

ANIMATION PEDAGOGIQUE : NATATION AU CYCLE 2
S'équilibrer - Accepter le déséquilibre - Se rééquilibrer

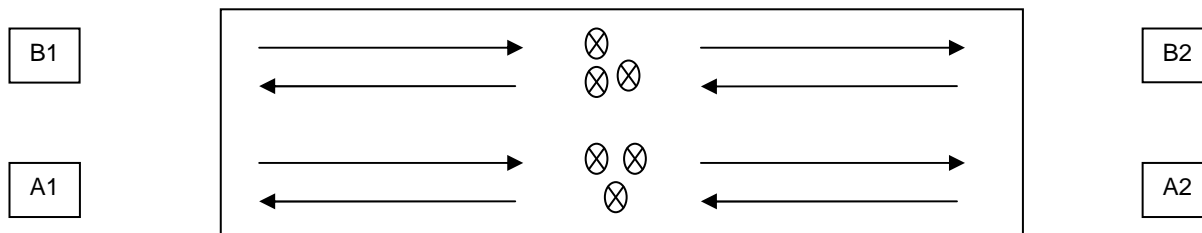
1. ENTREE DANS L'ACTIVITE : Le jeu des épaves flottantes

But du jeu : ramener le plus d'épaves dans son port.

Dispositif : Plan d'eau aménagé pour le jeu : des objets flottants divers au centre d'un espace ; deux équipes, face à face (avec flotteur ou sans)

But du jeu : Ramener dans son port, le maximum d'épaves ; on peut s'aider de flotteurs.

Règles : Sauter dans l'eau, rechercher les objets un par un et les rapporter à son port. L'équipe qui gagne est celle qui a rapporté le plus d'épaves.



2. ENTREE DANS L'EAU/IMMERSION.

Objectif : Modifier les positions pour obtenir des équilibres différents / choisir et maintenir une position d'équilibre.

Situations	Dispositif	Consignes	Critères de réussite
A1-PB/GB : Entrée dans l'eau (sans flotteur)	Plan d'eau aménagé en atelier. du bord : en glissant, en sautant, en chutant, en plongeant, dans un cerceau, au dessus d'une perche, du plongeoir, etc...	Entrer dans l'eau en recherchant une nouvelle façon. Variante : hauteur, nombre d'éléments dans l'eau en moins. Par petit groupe, proposer une façon d'entrée dans l'eau (collectif)	Accepter diverses entrées dans l'eau Accepter l'entrée en avant / arrière <i>Pb : Au secours, je me remplis d'eau (eau dans le nez)</i>
A3-PB/GB : Les jeux des dauphins	Jeu d'attrape	Rentrer dans sa maison (cerceau) Variante : sortir avec la coupelle sur la tête ; poser la coupelle sur le ventre	Accepter de s'immerger, de se laisser couler, de se laisser porter par l'eau

<p>A2- GB : Immersion : respirer, souffler dans l'eau (sans flotteur)</p>	<p>Plan d'eau aménagé en circuit : « Le bébé dauphin » Suivre un parcours balisé d'obstacles proches ; inspirer pour passer dans chaque élément</p>	<p>Suivre le chemin d'un bout à l'autre en franchissant tous les obstacles immergés. Variante : nbre d'éléments immergés en plus, mais plus éloignées les uns des autres.</p>	<p><i>Ce qui est recherché :</i> <i>Entrer dans l'eau et s'allonger avec ou sans propulsion</i> Accepter l'immersion volontaire Inspirer/expirer</p>
<p>A4-PB/GB : Production de formes</p>	<p>Du bord, avec recherche de forme : seul, à deux, à plusieurs, en avant, en arrière, sans éclaboussures, en extension, etc... Du bord avec performance : au dessus de la perche plus haute, dans le cerceau de plus en plus éloigné, au dessus de la perche et dans le cerceau.</p>	<p>Rechercher des formes différentes pour entrer dans l'eau : de plus en plus haut, de plus en plus loin, de plus en plus beau, de plus en plus difficile, etc...</p>	<p>Accepter la prise de risque Contrôler sa respiration Contrôler la variation d'équilibre verticale/ horizontale.</p> <p><i>Ce qui est recherché :</i> <i>Maintenir une apnée brève : tête peu immergée.</i> <i>Maintenir une apnée bloquée : petite distance (contrôle respiratoire)</i></p>

Les observables :

Entrer dans l'eau et s'allonger avec ou sans propulsion :

- Etre capable d'entrer dans l'eau en position stable
- Etre capable de contrôler une posture après impulsion
- Etre capable de rechercher des postures différentes

Maintenir une apnée brève puis bloquée :

- Etre capable de maintenir une apnée aérienne (nasale)
- Etre capable de bloquer la respiration en immersion
- Etre capable de rechercher une apnée active
- Etre capable de maintenir une respiration de type aquatique : inspiration buccale brève et expiration longue

3. EQUILIBRE-DESEQUILIBRE/IMMERSION.

Objectif : Accepter le déséquilibre / accepter de se laisser déséquilibrer

Situations	Dispositif	Consignes	Critères de réussite
B1-PB : Recherche d'équilibre avec flotteur ou sans	Objets en dispersion : choisir 2 objets différents (Rouler en boule, faire l'étoile de mer sur le ventre, le dos ; passer de l'équilibre dorsale à ventrale, tête immergée).	Passer de l'équilibre vertical à l'horizontal (flotteur/ballon); maintenir un équilibre stable vertical (planche, pull-boy ou frite); se laisser porter par l'eau (avec le ballon)	Maintenir divers équilibres Accepter les variations d'équilibre Contrôler les variations d'équilibre
B2-PB/GB : Production de formes	La ronde aquatique (consignes orales)	S'allonger sur le ventre en se touchant les pieds puis se retourner sur le ventre, etc...	Accepter puis contrôler les différents équilibres imposés par les consignes Production de formes de plus en plus complexes. <i>Pb : je perds l'équilibre, je vais me noyer !</i> <i>Ce qui est recherché : Passer de l'équilibre terrien à la recherche d'équilibre en milieu aquatique.</i>
B3-PB : Le jeu des statues (Pull-boy et flotteurs)	Statue allongée : position ventrale, dorsale ou costale avec 3 points en surface (tête, pied et flotteur posé sur une partie du corps) Les poissons -torpille Le parcours	Déplacer les statues d'un point A vers un point B. Variable : course en relais, à 2, à plusieurs, relais/course, etc Pousser avec les mains un élève allongé (avec ou sans flotteur) Plan d'eau aménagé en parcours (lignes) : tapis, flotteurs, cerceaux, toboggan, plongeoir, cage immergée...	Pour la statue : maintenir l'horizontalité Pour les transporteurs : recherche d'un équilibre horizontal efficace pour gérer le déplacement de la statue. Maintenir l'équilibre horizontal pour accepter le déplacement. Accepter les variations d'équilibre, l'immersion pour effectuer tous les déplacements du parcours. <i>Ce qui est recherché : Accepter et contrôler l'équilibre / déséquilibre.</i>

Les observables :

Passer de l'équilibre terrien à la recherche d'équilibre en milieu aquatique

- Etre capable de ressentir la flottaison passive (corps vertical, regard horizontal).
- Etre capable de flotter avec du matériel (corps oblique).
- Etre capable de rechercher un équilibre horizontal sans matériel.
- Etre capable de passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal (inversement).

Accepter et contrôler l'équilibre / déséquilibre :

- Etre capable de perdre ses appuis à dominante terriens (avec puis sans aide rassurante).
- Etre capable de perdre momentanément ses appuis plantaires (avec puis sans aide rassurante).
- Etre capable de rechercher un équilibre horizontal : tête dans le prolongement du corps, regard vertical.
- Etre capable de contrôler et d'optimiser un équilibre horizontal : allongement du corps, tête rentrée, respiration aquatique.

4. PROPULSION/IMMERSION.

Objectif : Accepter la position horizontale. Veiller au changement des repères visuels.

Situations	Dispositif	Consignes	Critères de réussite
C1-PB/GB : les jeux de transports/déplacements	Objets en dispersion au choix : Déplacer des objets en/sans les toucher.	En position allongée, se laisser transporter, déplacer ou déplacer des objets sans les toucher, ou avec le nez, la tête, etc... Pousser le mur pour se laisser couler le plus loin possible, passer dans des cerceaux semi immergés voire totalement immergés	Allonger le corps dans l'axe du déplacement Identifier des moyens de propulsion efficaces : orientation, rythme, continuité des actions
C2-PB/GB : Les jeux des bûches (en déplacements)	Plan d'eau aménagé : La bûche : élève accroché à un objet flottants (rive A) Ligne d'eau placée pour guider la traversée du transporteur.	Traverser le bassin pour rapporter toutes les bûches vers la rive B. Utiliser les bras ou les jambes pour se déplacer d'un point à un autre ; la ligne d'eau sert de guide.	Coordonner l'action des bras et des jambes pour avancer Rechercher l'équilibre horizontal pour être efficace <i>PB : je n'ai plus pied, je ne sais pas nager, je vais couler.</i> <i>Ce qui est recherché : Equilibre horizontal pour se déplacer.</i>

<p>C3-GB : Déplacements en équilibre ventral, dorsal</p>	<p>Déplacements avec flotteurs variés : les battements de jambes (planche devant ou frite)</p> <p>Déplacements avec flotteurs avec les bras : (ceintures chez les enfants et pull-boy pour les nageurs)</p>	<p>Utiliser ses jambes pour avancer Variables : amplitude et vitesse des battements</p> <p>Utiliser seulement les bras pour avancer Variante : sur le ventre et sur le dos, un ou 2 bras alternatifs, vers le crawl et la brasse.</p>	<p>Avoir une propulsion efficace : pas trop de bulles, jambes sous l'eau, pas de vélo et souplesse des chevilles.</p> <p>Rechercher une action motrice efficace des bras. Sentir le rôle équilibrateur des jambes (roulis).</p>
<p>C4-PB/(GB?) : Le poisson géant Phase finale</p> <p>Les déménageurs</p> <p>Le parcours accroche-décroche.</p>	<p>Par deux, un nageur de tête qui n'utilise que ses bras, un nageur de queue qui n'utilise que ses jambes. Entre les 2, une frite tenue par les pieds de l'un et les mains de l'autre.</p> <p>A partir d'une consigne écrite : Déplacer les objets d'un point à un autre</p> <p>Plan d'eau aménagé en parcours à obstacles divers semi-immergés, immergés, flottants, cage immergée...</p>	<p>Se déplacer d'un point à une autre le plus vite possible Variante : relais, distance allongée, imposer les types de nage.</p> <p>Pour gagner, il faut déplacer le plus d'objets d'un point à un autre.</p> <p>Réaliser le parcours en s'accrochant aux différents obstacles flottants ou immergés. Variable : varier les prises, le moins de prises, niveau de difficulté semi-immergé/ totalement immergé, etc..</p>	<p>Rechercher la coordination jambes/bras pour déplacement efficace.</p> <p>Ramener le plus d'objets dans son camp.</p> <p>Obtenir à un allongement tête-tronc-jambes en utilisant de moins à moins l'aide du support flottant. Contrôler de la respiration aquatique.</p> <p><i>Ce qui est recherché : Qualité de déplacement par la coordination jambe/bras.</i></p>

Les observables :

Rechercher un équilibre horizontal pour se déplacer avec ou sans immersion.

- Etre capable de rechercher un déplacement en utilisant des appuis solides (déplacement terrien).
- Etre capable de rechercher un déplacement avec une immersion partielle (jusqu'aux épaules, le corps encore vertical).
- Etre capable de se déplacer sans appuis solides (immersion complète, avec des appuis flottants).
- Etre capable de combiner des déplacements avec intention (en surface, immergé), regard orienté.

Rechercher une qualité de déplacement par la coordination jambe/bras.

- Etre capable de perdre ses appuis terriens (jambes motrices et bras équilibreurs).
- Etre capable de prendre conscience de l'action des bras sur le mode de déplacement aquatique.
- Etre capable de découvrir l'action propulsive des jambes.
- Etre capable d'optimiser le déplacement en amplitude et vitesse gestuelle (jambes équilibratrices et propulsives, bras propulseurs, appuis aquatiques orientés).