



TOUS EN NAGE



Document réalisé par l'équipe
des Conseillers Pédagogiques en EPS
du Finistère

Les situations d'apprentissage du « Tous en nage »

LIVRET 1

De la familiarisation aux glissées ventrale et dorsale

**Un document de préparation des séances de natation
scolaire : associé à une observation fine des réponses des
élèves il vous aidera à faire progresser vos jeunes élèves.**



Rappel du sommaire du « Tous en nage »

- I. SI L'ENFANT N'EST JAMAIS ALLÉ À LA PISCINE ET/OU CRAINT LE MILIEU AQUATIQUE**
 - 1^{ère} familiarisation
- II. SI L'ENFANT NE MET PAS LA TÊTE DANS L'EAU**
 - l'amener à mettre la tête dans l'eau
- III. SI L'ENFANT MET LA TÊTE DANS L'EAU**
 - 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
 - l'amener à explorer la profondeur
 - l'amener à accepter la remontée passive
- IV. SI L'ENFANT SAIT QU'IL FLOTTE**
 - l'amener à sauter dans le grand bain et enchaîner une remontée passive
 - l'amener à s'allonger en positions ventrale et dorsale
 - l'amener à construire la position "TORPILLE" ventrale et dorsale
- V. SI L'ENFANT S'ALLONGE CORPS ALIGNÉ ET TIENT LA POSITION SANS MOUVEMENT SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS**
 - l'amener à réaliser des glissées ventrale et dorsale

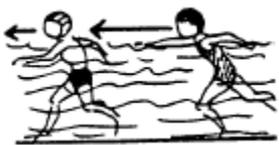
I. SI L'ENFANT N'EST JAMAIS ALLÉ À LA PISCINE ET/OU CRAINT LE MILIEU AQUATIQUE

Objectif : 1^{ère} familiarisation

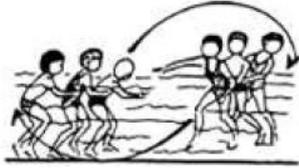
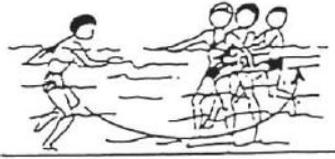
Cette phase est fondamentale en maternelle et au cycle des Apprentissages Fondamentaux. Elle peut cependant être écourtée voire supprimée avec des enfants qui n'ont pas peur de l'eau.

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 MOUILLER 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 	Organisation : Par deux. Consignes : <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 	Organisation : Formation « l'un derrière l'autre, tenus au niveau des épaules, c'est le petit train qui se déplace ». Consignes : <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. → Variante : le dernier wagon essaie d'attraper la locomotive. S'il y parvient, il devient à son tour locomotive.

6. LE LOUP ET L'AGNEAU



Variante

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.

Consignes :

- **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.

→ **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.

7. PILE OU FACE

Organisation :

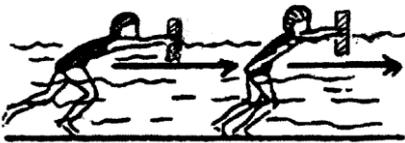
Deux équipes dos à dos, placées au centre du bassin et espacées d'environ 1 m 50.

Une équipe est l'équipe des « pile », l'autre est celle des « face » (on peut éventuellement numéroter les élèves).

Consignes :

- 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 »).

8. LES BATEAUX



Organisation :

Les élèves sont alignés, épaules dans l'eau, le long du bord.

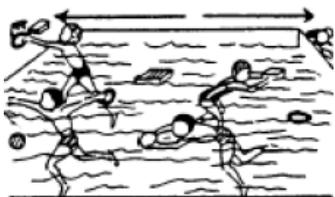
Une planche par élève.

Consignes :

- C'est une course. Il faut atteindre le plus vite possible l'autre côté en poussant son bateau immergé à moitié (planche).

(On recherche des sensations de résistance de l'eau à l'avancement)

9. LES ÉPAVES FLOTTANTES



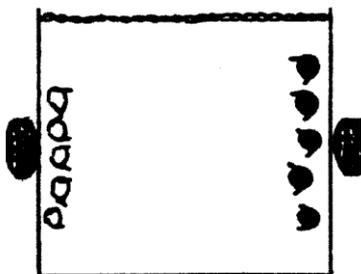
Organisation :

Deux équipes. De nombreux objets flottants. Deux ports (paniers).

Consignes :

- Ramener une à une le plus d'épaves à son port.

10. LES DÉMÉNAGEURS



Organisation :

Deux fois plus d'objets flottants que d'élèves (planches, frites, pull-buoy...).

Les élèves sont divisés en deux équipes de 4 à 6 joueurs.

Durée du jeu : 1 minute

Les objets sont répartis en nombre équivalent des deux côtés opposés du bassin (les maisons).

Consignes :

- 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.

L'équipe gagnante est celle qui aura le moins d'objets dans sa maison à la fin du temps imparti.

11. LES RADEAUX À DÉPLACER

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.

Consignes :

- 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.

→ **Variante 1** : course relais.

GRAND BAIN

12. PREMIÈRE ENTRÉE DANS LE GRAND BAIN



Organisation :

L'un après l'autre.

Consignes :

- Entrer dans l'eau par l'échelle (face à l'échelle) et s'accrocher au bord.

13. PREMIERS CHEMINEMENTS



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).

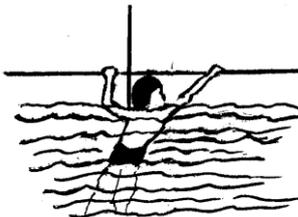
Consignes :

- **Se déplacer épaules dans l'eau en tenant le bord** à deux mains.

→ **Variante 1** : idem en croisant les bras.

→ **Variante 2** : idem en tournant sur soi-même.

14. CHEMINEMENTS VARIÉS



Organisation :

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

Consignes :

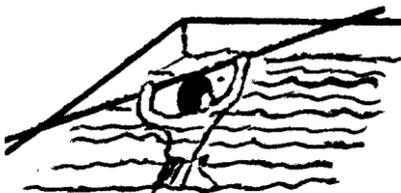
- Se déplacer en contournant un obstacle (un camarade ou la perche tenue verticalement à 50 cm du mur).

→ **Variante 1** : passer devant un camarade qui facilite le passage.

→ **Variante 2** : se déplacer en tenant une planche dans une main.

→ **Variante 3** : ne poser qu'une main au mur, ramer de l'autre.

15. LE SINGE



Organisation :

Passage l'un après l'autre à la perche haute placée dans un angle.

Consignes :

- Se déplacer en se tenant à la perche.

- Croiser les bras.

- Tourner sur soi-même.

Sécurité : s'assurer que la perche est fermement maintenue.

16. COURSE À LA GOULOTTE



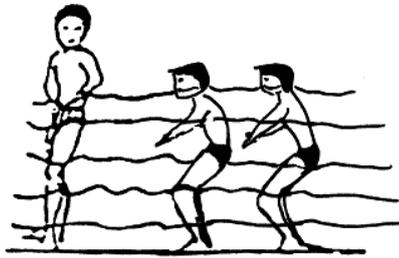
Organisation :

Une équipe opposée à l'autre (15 m) avec un objet à atteindre placé à mi-distance.

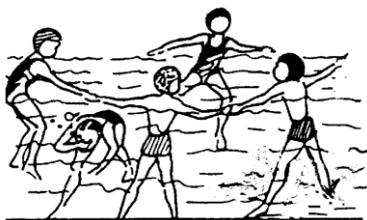
Consigne : (On recherche l'horizontalité grâce à la vitesse de déplacement) Aller le plus vite possible toucher l'objet en se déplaçant le long de la goulotte.

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
<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.</p> <p>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.</p> <p>L'élève meneur se place sur l'un des bords, dos tourné au bassin : c'est le crocodile.</p> <p>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

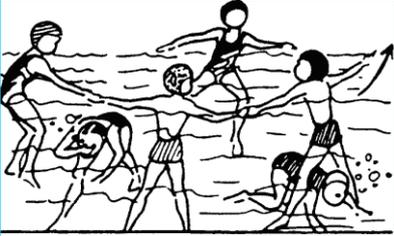
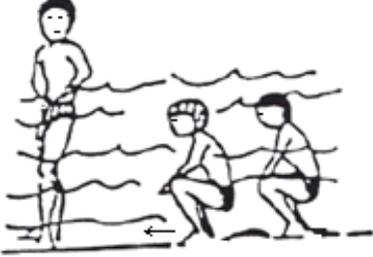
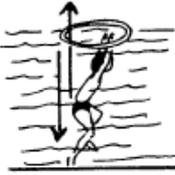
III. SI L'ENFANT MET LA TÊTE DANS L'EAU

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.</p> <p>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 ! ». <p>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> <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>

GRAND BAIN

7. COURSE DÉFI À LA GOULOTTE



Organisation :

Passage individuel.
Parcours jalonné de repères de couleur (frites) le long du bord du bassin.

Consignes :

- Parcourir la plus grande distance en tenant la goulotte **la tête entièrement immergée**.

→ **Variante :** de plus en plus vite.

8. COURSE DÉFI AU PONT DE SINGE (2 cordes parallèles)

Organisation :

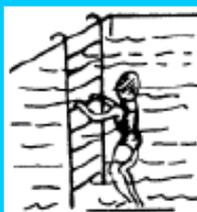
Passage individuel.
Disposer des repères de couleur (frites) le long du bord.

Consignes :

- Parcourir la plus grande distance en cheminant le long du pont de singe, **la tête entièrement immergée**.

→ **Variantes :** le long d'une échelle flottante ou le long d'une corde.

9. DESCENTE À L'ÉCHELLE



Organisation :

L'un après l'autre.

Consignes :

- Descendre sous l'eau en se tenant aux barreaux de l'échelle.

10. LA PERCHE HUMAINE



Organisation :

Par deux.

- Descendre le long des jambes d'un camarade, lui toucher un genou.

→ **Variante :** descendre le long d'une perche tenue verticalement (fermement).

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	Organisation : Les enfants, deux par deux, sont face à face. Consignes : • 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	Organisation : Par deux. Quelques objets de couleurs différentes sont entassés au fond de l'eau. Consignes : • À la demande du camarade, l'élève va chercher l'objet de la couleur désignée.
4. EXPÉRIENCE DU BOL	Organisation : Les enfants sont debout dans l'eau. Consignes : • 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	Organisation : Par deux, l'un fait l'autre observe. Consignes : • 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	Organisation : Les enfants, deux par deux, sont face à face. Consignes : • Tous deux s'immergent ; l'un crie très fort une voyelle "Aaaaaah !" que l'autre doit reconnaître. Idem avec d'autres voyelles.

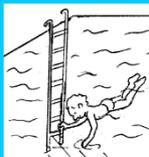
Objectif III.3 : explorer la profondeur

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	
1. LES PÊCHEURS DE PERLES 	Organisation : Divers petits objets lestés. Les élèves sont répartis dans l'eau sur le bord du bassin. Consignes : • Ramener le plus d'objets possible sur le bord, en les prenant sous l'eau. Compter les objets récoltés. Faire jouer les équipes ensemble ou alternativement (possibilité de limiter le temps de la récolte ≈ 45 sec).

GRAND BAIN

2. TOUCHER LE FOND



Organisation :

L'un après l'autre.

Consignes :

- Toucher le fond de la piscine avec les pieds puis avec une main en se tenant aux barreaux de l'échelle avec l'autre.

3. LA DESCENTE



Organisation :

Par deux.

- Descendre le long des jambes d'un camarade, lui toucher les pieds.

Variante : descendre le long d'une perche tenue verticalement (anneau lesté enfilé autour de la perche).

**Objectif III.4 : accepter la remontée passive
sentir que sans faire de mouvement "l'eau me fait remonter"**

SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
PETIT BAIN	
<h3>1. LE BALLON</h3>	<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	
<h3>2. L'ASCENSEUR (remontée passive)</h3>	<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.

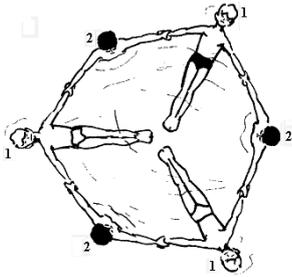
SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
LES ENTRÉES DANS L'EAU EN SAUTANT DANS LE GRAND BAIN	
<p>1. ENTRÉES DANS L'EAU PAR LES PIEDS</p> 	<p>Organisation : Au minimum 1,80m de profondeur. Les élèves sautent l'un après l'autre au signal de l'adulte. Pour éviter l'attente, enchaîner avec des cheminements 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 souplement (accompagner la descente sous l'eau).</p> <p>→ Variante 1 : perche attrapée « au vol », elle est placée quelques centimètres devant les mains de l'élève.</p> <p>→ Variante 2 : perche attrapée en remontant (ouvrir les yeux sous l'eau).</p> <p>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 se laisser remonter sans pousser au fond et sans faire de mouvement. 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	<p>Organisation : Tous ensemble avec "frites", planches ou pull-buoy.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none">● Chercher des solutions pour s'allonger sur le ventre avec deux objets flottants identiques dans les mains. <p>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.</p>
2. VERS L'ÉTOILE DORSALE avec matériel	 <p>Organisation : Tous ensemble avec "frites", planches ou pull-buoy.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none">● Chercher des solutions pour s'allonger sur le dos avec deux objets flottants identiques dans les mains. <p>Remarque : pour se relever d'une manière équilibrée en partant d'une position dorsale il faudra</p> <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	<p>Organisation : Par deux.</p> <p>Consignes :</p> <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	<p>Organisation : Par deux.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none">● A place ses mains contre les omoplates de B, B s'allonge sur le dos :- 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. <p>Remarques : pour se relever il faudra</p> <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 :

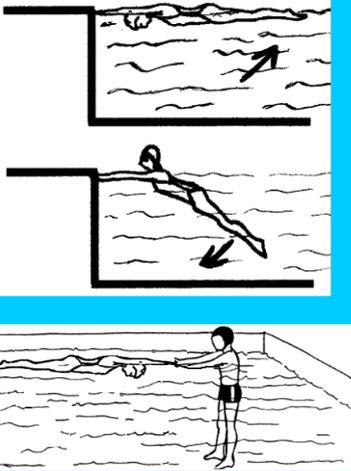
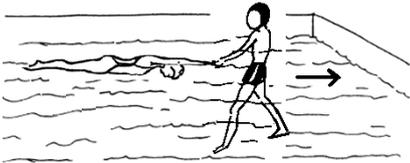
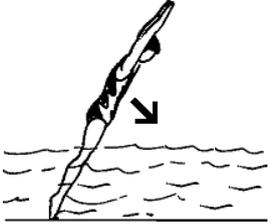
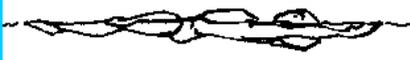


- le corps est gainé, indéformable, tonique
- la tête est rentrée (menton-poitrine)
- les bras sont tirés dans le prolongement du corps, mains superposées
- les jambes sont tendues et serrées
- les pointes de pieds sont tendues

► Description de la position TORPILLE DORSALE :



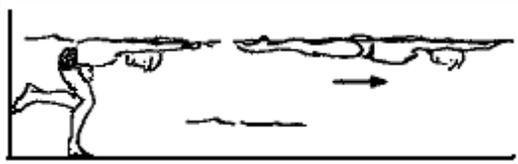
- le corps est gainé, indéformable, tonique.
- les bras sont tirés dans le prolongement du corps, mains superposées
- les oreilles sont dans l'eau coincées entre les bras, le regard au plafond
- les jambes sont tendues et serrées
- les pointes de pieds sont tendues
- le nombril et les cuisses affleurent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

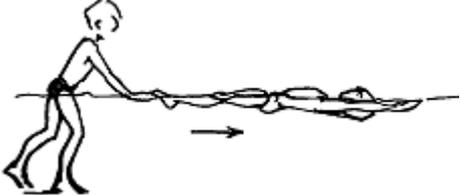
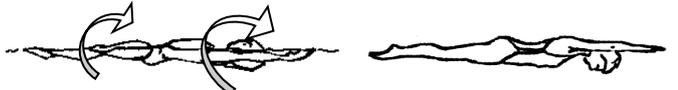
SITUATIONS	ORGANISATION ET CONSIGNES
PETIT BAIN	
<p>1. QUE SE PASSE-T-IL ?</p>  <p style="text-align: center;">Variante</p>	<p>Organisation : Les enfants sont face au mur, épaules dans l'eau, doigts posés dans la goulotte, bras tendus, les pieds posés derrière eux le plus loin possible.</p> <p>Consignes :</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>
<p>5. LA GLISSÉE DORSALE, bras dans le prolongement du corps (veiller à ajouter une expiration nasale)</p>  <p>→ 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.</p>	<p>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.</p> <p>- glisser longtemps</p> <p><u>Pour se redresser</u> :</p> <p>- redresser la tête, - ramener les genoux vers la poitrine, - puis poser les pieds.</p>
<p>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).</p> 	<p>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).</p>
<p>7. LES TORPILLES QUI VRILLENT Partir en glissée ventrale, et passer en position dorsale.</p>  <p>Partir en glissée dorsale, et passer en position ventrale.</p> 	<p>Changer d'orientation pendant la glissée. Conserver la position torpille pendant les vrilles.</p> <p>Dans un premier temps, ne pas donner de consigne particulière pour le déclenchement de la vrille.</p> <p>Dans un deuxième temps, demander d'appuyer avec une oreille contre le bras pour tourner en créant un déséquilibre.</p>

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.