un se met en position de torpille dorsale, l'autre le pousse modérément sous les pieds, et la torpille se laisse glisser le plus loin possible (veiller à ajouter une expiration nasale).



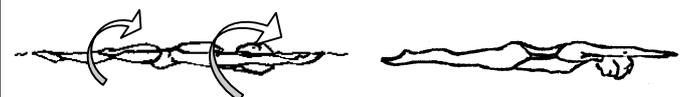
La tête est droite entre les bras, le regard au plafond, les mains sont l'une sur l'autre, le corps est aligné et tonique, les jambes sont serrées, s'étirer (se grandir = tirer sur les bras et les pointes de pieds).

7. LES TORPILLES QUI VRILLENT

Partir en glissée ventrale, et passer en position dorsale.



Partir en glissée dorsale, et passer en position ventrale.



Changer d'orientation pendant la glissée.

Conserver la position torpille pendant les vrilles.

Dans un premier temps, ne pas donner de consigne particulière pour le déclenchement de la vrille.

Dans un deuxième temps, demander d'appuyer avec une oreille contre le bras pour tourner en créant un déséquilibre.

Critères de fin d'étape :

- Réussir une glissée ventrale d'au moins 5 m, tête sous les bras jusqu'à la fin de la glissée.

- Réussir une glissée dorsale d'au moins 5 m, oreilles dans l'eau, regard au plafond jusqu'à la fin de la glissée.

VI. SI L'ENFANT MAÎTRISE LES GLISSÉES VENTRALE ET DORSALE

A la fin de cette étape, il devra réussir le niveau 1 du Savoir nager (IA 68).

Enchaîner :

- sauter, bras le long du corps, dans le grand bain (1,80 m au moins),
- se laisser remonter sans mouvement,
- puis se déplacer sans aide sur une quinzaine de mètres.

Objectifs : amener l'enfant à se propulser

1. prolonger la glissée grâce à des mouvements de jambes équilibrateurs (positions ventrale et dorsale), sans oublier que la véritable propulsion se fera avec les bras
2. ajouter le moteur principal : tourner les bras (en nages ventrale et dorsale)
 - A. Découverte des principes d'appuis de bras, à partir de sensations, dans des situations de découverte.
 - B. Travail technique
 - C. Situations jouées où l'efficacité est recherchée (la respiration n'est pas encore coordonnée : l'enfant est encore en apnées successives)
3. réaliser des expirations complètes et enchaînées

Objectif VI.1 : prolonger la glissée grâce à des mouvements de jambes équilibrateurs (positions ventrale et dorsale), sans oublier que la véritable propulsion se fera avec les bras

SITUATIONS	REPÈRES
<p>1. BATTEMENTS ALTERNÉS APRÈS GLISSÉE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Glissée ventrale prolongée par des battements. - Glissée dorsale prolongée par des battements. - Glissée ventrale + battements, ½ vrille (quand je veux) pour finir sur le dos. - Glissée costale prolongée par des battements. 	<p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p> <p>Pour toutes les glissées : rappeler des consignes de la glissée : corps tonique et menton poitrine.</p> <p>La position de torpille travaillée précédemment est toujours requise. La maintenir malgré les perturbations dues aux battements.</p>
<p>2. BATTEMENTS EN DOS AVEC PLANCHE</p> <p>Glissée dorsale prolongée par des battements, planche tenue sur les genoux : ils ne doivent pas cogner la planche.</p>	<p><u>Battements :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chevilles souples, - cuisses actives (mouvements de haut en bas), - faire un peu d'écume avec les pieds,
<p>3. BATTEMENTS EN CONTRASTE</p> <p>Glissée ventrale puis battements en contraste :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le plus vite/le plus lentement. - Faire beaucoup de bruit/aucun bruit. - Mouvements les plus grands/les plus petits. - Faire beaucoup de mousse / pas de mousse du tout. - Même travail en position dorsale. 	<ul style="list-style-type: none"> - sur le ventre, seuls les pieds sortent un peu de l'eau, - sur le dos, les genoux ne sortent pas de l'eau (repère de la planche qu'on ne cogne pas). <p>Tous ces exercices peuvent être proposés avec palmes afin de découvrir et renforcer les sensations d'appuis.</p>

<p>4. LE NAUFRAGÉ Dans le grand bain, rester en surface en position verticale le plus longtemps possible uniquement grâce à des battements de jambes. Variantes : avec une planche, puis sans planche avec les bras écartés ; avec les bras croisés.</p>	
<p>5. BATTEMENTS SIMULTANÉS Prolonger une glissée ventrale par des battements simultanés. Variante : en position costale, un bras dans le prolongement du corps, l'autre le long du corps.</p>	<p>En position costale, possibilité de prendre une légère aide à la flottaison (ex : pull-buoy). Eviter l'utilisation d'une planche.</p>
<p>6. LE SOUS-MARIN En position ventrale, battements alternés ou simultanés, corps totalement immergé.</p>	
<p>7. LE BATEAU Par deux côte à côte sur le ventre, pousser une "frite" ou un tapis en effectuant des battements. Variante : sur le dos tirer une "frite" tenue au-dessus des cuisses.</p>	
<p>8. LE GAGNE-TERRAIN Par deux face à face en position ventrale, mains sur une planche ou tenant une "frite" : au signal, faire des battements les plus efficaces possible pour faire reculer l'autre.</p>	
<p>9. LE NAGEUR À 2 TÊTES Sur le ventre ou sur le dos, par deux, côte à côte, avancer en battements en se tenant par la main, bras tendus. Il est possible de varier les positions des bras (le long ou dans le prolongement du corps).</p>	

Objectif VI.2 : ajouter le moteur principal : tourner les bras (en nages ventrale et dorsale)

A. Découvrir les principes d'appuis des bras, à partir de sensations, dans des situations de découverte

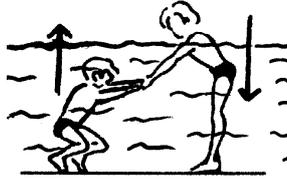
SITUATIONS	REPÈRES
<p>1. L'ARROSEUR ARROSÉ En deux colonnes, dos à dos, s'arroser le plus possible.</p>	<p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p> <p>S'interroger : "Comment déplacer le plus d'eau possible pour arroser le camarade ?"</p>
<p>2. LA CHAISE AQUATIQUE Assis sur une planche, avancer, reculer, tourner... en variant les appuis de bras. Variante 1 : idem à cheval sur une "frite". Variante 2 : par deux, même position, suivre un camarade qui fait un parcours avec des virages, des tours, ...imiter tout ce qu'il fait.</p>	
<p>3. LE RADEAU Couché à plat ventre sur une planche tête dans l'eau (les jambes sont inertes) : avancer, reculer, travail des bras simultanés ou alternés, retour* aérien ou sous-marin. Idem sur le dos, planche sous le bassin, corps gainé. Variante 1 : faire le moins de mouvements possible dans une traversée. Variante 2 : faire la course à plusieurs. Variante 3 : aller le plus lentement possible.</p>	<p>Sentir que ce n'est pas seulement la main qui agit sur l'eau mais aussi l'avant-bras et le bras. Le trajet de la main doit être le plus long possible.</p>
<p>4. PREMIÈRE APPROCHE EN VENTRAL Glissée ventrale avec battements de jambes, faire tourner les bras alternativement. Variantes : mouvements lents ou rapides, grands ou petits, accélérés ou uniformes...</p>	<p>Préserver la position "TORPILLE" tout au long de l'exercice.</p> <p>1. démarrer en glissée, 2. ajouter les battements, 3. faire tourner les bras.</p>
<p>5. PREMIÈRE APPROCHE EN DORSAL Glissée dorsale avec battements de jambes, faire tourner les bras alternativement. Variantes : mouvements lents ou rapides, grands ou petits, accélérés ou uniformes...</p>	<p>Rappel : tous les exercices en position ventrale se font en apnée.</p>

* On entend par "retour de bras" la phase non propulsive du trajet de bras.

B. Travail technique

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
6. LE BATEAU À 4 TEMPS Après une glissée ventrale (pull-buoy entre les cuisses), aller le plus loin possible avec 4 mouvements de bras : mettre un repère de distance (camarade), le faire reculer à chaque nouvel essai.	En position ventrale : - profiter de l'élan le plus longtemps possible, ne se redresser que quand on est immobile, - préserver la position "TORPILLE" pendant tout l'exercice, - rechercher l'amplitude : chercher l'eau loin devant (contact bras-oreille) et l'amener loin derrière (toucher la cuisse avec le pouce).
7. LE BATEAU PARESSEUX Avec un pull-buoy entre les cuisses, traverser le petit bain avec le moins de mouvements de bras possible.	
8. PROPULSION VENTRALE UN BRAS Avec le bras gauche tendu devant soi, en position ventrale, nager avec le bras droit seulement. Inverser au retour. Possibilité de tenir un pull-buoy dans la main immobile.	
9. PROPULSION DORSALE EN RATRAPÉ Glissée dorsale avec une planche tenue en petite prise* sur les genoux bras tendus, mouvements de bras alternés, un bras tenant la planche (étape à passer rapidement pour ne pas installer de mauvais repères).	* La planche (dans le sens de la longueur) est tenue en petite prise quand on la tient par le bord le plus proche des mains.
10. DOS À 2 BRAS, RETOUR SOUS-MARIN Glissée dorsale avec battements, mouvements simultanés des bras, le retour est sous-marin (les mains passent lentement près des oreilles).	
11. DOS À 2 BRAS Glissée dorsale avec battements, mouvements simultanés des bras, le retour des bras est aérien et rapide.	En position dorsale : - regarder au plafond, - le corps reste indéformable - aller tout droit (repère bord ou ligne d'eau) - le retour aérien des bras est le plus rapide possible <i>Tous ces exercices peuvent se faire en neutralisant les jambes par un pull-buoy placé entre les cuisses.</i>
12. DOS COMPLET Glissée dorsale avec bras dans le prolongement du corps, battements, mouvements alternatifs des bras, avec retour aérien.	
13. RATRAPÉ ARRIÈRE EN DOS Glissée dorsale avec les bras dans le prolongement du corps, battements, propulsion avec un seul bras à la fois, et arrêt du bras dans le prolongement du corps.	
14. LE BATEAU TORPILLE Glissée ventrale, 4 mouvements en crawl, ½ vrille, 4 mouvements en dos, ½ vrille....	Aller droit grâce à un corps indéformable.

Objectif VI.3 : réaliser des expirations complètes et enchaînées

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<p>1. CONCOURS DE BULLES Soit par deux, l'un fait, l'autre observe. Soit tous les enfants en même temps.</p> <p>Faire des bulles le plus longtemps possible, par le nez, par la bouche, par les deux, dans le petit bain. → Variante 1 : faire la plus grosse bulle d'un coup. → Variante 2 : faire 10 lâchers de bulles successifs sans ressortir la tête de l'eau. → Variante 3 : faire 10 longs lâchers de bulles, en reprenant de l'air à chaque fois.</p>	<p>Il faut voir remonter des bulles à la surface.</p>
<p>2. LE SOUFFLET Dans le petit bain, tous ensemble.</p> <p>Mains à la goulotte s'accroupir sous l'eau pour souffler puis se redresser pour inspirer. Recommencer plusieurs fois de suite sans que les mains ne quittent le mur. → Variante 1 : idem dans le grand bain. → Variante 2 : varier les durées d'expiration : de plus en plus longues (varier les débits).</p>	<p>Souffler longtemps en continu jusqu'à expiration complète, puis inspirer vite bouche grande ouverte et souffler à nouveau en continu.</p> <p>Remarques : il faut sentir et entendre des bulles en continu sous l'eau.</p>
<p>3. ALLER TOUCHER LE FOND Dans le petit bain : avec le genou, la main, le coude, les fesses... l'oreille... se coucher, rester 5 sec... → Variante : idem dans une eau de plus en plus profonde, voire dans le grand bain.</p>	<p>Comprendre que pour descendre, il faut souffler longuement.</p>
<p>4. JACQUES A DIT En soufflant, aller toucher le fond avec la partie du corps indiquée par l'enseignant : Jacques a dit « les mains » ; on commencera par les mains, les genoux... pour demander ensuite le dos, le ventre... (préconiser les pénalités, éviter les éliminations). → Variante : demander deux parties du corps successivement...</p>	<p>Souffler « tout son air » (ça dure longtemps), il y a des bulles en continu.</p>
<p>5. JEU DU PISTON A et B debout face à face se tiennent par les mains dans le petit bain. Ils s'accroupissent alternativement en soufflant dans l'eau et se redressent pour inspirer, en veillant à ne jamais être debout en même temps.</p>	

<p>6. LE KANGOUROU Du petit bain vers le grand bain, sauter à pieds joints en avançant et en s'accroupissant sous l'eau à chaque réception (souffler) pour sauter ensuite vers le haut et l'avant (inspirer). Plus on va vers le profond, plus le temps d'expiration est long.</p>	
<p>7. LE BOUCHON Dans le grand bain (maxi 2 m), en position verticale, souffler pour descendre, prendre appui au fond pour remonter à la surface, inspirer et recommencer plusieurs fois.</p>	
<p>8. LA FUSÉE À BULLES Glissée ventrale, avec expiration longue et complète.</p>	Contrôler l'expiration par la présence de bulles.
<p>9. LA FUSÉE À MESSAGES Glissée ventrale au-dessus d'anneaux posés au fond et espacés d'1 m. Tout en glissant au-dessus des anneaux, envoyer un message de bulles à chaque fois que l'on en passe un.</p>	
<p>10. INSPARATION : PLACEMENT DE LA TÊTE</p> <p>Statique : debout dans le petit bain, épaules et tête dans l'eau, un bras allongé devant, l'autre derrière, souffler dans l'eau, puis inspirer vite en tournant la tête du côté libre, et recommencer.</p> <p>Dynamique : réaliser une glissée, garder un bras allongé devant, ramener l'autre au niveau de la cuisse (position Superman) en soufflant dans l'eau, puis inspirer vite en tournant la tête du côté libéré, et recommencer.</p>	<p><u>Pour inspirer</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la tête doit basculer latéralement, - la tête reste en contact avec le bras avant, - vu de face, le front du nageur ne doit jamais apparaître. <p><u>Travail du bras</u> : chercher l'eau loin devant et l'amener loin derrière (toucher la cuisse avec le pouce) sans altérer la position torpille.</p>
<p>11. INSPARATION : RECHERCHE D'UN RYTHME RESPIRATOIRE Marcher en faisant des mouvements de crawl en soufflant dans l'eau. Quand nécessaire, inspirer sur le côté du bras qui est en fin de traction (on peut ralentir le mouvement) et continuer. → Variante : proposer d'autres rythmes respiratoires (2 temps, 3 temps, 4 temps, 2-3-4-3-2...)</p>	Le visage sort de l'eau en même temps que la main et s'immerge en même temps qu'elle.
<p>12. LE BATEAU VA PLUS LOIN Après une glissée ventrale (pull-buoy entre les cuisses) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - aller le plus loin possible en tournant les bras et en soufflant, - quand nécessaire, inspirer sur le côté du bras qui est en fin de traction (on peut ralentir le mouvement), - recommencer un cycle de bras. 	Pour inspirer, la tête pivote mais ne se redresse pas.

VII. SI L'ENFANT NAGE 15 MÈTRES

À la fin de cette étape, il devra réussir le niveau 2 du Savoir nager (IA 68).

Enchaîner :

- plonger (entrer dans l'eau par la tête),
- parcourir sans aide une dizaine de mètres sur le ventre puis une dizaine de mètres sur le dos,
- puis effectuer une glissée ventrale à partir du mur pour toucher un repère posé à la surface de l'eau à 5 mètres.

Objectifs : il faudra donc amener l'enfant à se propulser

1. coordonner la respiration à la propulsion pour nager plus loin sur le ventre
2. nager plus loin sur le ventre en améliorant l'efficacité de la propulsion
3. nager plus loin sur le dos en améliorant l'efficacité de la propulsion
4. plonger (entrer dans l'eau par la tête)

Ces quatre points peuvent être abordés dans n'importe quel ordre.

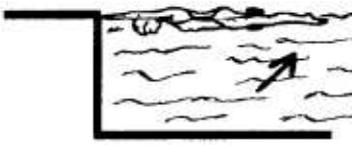
Situation de référence en position ventrale :

(elle permet d'observer ce que les élèves savent faire et ce qu'ils doivent encore apprendre)

Après une glissée ventrale, nager le plus loin possible en tournant les bras et en inspirant sur le côté quand nécessaire.

CE QUE L'ON OBSERVE	LES CAUSES POSSIBLES	CE QU'IL DOIT APPRENDRE
L'élève relève la tête	pour inspirer	Voir chapitres VI.3 p. 24 et VII.1 p.27
	pour respirer (expirer et inspirer)	Voir chapitre VI.3 p.24
	pour voir où il va	Voir chapitre III p.10
	...	
L'élève s'essouffle	car l'expiration sous-marine n'est pas complète	Voir chapitres VI.3 p. 24 et VII.1 p.27
	car les battements de jambes sont trop rapides	Voir chapitre VII.2 p.28
	car les mouvements de bras sont trop rapides	Voir chapitre VII.2 p.28
	...	
L'élève s'asphyxie	car il ne respire pas	Voir chapitres VI.3 p. 24 et VII.1 p.27
	car il ne souffle pas dans l'eau mais hors de l'eau au moment où il devrait inspirer	
	car l'expiration sous-marine n'est pas complète	
	...	
L'élève "n'avance pas"	car il n'est pas en position "torpille"	Voir chapitre V p.18
	car ses mouvements ne sont pas efficaces	Voir chapitre VII p.26
	...	
L'élève "ne va pas droit"	car il n'ouvre pas les yeux	Voir chapitre III p.10
	car ses mouvements de bras ne sont pas symétriques	Voir chapitre VII p.26
	...	

Objectif VII.1 : coordonner la respiration à la propulsion pour nager plus loin sur le ventre

SITUATIONS	REPÈRES
<p>1. SOUFFLER TOUT SON AIR Dans le petit bain, se laisser couler en réalisant une expiration complète. L'élève doit être capable de rester immobile au fond du bassin pendant quelques secondes. L'exercice se poursuivra par des expirations complètes de plus en plus rapides.</p>	<p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p> <p>Lorsque tout l'air est expiré alors l'élève ressort la tête de l'eau pour inspirer : il ne doit plus avoir d'air à souffler.</p>
<p>2. SOUFFLER TOUT SON AIR ET INSPIRER VITE plusieurs fois de suite Accroché au bord du bassin, réaliser une immersion avec une expiration complète (sans lâcher le bord) reprendre de l'air très rapidement et s'immerger à nouveau. Durant au moins 1 minute.</p>	<p>Le temps d'inspiration ne doit pas excéder 1 ou 2 secondes.</p>
<p>3. SOUFFLER TOUT SON AIR ET INSPIRER VITE SUR LE CÔTÉ plusieurs fois de suite, ALLONGÉ SUR LE VENTRE Idem exercice 2 mais en tenant la goulotte d'une seule main, l'autre bras le long du corps et allongé avec un pull-buoy entre les jambes, visage dans l'eau. Inspirer sur le côté. Un léger battement peut être ajouté. Durant 1 à 2 minutes</p>	<p>La tête pivote sur le côté, mais ne se redresse pas. Garder le bras tendu en contact avec l'oreille durant tout l'exercice.</p> 
<p>4. SOUFFLER TOUT SON AIR ET INSPIRER VITE SUR LE CÔTÉ, ALLONGÉ SUR LE VENTRE EN DEPLACEMENT Position identique à celle de l'exercice 3 mais en déplacement grâce à une glissée et des battements de jambes.</p>	
<p>5. ALLONGÉ SUR LE VENTRE EN DEPLACEMENT, SOUFFLER TOUT SON AIR ET INSPIRER VITE SUR LE CÔTÉ SUR UN MOUVEMENT DE BRAS Après une glissée prolongée par des battements et une expiration complète, réaliser un mouvement de bras en inspirant sur le côté, puis reprendre immédiatement la position initiale. Puis recommencer avec le même bras.... Sur au moins 10 m. → Variante 1 : changer de bras à chaque longueur. → Variante 2 : changer de bras tous les trois mouvements. → Variante 3 : changer de bras à chaque mouvement.</p>	<p>Bien se replacer en position torpille entre deux mouvements et la conserver au moins 3 secondes.</p>

<p>6. CRAWL 2 TEMPS Réaliser la situation de référence en plaçant un temps d'inspiration tous les 2 mouvements de bras. On inspire donc toujours du même côté.</p>	<p>Ne pas altérer la position torpille :</p>  <p>La tête pivote mais ne se redresse pas.</p>
<p>7. CRAWL 4 TEMPS Réaliser la situation de référence en plaçant un temps d'inspiration tous les 4 mouvements de bras. On inspire donc toujours du même côté.</p>	<p>Pour inspirer, le visage sort de l'eau en même temps que la main et se replace quand la main retourne dans l'eau.</p> <p>Remarques : Avec le temps, l'élève adoptera le rythme qui lui convient le mieux (2 temps, 4 temps, 3 temps).</p>
<p>8. CRAWL 3 TEMPS Réaliser la situation de référence en plaçant un temps d'inspiration tous les 3 mouvements de bras. On inspire donc alternativement de chaque côté.</p>	

Objectif VII.2 : améliorer l'efficacité de sa propulsion pour nager plus loin sur le ventre

<p>SITUATIONS</p>	<p>REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p>
<p>1. NAGER AVEC UN SEUL BRAS Partir en glissée ventrale, petits battements. Tenir un objet flottant dans une main qui restera devant pendant tout l'exercice. Enchaîner les mouvements de propulsion avec l'autre bras → Variante 1 : sans l'objet flottant. → Variante 2 : le long d'une ligne d'eau ; c'est le bras qui est du côté de la ligne d'eau qui travaille.</p>	<p><i>On ne donnera qu'un repère à la fois.</i> La tête reste fixe et bien placée (cf. position torpille).</p> <p>Pour le bras qui travaille : La main entre dans l'eau loin devant. La main est en forme de cuillère. La main pousse beaucoup d'eau loin vers les pieds.</p>
<p>2. NAGER EN RATRAPÉ (à réaliser sur de courtes distances et pas trop longtemps pour ne pas désynchroniser la nage) Glissée ventrale avec battements. Bloquer le bras droit devant pendant que le bras gauche fait un mouvement et inversement : un seul bras travaille à la fois. Inspirer d'un même côté.</p>	<p>En fin de poussée : Le bras se tend (toucher la cuisse avec le pouce).</p> <p>Retour aérien : Le bras sort de l'eau par le coude, se fléchit (on peut se chatouiller sous le bras en passant), l'avant-bras est relâché mais la main ne traîne pas dans l'eau.</p>
<p>3. NAGER EN S'ÉCONOMISANT Avec un pull-buoy entre les jambes, faire une glissée ventrale et nager 10 à 25 m en crawl en faisant le moins de mouvements de bras possible.</p>	<p>Compter ses mouvements, comparer, recommencer.</p> <p>Qu'est ce qui permet de s'économiser ? - chercher beaucoup d'eau loin devant pour l'amener loin derrière en accélérant ; - le retour aérien se fait avant-bras et main relâchés.</p>
<p>4. NAGER AVEC DES PALMES</p>	<p>Sentir que les palmes permettent de réduire la fréquence des battements et donc de ne pas s'essouffler.</p>

Objectif VII.3 : améliorer l'efficacité de sa propulsion pour nager plus loin sur le dos

Situation de référence en position dorsale : (elle permet d'observer ce que les élèves savent faire et ce qu'ils doivent encore apprendre) Partir d'une glissée dorsale, bras dans le prolongement du corps, nager en dos crawlé le plus loin possible.		
CE QUE L'ON OBSERVE	LES CAUSES POSSIBLES	CE QU'IL DOIT APPRENDRE
L'élève est en position semi assise	car sa tête est redressée (il regarde ses pieds) ...	Voir chapitre IV.3 p.16
L'élève s'essouffle	car les battements de jambes sont trop rapides	Voir chapitre VII.3 p.29
	car les mouvements de bras sont trop rapides	Voir chapitre VII.3 p.29
	car il respire mal ...	Adapter sa respiration
L'élève "boit la tasse"	car il ne maîtrise pas la glissée dorsale, bras dans le prolongement du corps	Voir chapitre V p.18
	car le retour aérien des bras est trop lent ...	Voir chapitre VII.3 p.29
L'élève "n'avance pas"	car il n'est pas en position "torpille"	Voir chapitre IV.3 p.16
	car ses mouvements ne sont pas efficaces ...	Voir chapitre VII p.26
L'élève "ne va pas droit"	car il ne prend pas de repères visuels	Voir chapitre IV.3 p.16
	car ses mouvements de bras ne sont pas identiques à droite et à gauche ...	Voir chapitre VII p.26

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
1. DOS ALTERNATIF À PARTIR DE LA POSITION TORPILLE À L'ARRÊT S'allonger sur le dos en position TORPILLE. Battre un peu des jambes pour les faire remonter à la surface. Tourner les bras	Ne pas altérer la position torpille dorsale. Le retour aérien des bras doit être très rapide afin de maintenir le corps en équilibre sur l'eau.
2. DOS À DEUX BRAS Faire une glissée dorsale, bras dans le prolongement du corps. La prolonger par des battements de jambes puis tourner les bras en simultané.	Idem. Le temps de glisse (3 secondes) se fera lorsque les bras seront dans le prolongement du corps (pas d'arrêt lorsque la main touche la cuisse).
3. DOS UN BRAS Avec un seul bras l'autre étant fixé dans le prolongement du corps (tenir un objet flottant).	
4. RATRAPÉ ARRIÈRE EN DOS Un bras rattrape l'autre dans le prolongement du corps (exercice de rattrapé). On peut tenir un objet alternativement d'une main puis de l'autre.	- Entrée de la main par le petit doigt, enfoncer l'épaule, tirer et pousser l'eau vers ses pieds le plus près du corps (le bras se fléchit), - frôler la cuisse en fin de poussée, - dégager l'épaule (pendant que l'autre s'enfonce), - la main sort de l'eau par le pouce - retour aérien bras tendu et rapide (frôler l'oreille) - la tête garde sa position droite regard au plafond.
5. NAGER SUR LE DOS EN S'ÉCONOMISANT Avec un pull-buoy entre les jambes, faire une glissée dorsale et nager 10 à 25 m en dos crawlé en faisant le moins de mouvements de bras possible.	Compter ses mouvements, comparer, recommencer. Qu'est ce qui permet de s'économiser ?

Objectif VII.4 : plonger (entrer dans l'eau par la tête)Recommandations de sécurité :

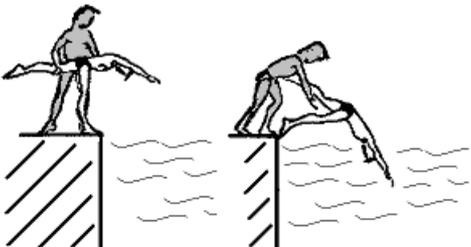
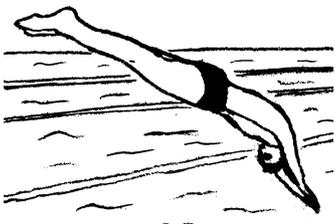
- attention à la profondeur (minimum 1,80 m),
- l'enfant qui plonge ne doit pas pouvoir heurter l'échelle ou le bord ni entrer en collision avec un autre enfant,
- les orteils doivent être accrochés au bord (en griffes) pour ne pas glisser.

A. Les bascules et les premières entrées par la tête

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
1. LES ROULADES Accroupi en bordure d'un tapis posé partiellement sur l'eau, les mains tenant les tibias, rouler vers l'avant dans l'eau.	Garder le contact menton-poitrine et entrer dans l'eau par la nuque.
2. LES BASCULES Au bord d'un tapis épais partiellement posé sur l'eau, les mains tenant les chevilles, jambes fléchies, se laisser basculer en avant. <ul style="list-style-type: none"> o idem jambes tendues → Variante : basculer à plusieurs en même temps, en cascade,...	RAPPEL : attention à la profondeur (minimum 1,80 m). Remarque : Le tapis permet de diminuer l'appréhension.

B. Plonger

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
1. PLONGER DÉPART ASSIS  Assis au bord, pieds dans la goulotte ou à plat contre le mur. Avancer les fesses au bord du mur.	<ul style="list-style-type: none"> - Placer bras et tête en position TORPILLE, - basculer en avant en poussant légèrement sur le(s) pied(s), - dans l'eau, rechercher la position TORPILLE
2. PLONGER DÉPART SUR UN GENOU Un pied posé au sol crocheté au bord et un genou posé sur une planche. 	<ul style="list-style-type: none"> - redresser le gouvernail des mains pour remonter à la surface de l'eau.

<p>3. PLONGER DÉPART ACCROUPI, PIEDS DÉCALÉS Accroupi au bord pieds décalés (le pied avant est croché au bord).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Placer bras et tête en position TORPILLE, - basculer en avant en poussant légèrement sur le(s) pied(s),
<p>3. PLONGER DÉPART SEMI FLÉCHI, PIEDS DÉCALÉS Semi fléchi pieds décalés (le pied avant est croché au bord).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dans l'eau, rechercher la position TORPILLE - redresser le gouvernail des mains pour remonter à la surface de l'eau
<p>4. PLONGER DÉPART SUR UNE JAMBE En équilibre sur un pied, l'autre jambe tendue en arrière (avec aide de l'enseignant).</p>	
<p>5. PLONGER DÉPART DEBOUT</p>  <p>Départ debout, jambes semi fléchies, bras et tête placés comme décrit ci-dessus, basculer vers l'avant en donnant une impulsion.</p> <p>→ Variante : possibilité de plonger pieds décalés.</p> <p>→ Variante : (inciter l'élève à produire une impulsion). Plonger par-dessus une frite tenue devant les pieds de l'élève et au-dessus de l'eau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Placer bras et tête en position TORPILLE, - basculer en avant en poussant sur le(s) pied(s), - dans l'eau, rechercher la position TORPILLE - redresser le gouvernail des mains pour remonter à la surface de l'eau

Bibliographie

La natation de demain (Raymond Catteau) – Editions Cahiers du sport populaire et Atlantica - 2008
Stages de Dinard 2006 et 2007 (Raymond Catteau)

Vidéo

Nageur Acteur (Dominique Maillard) Editions Revue EPS - 2000

Origine de certaines illustrations

Natation (Claude Dubois et Jean-Pierre Robin) – Éditions Revue EPS

17 repères – natation à l'école élémentaire (CPC/CPD Gironde) – Editions Revue EPS

Nager de la découverte à la performance (Patrick Schmitt) – Éditions Vigot

U.S.E.P. Natation

Photo de couverture dans son contexte : www.jemesensbien.fr/.../la-nage-grandeur-nature/

Remarque : certaines illustrations ont été modifiées pour les besoins du document.