

MATÉRIEL et SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

1. LES ENTRÉES DANS L'EAU

GB = Grand Bain **PB = Petit Bain** **PP =** petite profondeur dans GB (1m) ; **PM =** Profondeur moyenne (1,50 m) ; **GP =** Grande Profondeur (2 m)

<u>Aménagements</u>	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
ADULTES Et/ou COPAINS	<ul style="list-style-type: none"> Sauter en tenant la main de la maîtresse GB: PP Sauter vers l'adulte (adulte dans l'eau) 	<ul style="list-style-type: none"> Sauter par 2 en se tenant la Main (varier les profondeurs) 	<ul style="list-style-type: none"> Sauter seul en GB Sauter en GB par 2... par 3 Sauter en cascade en variant les profondeurs et les actions (de face, de dos), à l'appel de son prénom... 	<ul style="list-style-type: none"> Plonger en cascade à 2 ou à plusieurs Challenges : - sortir le plus loin possible après un plongeon ... - vers le fond et récupérer un objet...
ECHELLE PERCHE	<ul style="list-style-type: none"> Descendre par l'échelle Descendre 1... puis 2 échelons puis sauter en tenant la perche 	<ul style="list-style-type: none"> Sauter du bord - en attrapant la perche au raz de l'eau - en attrapant la perche en l'air 	<ul style="list-style-type: none"> Sauter du bord par dessus la perche Tourner autour d'une perche flottante pour basculer 	<ul style="list-style-type: none"> Plonger par dessus la perche - du bord - du plot
PLANCHE	<ul style="list-style-type: none"> Sauter assis avec 2 planches (une de chaque côté sous les aisselles) 	<ul style="list-style-type: none"> Sauter avec la planche (varier les profondeurs) 	<ul style="list-style-type: none"> Lancer puis sauter vers la planche 	<ul style="list-style-type: none"> Plonger puis ressortir après la planche lancée de plus en plus loin
TAPIS	<ul style="list-style-type: none"> Se laisser glisser assis (s'enfoncer) du tapis GB/ PP et PB 	<ul style="list-style-type: none"> Se laisser glisser en avant par les pieds GB: PM puis varier les profondeurs Entrée par roulade sur le tapis 	<ul style="list-style-type: none"> Marcher sur le tapis placé près du bord Sauter du tapis éloigné du bord (PB ou GB) Entrée par roulade AV/AR sur le tapis 	<ul style="list-style-type: none"> Courir sur une ligne de tapis puis au bout, plonger le plus loin possible
TOBOGGAN	<ul style="list-style-type: none"> Glisser assis dans PB 	<ul style="list-style-type: none"> Glisser allongé, pieds en avant, de face et de dos GB: PP et PM 	<ul style="list-style-type: none"> Glisser mains en avant (de face puis de dos) en variant les profondeurs 	
FRITE ou CEINTURE	<ul style="list-style-type: none"> Descendre avec une frite Sauter avec une frite ou une ceinture 	<ul style="list-style-type: none"> Lancer une frite puis sauter pour l'attraper - avec puis sans ceinture 	<ul style="list-style-type: none"> Sauter par dessus la frite 	<ul style="list-style-type: none"> Plonger par dessus la frite, lancée de plus en plus loin
CERCEAUX	<ul style="list-style-type: none"> Départ dans l'eau, à l'intérieur du cerceau, se propulser pour aller le plus haut possible Sauter dans le cerceau (avec la planche ou une ceinture) 	<ul style="list-style-type: none"> Sauter seul dans le cerceau - du bord, du plot - plus ou moins éloigné du bord 	<ul style="list-style-type: none"> Lancer le cerceau puis sauter dedans Sauter et remonter dans un cerceau plus ou moins éloigné 	<ul style="list-style-type: none"> Plonger dans le cerceau Plonger et remonter dans un cerceau plus ou moins éloigné
BALLONS	<ul style="list-style-type: none"> Se laisser glisser en tenant un ballon Sauter avec des flotteurs en tenant un ballon, du bord 	<ul style="list-style-type: none"> Sauter avec un ballon en main - du plongeur - en variant la profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> Sauter pour attraper le ballon en l'air (du bord, du plot) Basculer autour du ballon bloqué sur le ventre, départ dans l'eau 	

LES ENTREES DANS L'EAU

Aménagements Matériel et humain	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
PULL BOY		<ul style="list-style-type: none"> Sauter avec le pull boy entre les jambes sans le laisser échapper 	<ul style="list-style-type: none"> Plonger avec le pull boy entre les jambes (niveau des genoux) sans le laisser échapper 	Plonger avec le pull boy entre les jambes (niveau des chevilles) sans le laisser échapper
OBJETS IMMERGES	<ul style="list-style-type: none"> Sauter dans PB et ramasser un objet flottant Idem avec un objet immergé 	<ul style="list-style-type: none"> Sauter pour toucher avec les pieds le fond GB: PP Sauter pour récupérer un objet immergé GB: PP et PM 	<ul style="list-style-type: none"> Plonger pour aller vers le fond chercher un objet 	<ul style="list-style-type: none"> Plonger pour aller chercher un objet de plus en plus loin du plot de départ Aller chercher plusieurs objets dans une même coulée
Sans matériel	<ul style="list-style-type: none"> Entrer, départ assis au bord Sauter du bord 	<ul style="list-style-type: none"> Sauter seul debout, <ul style="list-style-type: none"> de face, de dos du bord, du plot Sauter seul en faisant une action : <ul style="list-style-type: none"> taper dans les mains citer le nom d'un copain bras le long du corps <p>puis</p> <ul style="list-style-type: none"> s'enfoncer vertical <ul style="list-style-type: none"> Sauter pour descendre et remontée passive en GB 	<ul style="list-style-type: none"> <u>A genoux sur une planche, monter les fesses en basculant en AV, bras dirigés en avant</u> <u>Différencier</u> <ul style="list-style-type: none"> plongeon vers la profondeur (verticalité) plongeon vers l'avant (distance) Plonger pour aller toucher le fond... s'asseoir au fond... Réaliser des plongeon avec des sorties en coulée le plus loin possible (établir des challenges) Varier les modalités d'entrée (chute avant, arrière.) Accepter la bascule en avant <ul style="list-style-type: none"> Chuter en avant mains tenues en AR des genoux, tête rentrée 	<ul style="list-style-type: none"> Projet de trajectoire aquatique : Plonger et effectuer une coulée ventrale puis une <u>reprise de nage</u> <ul style="list-style-type: none"> En nage ventrale... après un ½ tour, en nage dorsale Départ accroché dans l'eau, au bord, <u>en dos</u> puis coulée dorsale avec reprise de nage <p>Toutes ces situations doivent s'effectuer avec de nombreuses variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> en mouvements de bras alternés puis simultanés avec immobilisation des jambes avec mouvements alternatifs puis simultanés des jambes
MUR/ FOND du bassin/	<ul style="list-style-type: none"> Se laisser basculer en avant à partir de la position verticale dans PB, pieds au fond du bassin 	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser le mur pour glisser le + loin possible 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Pousser sur le mur pour glisser</u> <ul style="list-style-type: none"> en coulées en torpille en ventral/dorsal 	<ul style="list-style-type: none"> Reprendre les situations du niveau précédent en augmentant les distances

2. LES IMMERSIONS/RESPIRATION

<u>Aménagements</u>	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
ADULTES Et/ou COPAINS	<ul style="list-style-type: none"> Par 2: se regarder sous l'eau PB et GB:PP Ronde avec un Chat (intérieur) et une souris extérieur) Jeux variés dans le but de mettre la bouche puis son visage sous l'eau puis d'immerger le sommet de sa tête. (La tondeuse, l'épervier, la maison...) 	<ul style="list-style-type: none"> Descendre par deux face à face Expiration aquatiques/ inspirations aériennes <ul style="list-style-type: none"> Descendre le long d'un copain GB: PP et PM GB: PP Faire des bonds de lapin dans la largeur du bassin (jeu et relais) Passer entre les jambes du copain Passer entre les jambes d'un pont fait par 3...6 copains en reprenant de l'air entre chacun 	<ul style="list-style-type: none"> Descendre à deux face à face être le dernier à remonter Descendre le long d'un copain GB: GP Passer X fois entre les jambes du copain (record personnel à établir) Passer entre les jambes d'un pont fait par 3...6 copains (de + en + éloignés les uns des autres) 	Défi par 2....rester le + longtemps possible sous l'eau <ul style="list-style-type: none"> sans mouvement dans des positions différentes le plus profond possible...
ECHELLE PERCHE	<ul style="list-style-type: none"> Descendre le long de l'échelle Descendre le long de la perche (près du bord) GB: PP Ramasser un objet immergé avec l'aide de l'échelle ou de la perche Passer sous une perche 	<ul style="list-style-type: none"> Parcours avec passage sous ou dans des tapis posées sur l'eau Descendre en s'accrochant aux échelons le plus bas possible <ul style="list-style-type: none"> - droit, allongé Descendre le long de la perche Basculer tête en avant et descendre le long de la perche Attraper un objet immergé le long de l'échelle (1m50) Idem mais l'objet est immergé le long de la perche éloignée du bord (5m) <ul style="list-style-type: none"> - Varier les profondeurs - Souffler à certains repères 	<ul style="list-style-type: none"> Descendre le long de la perche (varier les profondeurs) et remonter à une autre perche + ou - espacée Aller chercher un objet accroché le long de la perche Descendre le long de la perche et souffler à certains repères (visuels, auditifs, tactiles) 	L'échelle et/ou la perche peuvent servir de point de repère lors d'un parcours.
TAPIS PLANCHE	<ul style="list-style-type: none"> Jeux pour se cacher sous les refuges individuellement ou par 2 ou par équipes. Jeu du coupe-tête Passer sous le tapis, en largeur Jeu de cache-cache 1,2, 3 soleil 	<ul style="list-style-type: none"> Passer sous les planches qui flottent sur le parcours (entre les lignes du pont de singe par exemple) Passer sur les frites Passer sous l tapis en longueur Prévoir des parcours variés 	<ul style="list-style-type: none"> Passer sous un chemin de tapis et sortir de plus en plus loin 	

Aménagements	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
PONT DE SINGE LIGNE D'EAU CERCEAUX	<ul style="list-style-type: none"> Passer sous une ligne d'eau sans la soulever au milieu (sans appui manuel) <ul style="list-style-type: none"> GB:PP et GB: PM Passer dans des cerceaux en surface (aller dans un cerceau, montrer sa tête, puis remonter dans un autre...) Passer dans un cerceau immergé (lesté) 	<ul style="list-style-type: none"> Passer sous la 1^{ère} ligne puis sous la 2^{ème} Passer les 2 lignes en une seule fois <ul style="list-style-type: none"> Varier les profondeurs et l'écart interlignes Effectuer une roulade en avant en prenant appui sur 1 ligne Passer dans 2 cerceaux immergés et séparés Sans reprendre respiration Suivre la ligne d'eau sous l'eau... le + loin possible (repères) 	<ul style="list-style-type: none"> Passer d'un côté à l'autre du pont de singe (ou du mur à une ligne d'eau) plusieurs fois sans reprendre sa respiration <ul style="list-style-type: none"> Varier l'écart de 80cm à 2m Se déplacer pour répéter l'opération Enchaîner plusieurs roulades avant autour d'1 ligne d'eau en y prenant appui. Passer dans plusieurs cerceaux immergés et séparés sans reprendre respiration Traverser le bassin en largeur (15m... et +) en passant sous les lignes d'eau et inspirer une seule fois entre chaque ligne 	<ul style="list-style-type: none"> Passer un maximum de lignes d'eau en apnée Descendre lentement en plongeon canard Aller toucher le fond Passer dans plusieurs cerceaux immergés mais éloignés (nécessité de reprendre respiration entre les immersions)
CAGE	<ul style="list-style-type: none"> Descendre 1 barreau <ul style="list-style-type: none"> par l'extérieur par l'intérieur 	<ul style="list-style-type: none"> Descendre jusqu'à poser les pieds au fond Idem en touchant les mains Aller poser des objets ou en remonter <ul style="list-style-type: none"> par l'extérieur, l'intérieur, du dehors au dedans relais par équipe passage de témoin au centre de la cage ou au retour vers le bord... 	<ul style="list-style-type: none"> Visiter la cage en touchant chaque barreau un après l'autre <ul style="list-style-type: none"> Varier la profondeur Accrocher ou décrocher des objets... Passer 2 éléments de la cage <ul style="list-style-type: none"> en profondeur et en largeur Parcours avec voyage sous-marin : plusieurs objets immergés... compter le nombre de reprise d'air 	<ul style="list-style-type: none"> Lors de parcours, la cage peut servir de point de passage

Aménagements	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
SANS MATERIEL	<ul style="list-style-type: none"> • PB: S'accroupir • S'agenouiller, • S'asseoir au fond du bassin. • Souffler longtemps sous l'eau 	<ul style="list-style-type: none"> • S'agenouiller • S'asseoir au fond et faire des bulles (à 1m50, 2m) <ul style="list-style-type: none"> - seul ou par 2 - jeux à mettre en place - Compter les doigts sous l'eau Ronde + immersion à un signal - Balançoire à 2 - Echanger des signes Varier les profondeurs • Souffler et inspirer 5 fois puis 10 fois de suite, accroché au bord • Traverser sous l'eau la largeur de la piscine, départ du bord du bassin (se pousser) • Aller le plus loin possible tête sous l'eau (partir du bord, <u>flotteur en avant</u> des bras tendus...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Travail des immersions avec pertes de repères habituels - rotation avant, rotation arrière - autour d'une ligne • S'asseoir au fond de l'eau à des profondeurs différentes en variant les consignes et la durée. • Traverser la largeur de la piscine le plus au fond possible • Départ plongé du bord, aller toucher le fond • Défi : aller le plus loin possible tête dans l'eau, <u>sans flotteur</u>, bras tendus en avant - sans mouvement, - avec mouvements 	<ul style="list-style-type: none"> • Travail des immersions avec pertes de repères habituels - après un déplacement en nage - après une coulée - après une position en étoile immobile - enchaîner plusieurs rotations avant, arrière, alternés... <u>A varier à l'infini</u> • Travail de position de natation synchronisée • Parcourir sous l'eau la plus grande distance possible
OBJETS IMMERGES	<ul style="list-style-type: none"> • Souffler pour faire avancer des balles de ping-pong (provoquer des jeux et défis) • Jeu: « Remplir le panier » • Jeu « Savez-vous planter les choux ».. but: s'immerger - les épaules, la face, les cheveux.....la bouche • Ramasser un objet immergé 	<ul style="list-style-type: none"> • Aller chercher un maximum d'objets au fond <p>Jeu: « La pêche sous marine »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aller chercher plusieurs objets espacés de 2 m en une seule plongée • Idem à différentes profondeurs <p><u>Les consignes doivent être précises</u>...après un parcours en surface... ou départ du bord...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeu: « Parcours en relais » • Plongeon canard pour aller chercher un objet • Aller chercher le petit mannequin et le remonter à la surface 	<ul style="list-style-type: none"> • Aller chercher en une seule plongée plusieurs objets immergés... 4,5... • (de + en + profond et de + en + éloignés) • Travail du remorquage - sur la largeur, sur la longueur - avec un objet peu encombrant - puis de + en + encombrant - en le posant sur une planche - avec un copain - avec le petit mannequin... <p>Varier les conditions et les distances à parcourir</p> <ul style="list-style-type: none"> - avant le plongeon canard, - pour la remorquage Effectuer un parcours en remorquant un camarade

3. LES DEPLACEMENTS DANS L'EAU

(Propulsion et Equilibration/Information)

<u>Aménagements</u>	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
RIGOLE GOULOTTE MUR	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer librement le long de la goulotte - du PB vers GB et inverse Se déplacer avec 2 mains et 2 pieds GB: PP vers GP En s'accrochant des 2 mains à la rigole, s'allonger en laissant flotter les pieds en arrière - corps oblique puis à l'horizontale - sans bouger (étoile avec appuis manuels solides) - en se déplaçant le long du mur 	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer en décollant les pieds du mur Se déplacer grâce à l'action des pieds (pédalage) Se déplacer à 1 main avec ou sans planche sous l'autre aisselle Contourner des obstacles : passer derrière une perche à 50 cm puis 1m du bord - La doublette (le 2° double le premier) - La valse (se tourner en longeant le bord) 	<ul style="list-style-type: none"> Faire une coulée ventrale, vriller pour passer sur le dos Faire une coulée dorsale, vriller pour passer sur le ventre Enchaîner 2 roulades avant Idem en arrière 	<ul style="list-style-type: none"> Travail des virages - brasse (toucher à 2 mains le mur, ½ tour jambes groupés, en plaçant un bras dans l'axe du départ, s'enfoncer, ramener le 2^{ème} bras par dessus l'eau, à côté du 1^{er} et pousser des jambes en gardant la tête entre les bras, regard vers le fond
PERCHE	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer en tenant la perche avec la main extérieure et la goulotte de l'autre. Se déplacer, perche parallèle au mur à 50 cm 	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer le long du bord en reprenant de temps en temps appui sur la perche (perche tenu par l'adulte en avant du nageur) Se déplacer puis passer derrière une perche éloignée du bord . 		
TAPIS	<ul style="list-style-type: none"> Prendre possession du tapis comme refuge. - essayer d'y monter en engageant le haut du corps - de + en + le corps entier Alterner la prise d'appuis solides au fond (marcher) et l'appui flottant du tapis (se laisser flotter) 	<ul style="list-style-type: none"> Propulsion des jambes en ayant le haut du corps sur le tapis - sur le ventre, sur le dos Se laisser flotter immobile (étoile) sur le tapis (ventre, dos) JEU : Chat perché avec des tapis dispersés dans bassin (changer de support à chaque fois) <ul style="list-style-type: none"> Chuter en arrière à partir d'un tapis disposé sur l'eau et se déplacer sur 20 m sans signe de panique 	<ul style="list-style-type: none"> Alterner les actions de propulsion et les moments d'immobilité en prenant appui sur le tapis. - en avant, en arrière - bras, jambes - actions alternées ou simultanées des bras ou/et des jambes 	
LIGNE D'EAU	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer à 2 mains sur une ligne placée en largeur du bassin <ul style="list-style-type: none"> - corps vertical - corps allongé Se déplacer à 2 mains sur 1 ligne placée dans la longueur du bassin près de la goulotte - Vers le bord - vers le centre du bassin Se déplacer avec une frite sans toucher la ligne 	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer à 1 main et nager avec l'autre (<u>varier les profondeurs</u>) - Se déplacer de droite à gauche puis inverser - Se déplacer sur le ventre, sur le dos - Se déplacer corps allongé en tapant des pieds - Se déplacer en tenant une planche côté main libre Jeu des déménageurs : choisir 1 itinéraire (tapis, toboggan,) passer dans un cerceau immergé, aller porter 1 objet de l'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> Déplacements sur 15m puis sur 25m puis passer sous une ligne d'eau tendue Relais : à varier 	<ul style="list-style-type: none"> Relais

LES DEPLACEMENTS DANS L'EAU (Propulsion et Equilibration/Information)

<u>Aménagements</u>	<u>Niveau 1</u>	<u>Niveau 2</u>	<u>Niveau 3</u>
PONT DE SINGE	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer, entre les 2 cordes, en appuis manuels alternatifs, sans limite du nombre de prises. <ul style="list-style-type: none"> - puis épaules immergées - puis en faisant traîner les jambes en AR en surface - en avant, en arrière - en changeant de position de temps en temps (du ventral au dorsal) - Varier les profondeurs, (PB ou GB) Traverser le pont de singe avec 2 planches sous les bras (pont de singe écarté) Idem avec 1 planche Traverser avec ceinture sans aucun appui Se déplacer à 2 mains sur une même corde, épaules immergées <p><u>Varier les profondeurs et les positions</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - en avant, en arrière - debout, couché - prises des mains alternées, puis simultanées - réduire le nombre de prises sur la traversée 	<ul style="list-style-type: none"> Passer des obstacles placés entre les 2 lignes (tapis, planche... objets flottants...) Par 2: départ face à face de chaque bord du bassin dans le pont de singe, se croiser et aller de l'autre côté. <p>(effectuer le parcours de plus en plus vite, ou en relais...)</p> <p><u>Variables:</u> corps vertical, corps allongé, pieds flottants, appuyé sur une frite ou une planche, en avant, en arrière</p> <ul style="list-style-type: none"> <u>Se déplacer sur 1 corde à 2 mains</u> <ul style="list-style-type: none"> - en avant, en arrière, - debout, couché <p>Déplacement d'une corde à une autre (écart entre les cordes de + en + grand: 80 cm → 2 m)</p> <ul style="list-style-type: none"> Traverser sans matériel en largeur sans toucher (écart de 2m) <ul style="list-style-type: none"> - avec puis sans ceinture 	<ul style="list-style-type: none"> Matériel non utilisé ou reprendre les situations du niveau précédent
CAGE	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer du bord vers le côté le plus proche de la cage <ul style="list-style-type: none"> - du pont de singe - d'une ligne d'eau Aller toucher l'autre côté avec la main, les pieds sur le ventre, le dos..) 	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer autour de la cage 1m, 1m50. (appuis pedestres et manuels possibles) Se déplacer dans la cage (mêmes conditions) Passer des obstacles (copains à doubler, croiser; objets flottants...) 	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer à l'extérieur à 1m50 puis à 2 m (corps droit puis allongé) Se déplacer à l'intérieur à 1m50 puis à 2 m <ul style="list-style-type: none"> - avec et sans les pieds

LES DEPLACEMENTS DANS L'EAU (Propulsion et Equilibration/Information)

Aménagements	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<p>PLANCHE</p> <hr/> <p>FRITE</p> <hr/> <p>CEINTURE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacements libres en utilisant divers supports flotteurs (frite, planche, ceinture...) et divers moyens de les utiliser (sous les bras, sous les genoux, en avant, ...) • Se déplacer à cheval sur une frite • Reprises d'appuis solides (mur, goulotte) alternées avec des appuis flottants (ligne, planche...) • Etoile de mer ventrale sur la planche placée sous le ventre • Etoile de mer avec appuis flottants <u>sans ceinture</u> 	<p><i>Avec puis sans ceinture, avec planche ou frite</i></p> <p><i>Varier les modes de propulsions</i></p> <p>Dissocier les actions bras/jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déplacements avec 1 planche sur le ventre • Déplacements avec 2 planches sous les bras, sur le dos, sur le ventre - les 2 bras alternés, les 2 bras simultanés - idem avec les jambes - bras en simultanés et jambes en alternées et inverse (nage hybride) • Créer des positions de flottaison <u>sans mouvement</u> - Se laisser flotter (étoile ventrale, dorsale) - Alternier propulsion et immobilité • Jeux de relais : aller donner son flotteur à 1 copain sur l'autre rive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire la plus grande distance possible <p>En se déplaçant uniquement avec les jambes en battements sur le ventre, avec la "frite" ou la planche:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sous les bras - dans les mains - à la taille... pour travailler des longueurs (distance à parcourir) <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer en battements sur le dos, avec la "frite" ou 2 planches sous les bras <ul style="list-style-type: none"> • Faire la plus grande distance possible en se déplaçant en utilisant les 2 bras en même temps et avec battements des pieds <p>Jeux de relais : aller donner 1 objet à 1 copain...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La planche sert à bloquer les bras et à favoriser la flottaison du train supérieur <p>Toutes les situations proposées sans matériel peuvent être réinvesties avec la planche</p>
PULL BOY				<p>Le pull boy sert à immobiliser les jambes pour travailler plus intensément avec les bras et il favorise la flottaison des membres inférieurs.</p> <p>Toutes les situations de déplacements sans matériel peuvent être reprises en plaçant un pull boy entre les jambes.</p>

LES DEPLACEMENTS DANS L'EAU (Propulsion et Equilibration/Information)

<u>Aménagements</u>	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<p>Sans</p> <p>Matériel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Traverser là où l'on a pied, au milieu • Ramasser des objets flottants le plus vite possible • <u>Situations de jeu collectives</u> : <ul style="list-style-type: none"> - Rondes, les déménageurs - les balles brûlantes, l'épervier - autres jeux terrestres » à adapter • Le remorqueur : Se déplacer par 2, l'un tirant l'autre • Faire l'étoile avec appuis flottants (frite, planche...) sans ceinture 	<ul style="list-style-type: none"> • Flottaison horizontale pour tenir la posture • Bras en croix avec flotteurs • Se déplacer en largeur du bassin • Se déplacer sur la longueur avec un minimum de reprise d'appuis (réduire petit à petit) <ul style="list-style-type: none"> - En grande profondeur, parcourir 15m sans brassière et sans appui (à moduler en fonction des enfants et à proposer de manière progressive) • Faire l'étoile ventrale 5" puis 10" puis... • Idem en dorsal En repérant la distance parcourue (placer des repères visuels sur le bord) • Je fais (départ au mur) une coulée ventrale bras en avant • Torpille dorsale • Jeux des 4 coins (au signal changer de coin – 1 au centre) 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner les postures • Passer de l'équilibre ventral à l'équilibre vertical, puis dorsal sans reprendre pied • Nager longtemps ▪ Varier les modes de propulsions <ul style="list-style-type: none"> - avec membres supérieurs - avec membres inférieurs - Style nage en brasse, dos ou crawl, nage hybride - Alternier bras, jambes, alternatifs et simultanée..., bras joints et tendus en avant, bras le long du corps... <ul style="list-style-type: none"> • Traverser avec des battements sur le ventre, bras joints et tendus • Idem sur le dos • Se déplacer sans matériel En grande profondeur, parcourir 30m sans brassière et sans appui <ul style="list-style-type: none"> • Coulée ventrale, ½ tour pour passer sur le dos • Coulée dorsale, ½ tour pour continuer en ventral • Faire l'étoile sur le ventre 10" • Faire l'étoile sur le dos 10" • Enchaîner 2 roulades avant • Idem en arrière • Alternier et enchaîner... 	<ul style="list-style-type: none"> • Nager longtemps <ul style="list-style-type: none"> - avec membres supérieurs - avec membres inférieurs ▪ Nager vite ▪ Nager avec les bras (jambes bloquées) ▪ Nager avec les jambes (bras bloqués) • Insister sur la respiration et sur la durée Parcours, Relais, diagonales tours de piscines, largeurs puis longueurs de bassin <ul style="list-style-type: none"> • Placer des difficultés et des enchaînements d'actions fondamentales (Entrée, propulsion et équilibration, immersion) • Reprise de nage et déplacements en Crawl, brasse, dos • Nage en brasse avec arrêt prolongé en position allongée (coulée ventrale entre chaque mouvement) • Nage ventrale simultanée avec les bras, jambes immobiles, allongées dans le prolongement du corps Puis inverser le travail • Alternier 4 mouvements de bras en crawl avec 4 mouvements de bras en brasse • Départ en dos et déplacements en nage dorsale alternée, puis en nage dorsale simultanée