

PROPOSITIONS DE JEUX AQUATIQUES

(Extrait du document mis en ligne par l'équipe du Calvados)

Dans cette partie, nous vous proposons de consulter une banque de jeux collectifs vous permettant de travailler les différentes composantes de la natation.

L'apport des jeux collectifs dans le milieu aquatique présente l'avantage de fixer l'attention de l'enfant sur d'autres objectifs que ceux travaillés de façon plus « classique » lors de l'apprentissage de la natation et ainsi de diminuer, voire même de supprimer ses appréhensions.

Le côté ludique fait naître chez lui des sensations positives. Inconsciemment, le joueur se concentre sur l'objet (balle, anneau...), le but à atteindre, en occultant ses craintes de l'eau et ses lacunes personnelles.

La plupart de ces jeux, d'origine terrestre, contribueront à renforcer la familiarisation des élèves avec le milieu aquatique et, pour les autres, à réinvestir les acquis.

Il reste intéressant d'utiliser des variantes et de « jouer » ainsi sur : les droits et règles, le matériel utilisé, l'espace de jeu (surface et profondeur), l'effectif des équipes, la nature et la valeur des « cibles » ...

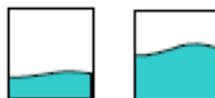
Le chat flottant

But :

Échapper au chat en se maintenant en surface (sans appui plantaire)

Aménagement :

Les élèves sont dispersés.
Un chat est désigné
Les matériels « flottent » sur le bassin



Matériel

- Des planches,
- Des frites

Consignes :

Les souris se promènent entre les objets. Au signal du meneur, le chat entre en jeu (fin d'une comptine par exemple) et se déplace vers les souris. Pour échapper au chat, les souris doivent s'accrocher à une planche ou une frite (les pieds ne touchent pas le sol).
La souris touchée prend la place du chat.

Critères de réussite :

Rester souris le plus longtemps possible

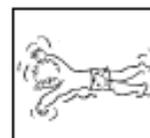
Etape 1

Activités aquatiques

Entrée dans l'activité

Savoirs à construire :

Tenir un équilibre à l'aide d'un objet flottant



Comportements attendus

Accepter de s'éloigner du bord.

Variantes

□ Matériel :

- On peut n'utiliser que des appuis flottants (chaque souris choisit et se déplace avec l'appui flottant).
- On peut placer des gros tapis auxquels les souris ont le droit de s'accrocher

- **Actions motrices** : Si chaque souris a sa planche, (voir variante ci dessus, demander des équilibres ventraux ou dorsaux)

La ronde

But :

Réaliser ensemble une ronde apprise en classe

Aménagement :

Les enfants se tiennent par la main en ronde



Matériel

Aucun

Consignes :

Chanter et danser une ronde ensemble.
La capucine par exemple où au signal, tous les enfants s'accroupissent ensemble.

Critères de réussite :

Tous réagissent au signal

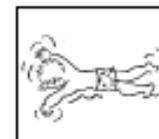
Etape 1

Activités aquatiques

Entrée dans l'activité

Savoirs à construire :

Se familiariser avec le milieu
S'immerger la tête même partiellement



Comportements attendus

- 1) Oser quitter le bord du bassin (accepter de se déplacer en ayant de l'eau autour de soi)
- 2) Puis, immersion de tous les enfants même furtivement

Variantes

□ Actions motrices :

- Changer de forme de déplacement : courir, reculer, en gardant les épaules dans l'eau, de plus en plus vite
- « Le carrousel » : En ronde 1 enfant sur 2 perd les appuis au sol et se met sur le ventre et sur le dos. La ronde peut tourner.

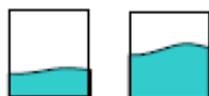
La course des traîneaux

But :

Se déplacer le plus rapidement possible par 2 avec l'un des 2 sans appui plantaire.

Aménagement :

Par 2



Matériel

Frites ou planches

Consignes :

L'un tire son partenaire par l'intermédiaire d'une frite (placée sous les aisselles) ou d'une planche. (le partenaire peut être sur le ventre ou sur le dos)

Peut se faire sous forme de relais

Critères de réussite :

Pour l'élève traîné ne pas poser les pieds au sol.

Etape 1

Activités aquatiques

Entrée dans l'activité

Savoirs à construire :

Trouver un équilibre ventral ou dorsal dans un déplacement



Comportements attendus

Sur la position ventrale, mettre la tête dans l'eau pour trouver l'alignement

Variantes

- Matériel :** Avec 2 frites
- Actions motrices :**
 - l'élève sur le ventre peut se tenir à la taille de son partenaire (pas de frite)
 - l'élève traîné peut être sur le dos.
 - On peut aussi pousser son partenaire qui tient une planche à bout de bras (pour réussir l'élève doit s'appuyer sur la planche et non « l'appuyer »)
- Règles :**
Trouver toutes les formes de déplacement par 2 avec un élève tiré par l'autre

La chasse à la baleine

But :

Ne pas se laisser enfermer dans le filet

Aménagement :

Les élèves sont sur le bord



Au milieu du bassin, un « filet » constitué de 4 élèves se donnant la main= filet ouvert

Matériel

Aucun

Consignes :

Au signal « baleines sortez ! » donné par le meneur, les baleines sortent de leur refuge pour rejoindre l'autre bord. Les élèves enfermés dans le filet (les élèves du filet doivent fermer leur ronde autour des baleines), sont pris et deviennent eux aussi « filets ». Ils constituent au fur et à mesure du jeu, des filets de 4 joueurs. Pour s'échapper, la baleine peut passer dans les « mailles » du filet (= sous les bras des joueurs) avant que le filet ne se referme complètement sur lui.

Critères de réussite :

Faire le plus d'allers et retours sans être pris dans les filets.

Etape 1

Activités aquatiques

Entrée dans l'activité

Savoirs à construire :

Mettre la tête dans l'eau



Comportements attendus

Les enfants se déplacent rapidement en marchant et en prenant des appuis avec les mains dans l'eau pour aller plus vite
Mettre la tête complètement dans l'eau même furtivement.

Variantes

- **Milieu** : Peut se jouer en moyenne profondeur (plus d'immersion)
- **Nombre de joueurs** : Varier le nombre de joueurs pour constituer les filets.
- **Règles** : pour rester dans de bonnes conditions d'apprentissage, l'enseignant dans l'eau fait partie de la chaîne, il remet progressivement dans le camp des baleines les élèves pris, de sorte qu'il y ait toujours 4 à 5 élèves-filet.

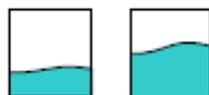
Plouf a dit

But :

Obéir aux consignes données par le meneur de jeu uniquement quand elles sont précédées de « Plouf a dit... »

Aménagement :

Enfants dispersés



Matériel

Aucun

Consignes :

Comme « Jacques a dit... », l'enseignant indique ce qu'il faut réaliser. Il peut centrer ses consignes sur l'équilibration (tenir le bord avec une main, sauter sur un pied, faire l'étoile sur le ventre ...) ou l'immersion (se mettre accroupi, faire des bulles...)

Critères de réussite :

Répondre aux consignes données par le meneur sans se tromper.

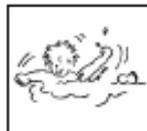
Etape 1

Activités aquatiques

Entrée dans l'activité

Savoirs à construire :

- Se familiariser
- Répondre rapidement aux demandes



Comportements attendus

L'enfant accepte (avec ou sans l'aide de matériel) de :

- modifier son équilibre
- souffler dans l'eau
- S'immerger de façon volontaire
- Ouvrir les yeux sous l'eau

Variantes

- Matériel** : Utiliser du matériel adapté : frites , planches....

Le filet du pêcheur

But :

Passer entre les mailles du filet

Aménagement :

Groupe de 10 à 12 enfants



Les pêcheurs font la ronde en se tenant par la main. Ils peuvent chanter ou raconter une histoire. Ils conviennent d'un signal (visuel ou un mot déclencheur dans l'histoire) pour la fermeture du filet.

Matériel

Aucun

Consignes :

Pendant que l'on raconte la comptine ou que l'on chante la chanson, les poissons se déplacent dans et en dehors du filet, en passant entre les mailles.

Au signal, les pêcheurs ferment le filet en s'accroupissant et en baissant les bras.

Critères de réussite :

Faire le plus de sorties et entrées dans le filet. (compter le nombre de traversées)

Etape 1

Activités aquatiques

Entrée dans l'activité

Savoirs à construire :

Mettre la tête dans l'eau



Comportements attendus

Oser quitter le bord du bassin (accepter de se déplacer en ayant de l'eau autour de soi).

Mettre la tête complètement dans l'eau même furtivement.

Variantes

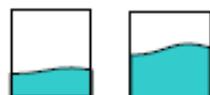
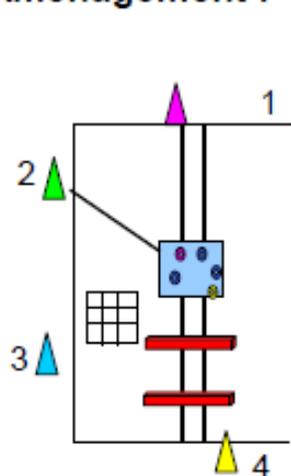
- **Matériel** : Les poissons peuvent être munis de masques.
- **Exigences** : en tant que situation d'apprentissage, on peut demander aux élèves de passer sous les bras baissés.
- **Les règles du jeu** :
 - On peut remplacer la comptine par une suite numérique.
 - Les poissons pris peuvent venir se joindre aux pêcheurs et on considère comme gagnant le poisson qui reste libre en dernier (inconvenient : ce sont les élèves qui réussissent le mieux qui ont « le droit de jouer ! »)

Les chemins du trésor

But :

Ramener un objet dans sa caisse en choisissant son chemin

Aménagement :



Matériel

- Cônes de couleur pour matérialiser les chemins
- des chouchous de mêmes couleurs sur un tapis flottant au centre du bassin
- Des chemins de halage (2 cordes tendues (avec ou sans obstacles ex: des frites ou des tapis), une cage, une ligne d'eau..

Consignes :

Choisir un chemin identifié par une couleur, suivre le chemin et prendre un chouchou de la couleur avant de revenir par le même chemin.

Critères de réussite :

Avoir au moins 2 chouchous par couleur.
Avoir au moins 3 couleurs différentes

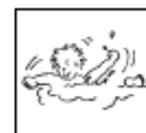
Etape 1

Activités aquatiques

Situation de référence

Savoirs à construire :

Se déplacer avec un appui sans toucher le fond



Comportements attendus

L'élève investit différents espaces aquatiques
Il accepte de varier ses chemins
Il réussit à s'allonger épaules dans l'eau

Variantes

Matériel :

- Ajouter des obstacles (ex passer dans des cerceaux accrochés aux cordes)
- Jouer sur l'inclinaison des chemins de halage (plus ou moins profonds)

Les autres joueurs : Peut se jouer par équipes

Les règles : Si la cage est éloignée, on peut donner un bonus (2 chouchous au lieu d'un)

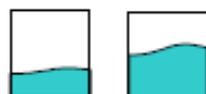
Le chat cerceau

But :

Echapper au chat en passant dans un cerceau

Aménagement :

Les élèves sont dispersés.
Un chat est désigné
Les cerceaux sont dispersés



Matériel

-Des cerceaux posés
à plat sur l'eau

Consignes :

Les souris se promènent entre les cerceaux. Au signal du meneur, le chat entre en jeu (fin d'une comptine par exemple) et se déplace vers les souris. Pour échapper au chat, les souris doivent passer dans un cerceau. La souris touchée prend la place du chat.

Critères de réussite :

Rester souris le plus longtemps possible

Etape 1

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

S'immerger totalement



Comportements attendus

Accepter de s'éloigner du bord
S'immerger suffisamment pour ne pas toucher le cerceau

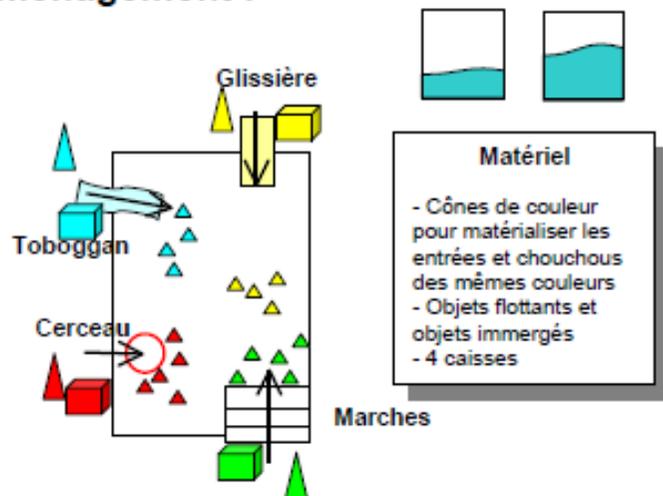
Variantes

La cueillette 1

But :

Ramener un objet dans sa caisse en choisissant son entrée

Aménagement :



Consignes :

Choisir sa porte et prendre un chouchou, aller chercher un objet puis aller déposer l'objet dans la caisse
Pour différencier, mettre des objets flottants pour certaines entrées.

Critères de réussite :

Avoir au moins 2 élastiques par couleur.
Avoir au moins 3 couleurs différentes

Etape 1

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau de différentes manières



Comportements attendus

L'élève accepte de varier ses entrées dans l'eau

Variantes

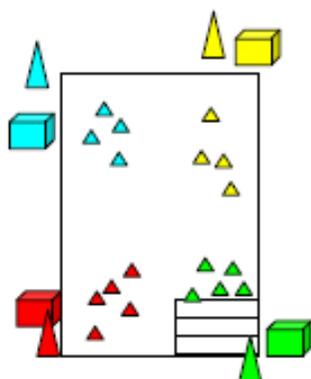
- Milieu** : Varier les profondeurs
- Matériel** : Utiliser différents types de toboggan
- Actions motrices** : Varier les manières d'entrée (par les mains, par les pieds, par les fesses...)
- Les autres joueurs** :
 - Par 2 sous forme de défi
 - Par équipes
- Les exigences** : Valeurs différentes données à chaque couleur

La cueillette 2

But :

Ramener un objet dans sa caisse en choisissant sa profondeur

Aménagement :



Matériel

- Cônes de couleur pour matérialiser les zones et chouchous de mêmes couleurs
- Objets immergés à différentes profondeurs
- 4 caisses

Consignes :

Choisir sa porte et prendre un chouchou, aller chercher un objet puis aller le déposer dans la caisse .

Critères de réussite :

Avoir au moins 2 élastiques par couleur.
Avoir au moins 3 couleurs différentes

Etape 1

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

S'immerger totalement



Comportements attendus

L'élève sait s'immerger assez longtemps
Il peut se renverser pour atteindre des objets en moyenne profondeur

Variantes

- ❑ **Milieu** : Varier les profondeurs
- ❑ **Matériel** :
 - Varier les types de matériel à ramasser (plus ou moins gros)
 - Varier les couleurs : ramener un objet de la couleur demandée : nécessite d'ouvrir les yeux.
- ❑ **Les autres joueurs** :
 - Par 2 sous forme de défi
 - Par équipes
- ❑ **Les exigences** : Valeurs différentes données à chaque couleur

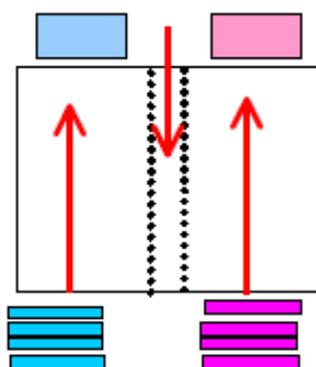
Sur le quai à bois

But :

Déplacer le plus de frites possible

Aménagement :

2 équipes de 5 à 6 joueurs, un chemin de halage



Matériel

De nombreuses frites,
2 cordes tendues
2 tapis

Consignes :

Au signal, un joueur de chaque équipe saute avec une frite pour se rendre de l'autre côté, dépose sa frite pour revenir par le chemin de halage.

Pour différencier : L'élève choisit entre une planche qui vaut 3 points et 2 frites qui valent 2 points

Critères de réussite :

A la fin du jeu, avoir déposé plus de frites que l'équipe adverse

Etape 1

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau en sautant loin.
Se déplacer à l'aide d'un appui



Comportements attendus

Mettre la tête dans l'eau (même peu de temps)

- en sautant et
- en se déplaçant

Variantes

- **Milieu** : Peut se jouer dans le grand bassin
- **Matériel** : peut se jouer avec 2 frites (un sous chaque bras)

La balle de ping-pong

But :

Faire reculer l'adversaire en faisant avancer sa balle

Aménagement :



Matériel

1 balle de ping-pong
pour 2

Les 2 joueurs sont face à face
avec la balle posée entre eux.

Consignes :

La bouche au ras de l'eau, on souffle sur sa balle pour la faire progresser.
Ne pas toucher la balle avec les mains ou une autre partie du corps.
Ne pas faire jouer trop longtemps (hyper ventilation).

Critères de réussite :

Atteindre une limite avec la balle.

Etape 1

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Expirer dans l'eau volontairement, la tête partiellement immergée.



Comportements attendus

Regard à l'horizontal devant la balle pour avoir la tête en semi-immersion.

Variantes

- **Matériel :**
 - « anneau de saturne » qu'il faut retourner
 - Jouer avec un tuba
- **Les autres joueurs :** Constituer 2 équipes de 4 ou 5 avec un ballon par joueur ; but pour les équipes : retourner tous les anneaux avant l'autre équipe.
- **Les exigences :** Faire avancer la balle en ligne droite, sans qu'elle ne fasse le « bouchon ».
- **Les règles :** Faire avancer la balle posée sur une planche en projetant de l'eau avec la bouche

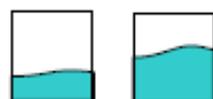
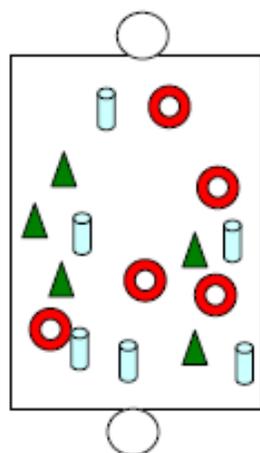
La chasse aux trésors

But :

Ramener le plus d'objets possible dans sa caisse

Aménagement :

(demi-bassin)



Matériel

De nombreux objets lestés ou flottants

2 cerceaux ou tapis pour matérialiser les 2 camps.

2 équipes

Consignes :

Les joueurs se placent au bord du bassin. Au signal, chaque joueur entre dans l'eau et se déplace pour saisir un objet (un seul) lesté ou flottant et le conduit dans son camp.

Pour différencier : L'élève choisit entre un objet lesté qui vaut 3 points ou un objet flottant qui vaut 1 point.

Critères de réussite :

L'équipe qui récolte le plus de points a gagné

Etape 1

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau après une impulsion (saut ou plongeon)

S'immerger et ouvrir les yeux



Comportements attendus

- En fonction de leurs compétences, les enfants entrent dans l'eau en sautant ou plongeant, se saisissent d'objets lestés ou flottants.
- Passer du choix des objets flottants à celui des objets lestés
- Passer d'une série d'immersions brèves pour saisir l'objet en tâtonnant (éventuellement les yeux fermés) à une immersion prolongée pour réussir plus aisément.

Variantes

- **Milieu :** On peut choisir d'éloigner les camps afin de faire sortir et entrer les joueurs (pour travailler l'entrée dans l'eau)
- **Matériel :**
 - Disposer des aides pour descendre au fond : cage par exemple
 - Immerger un objet lourd ou encombrant (ex petit mannequin) pour conduire à une plus longue immersion et/ou de l'entraide.
 - Mettre des masques à disposition pour les enfants qui hésitent encore.

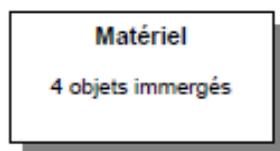
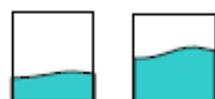
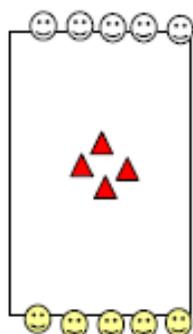
Le béret aquatique

But :

Ramener un objet avant les adversaires

Aménagement :

2 équipes de 5 joueurs



Consignes :

Chaque joueur est numéroté. Le meneur appelle 2 n° en même temps. Ceux-ci doivent aller chercher un objet le plus rapidement possible.

Pour différencier, on peut mettre des objets flottants (ils valent 1 point) et lestés (ils valent 3 points)

Critères de réussite :

Le 1^{er} objet ramené est gagnant. Ou bien, les 2 premiers objets ramenés désigne l'équipe gagnante.

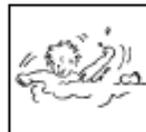
Etape 1

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau

S'immerger



Comportements attendus

Oser quitter le bord. Sauter loin

Se déplacer avec l'appui des mains pour aller plus vite

Variantes

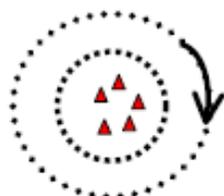
- ❑ **Milieu** : Varier la profondeur, aller vers la perte d'appuis plantaires
- ❑ **Actions motrices** : Départ dans l'eau, en touchant le bord

Les lapins et les carottes

But :

Aller chercher un objet dans la ronde le plus vite possible

Aménagement :



Par couple : un des partenaires donnent la main aux autres pour former une ronde. Les autres sont à l'extérieur de la ronde



Matériel

Autant d'objets immergés que de couples de joueurs moins un

Consignes :

Les partenaires font le tour de la ronde et passent entre les jambes de leur camarade pour aller chercher un objet immergé qu'ils montrent hors de l'eau.

Compter un point à chaque fois que son camarade obtient un objet.

A chaque fois, on change de rôle

Critères de réussite :

Nombre de points obtenus par couple

Etape 2

Activités aquatiques

Entrée dans l'étape 2

Savoirs à construire :

Ramasser un objet en s'immergeant totalement



Comportements attendus

Se renverser pour passer entre les jambes de son camarade.
Ouvrir les yeux pour récupérer l'objet

Variantes

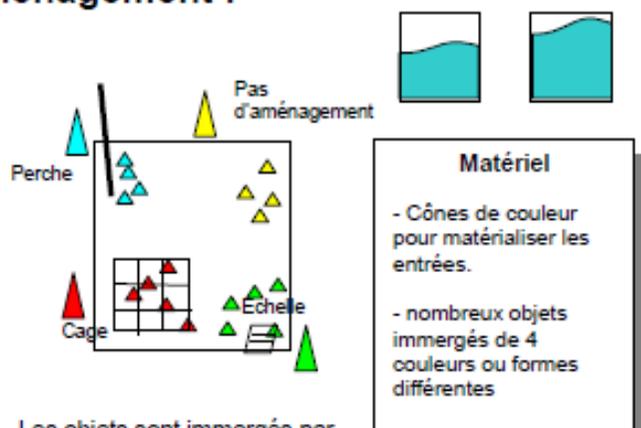
- ❑ **Milieu** : Augmenter la profondeur (on peut prévoir, 2 rondes en fonction des niveaux d'habiletés dans le groupe)
- ❑ **Matériel** : On peut imposer des couleurs d'objets à récupérer pour obliger l'ouverture des yeux dans l'eau
- ❑ **Actions motrices** : On peut faire choisir passer entre les jambes (3 points) ou sous les bras (1 point)

Le collectionneur

But :

Ramener des objets immergés

Aménagement :



Consignes :

Individuellement ou par équipes de 2 ou 3 joueurs, former une collection d'objets différents
Au signal, les participants entrent dans l'eau dans la zone qu'ils choisissent et descendent en profondeur avec ou sans aide pour aller chercher un objet.

Critères de réussite :

Individuellement, ramener 3 types d'objets.
Par équipe, ramener une collection totale (un ou 2 objets par type).

Etape 2

Activités aquatiques

Situation de référence

Savoirs à construire :

Descendre les yeux ouverts avec puis sans appui
Se déplacer en profondeur sur quelques mètres sans appui



Comportements attendus

Pour être efficaces, des élèves vont adopter des entrées par les mains (plongeon)
Ouvrir les yeux pour localiser et prendre les objets
Se renverser pour être plus efficace dans la descente (avec ou sans appui)

Variantes

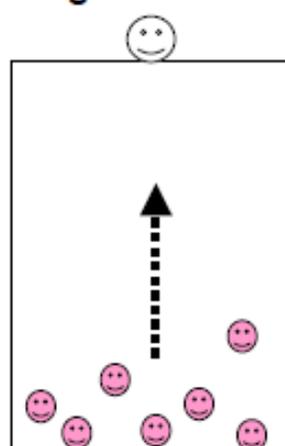
- **Milieu** : Varier les profondeurs
- **Matériel** :
 - Utiliser une perche inclinée (favorise le déséquilibre avant)
 - Utiliser des masques pour faciliter la prise d'information et éviter de l'eau dans le nez.
 - Jouer sur l'éloignement du matériel pour conduire à des déplacements subaquatiques plus ou moins longs.
- **Les autres joueurs** :
 - Par 2 sous forme de défi
- **Les exigences** : Valeurs différentes données à chaque couleur

1 ,2 ,3 je flotte...

But :

Se déplacer rapidement, s'équilibrer tête dans l'eau.

Aménagement :



Matériel

Une planche ou une frite par enfant

Consignes :

Pendant que l'enseignant, dos tourné aux joueurs, compte « 1,2,3 soleil », ceux-ci avancent avec la frite tenue à bout de bras. Après avoir prononcé le mot « soleil » le meneur se retourne et les joueurs doivent être corps immobile mais en glissée, tête dans l'eau sans pose de pieds au sol. Si échec, l'élève retourne au départ ou recule de 3 pas.

Critères de réussite :

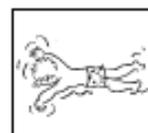
Atteindre le bord opposé

Etape 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Se déplacer et construire un équilibre ventral à l'aide d'un objet flottant, tête immergée.



Comportements attendus

-Pour flotter, l'enfant doit pousser le sol avec les jambes

Variantes

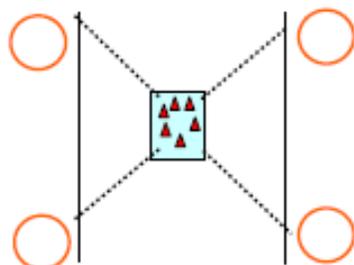
- Milieu peut se jouer en grande profondeur.
- Matériel : varier le matériel de flottaison (frites, 1 ou 2)

La corde à singes

But :

Ramener des objets en s'aidant d'une ligne d'eau

Aménagement :



4 équipes



Matériel

Petits objets
Un tapis flottant fixé à
l'aide de 4 cordes
4 cerceaux

Consignes :

Il s'agit d'un jeu de déménageurs par équipe.
Sous forme de relais (on ne part que lorsque le précédent joueur se saisit d'un objet), entrer dans l'eau en plongeant ou sautant, s'aider (si besoin) de la corde pour avancer et saisir un objet que l'on dépose dans son camp

Critères de réussite :

Nombre d'objets amassés par équipe

Etape 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau de différentes manières
Se déplacer avec ou sans ligne d'eau



Comportements attendus

- Avec la corde, se déplacer en tirant loin et en maintenant la tête immergée (pour construire la flottaison).
- Passer d'une assistance de la corde à un déplacement en autonomie

Variantes

- **Matériel** : on peut mettre des planches pour faciliter le retour. Ou bien enfiler des chouchous, pour avoir les mains libres

La descente aux couleurs

But :

Accrocher en profondeur des épingles sur la corde

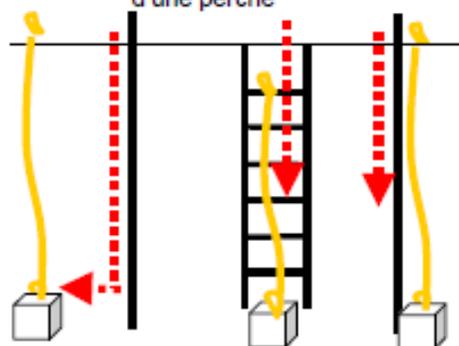
Aménagement :

- Plusieurs cordes lestées :
- accrochées à l'échelle
 - Le long du bord proche d'une perche
 - Le long du bord plus loin d'une perche



Matériel

Cordes lestées
Pincos à linge de couleurs
Perche



Consignes :

Prendre une pince à linge de couleur et aller l'accrocher le plus bas possible sur une des cordes que l'on choisit
Remonter avec ou sans appui (se laisser remonter)

Critères de réussite :

Accrocher sa pince à linge.
Réussir sur au moins 2 cordes

Etape 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

S'immerger les yeux ouverts de plus en plus profondément
Souffler dans l'eau.



Comportements attendus

- Ouvrir les yeux
- Descendre à l'aide des appuis manuels sur l'échelle ou la perche
- Avec la perche se renverser pour mieux descendre
- L'élève souffle, des bulles remontent.

Variantes

- **Matériel** : Proposer des masques pour les enfants qui le souhaitent.
Perche inclinée
- **Les autres joueurs** : Constituer plusieurs équipes
 - Les équipes sont de couleurs : accrocher des pincos de sa couleur et compter les points en fonction des profondeurs atteintes.
 - Ramener le plus de pincos possibles.
- **Les règles de jeu** : Autoriser un nombre d'essais

La pêche aux oursins

But :

Ramasser des objets en profondeur

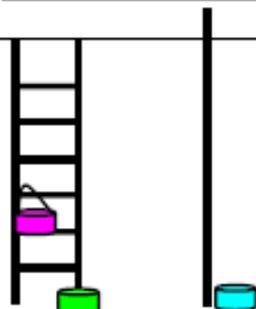
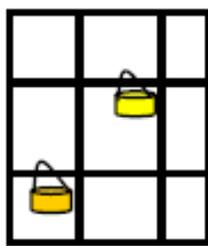


Aménagement :

Selon les conditions matérielles, des objets sont déposés dans des seaux à différentes profondeurs

Matériel

Perche et/ou cage,
Seaux avec objets
lestés de types ou
couleurs différents



Consignes :

Par équipe de 2 ou 3 (ou individuellement), aller chercher des objets à différentes profondeurs et avec des types d'appuis différents.

Avec la perche, la tenir fermement.

Critères de réussite :

Collecter un objet de chaque seau

Etape 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

S'immerger avec un appui de plus en plus profondément
Souffler dans l'eau.
Se laisser remonter



Comportements attendus

- Ouvrir les yeux
- Descendre à l'aide des appuis manuels
- Avec la perche ou la cage, se renverser pour mieux descendre
- L'élève souffle, des bulles remontent.

Variantes

□ Matériel :

- S'il n'y a pas de cage, les boîtes lestées peuvent être disposées à différentes profondeurs.
- Proposer des masques pour les enfants qui le souhaitent.

- ### □ Les règles de jeu :
- Ramener le plus d'objets possible.

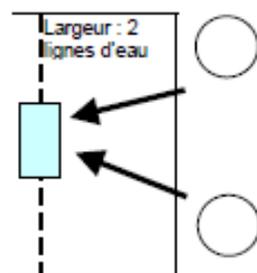
La rivière avec retour

But :

Transporter le plus d'objets possible vers son camp

Aménagement :

2 équipes de 5 à 6 joueurs



Matériel

1 tapis fixé sur une ligne d'eau
2 cerceaux
De nombreux chouchous

Consignes :

Sous forme de relais (on ne part que lorsque le précédent joueur se saisit d'un chouchou), entrer dans l'eau en plongeant ou sautant et saisir un chouchou pour le déposer dans son camp.

Critères de réussite :

Nombre de chouchous amassés par équipe

Etape 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Sauter ou entrer par les mains

Se déplacer rapidement sur 3 m environ sans matériel



Comportements attendus

Entrer par les mains pour être plus efficace

Déplacement la tête immergée (pour construire la flottaison)

Variantes

- **Matériel** : Pour rendre la tâche plus facile, on peut ramener des planches plutôt que les chouchous

Plouf a ditde souffler

But :

Obéir aux consignes données par le meneur de jeu uniquement quand elles sont précédées de « Plouf a dit... »

Aménagement :



Enfants dispersés

Matériel

Aucun

Consignes :

Le meneur de jeu centre ses consignes sur la respiration

- Faire des bulles...
- Avec la bouche
- Avec le nez
- Petites bulles
- Grosses bulles

Critères de réussite :

Répondre aux consignes données par le meneur sans se tromper.

Etape 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Expirer dans l'eau volontairement , les voies aériennes immergées



Comportements attendus

- Passer rapidement d'un mode d'expiration à l'autre

Variantes

- Matériel : on peut commencer avec un tuba plongé dans l'eau

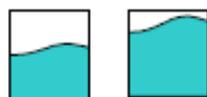
Le défi

But :

Entrer comme son partenaire

Aménagement :

Par 4



Matériel

Toboggan,
Cerceaux
Tapis
Tapis percé

Consignes :

Chacun son tour, propose un mode d'entrée dans l'eau qu'il montre et que les 3 autres doivent également réaliser. On gagne un point quand on réalise le défi

Critères de réussite :

Nombre de points que chaque élève va gagner

Etape 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau de différentes manières



Comportements attendus

Exemples d'entrées réalisées : sauter dans le cerceau, sauter dans un tapis percé, chute arrière, roulade sur le tapis et chute dans l'eau, Vrille....

Variantes

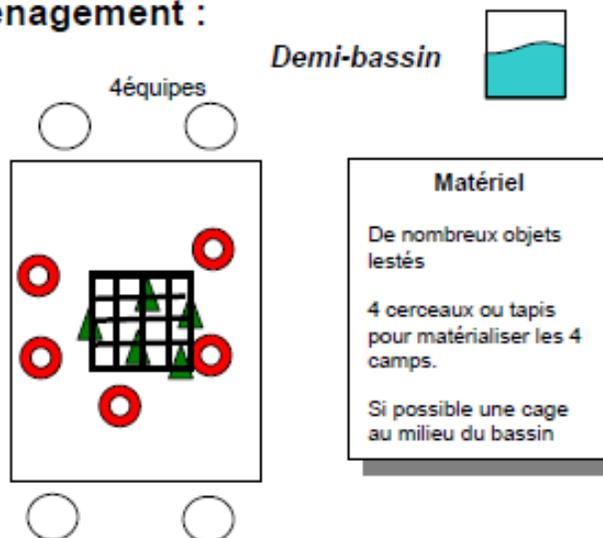
- Milieu** : moyenne ou grande profondeur
- Les autres joueurs** :
 - Défi par 2
 - En 2 équipes, donner des défis à l'autre équipe
- Les exigences** : donner des contraintes ; par exemple obligatoirement entrer par les mains, la hauteur imposée.....

Le grand bleu

But :

Apporter le plus d'objets possibles dans sa caisse

Aménagement :



Consignes :

Les joueurs se placent au bord du bassin. Au signal, un joueur de chaque équipe entre dans l'eau et se déplace pour saisir un objet (un seul) lesté et le ramène dans son camp.

Pour différencier : L'élève choisit entre un objet lesté éloigné de la cage qui vaut 3 points ou un objet dans la cage qui vaut 1 point.

Critères de réussite :

L'équipe qui récolte le plus de points a gagné

Etape 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau après une impulsion (saut ou plongeon)
S'immerger et ouvrir les yeux



Comportements attendus

- En fonction de leurs compétences, les enfants entrent dans l'eau en sautant ou plongeant.
- Passer du choix des objets dans la cage à celui des objets éloignés
- Passer d'une série d'immersions brèves pour saisir l'objet en tâtonnant (éventuellement les yeux fermés) à une immersion prolongée pour réussir plus aisément.

Variantes

- **Milieu :** On peut choisir d'éloigner les camps afin de faire sortir et entrer les joueurs (pour travailler l'entrée dans l'eau)
- **Matériel :**
 - Disposer des objets plus encombrants pour conduire à une plus longue immersion et/ou de l'entraide.
 - Mettre des masques à disposition pour les enfants qui hésitent encore.

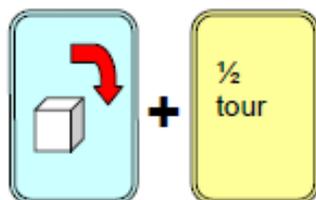
Le jeu de cartes n°1

But :

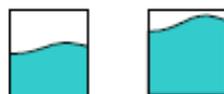
Réaliser l'entrée selon les contraintes des cartes

Aménagement :

Par 2



Sauter du plot avec 1/2 tour



Matériel

2 jeux de cartes
« Actions »
« Exigences »
Matériel pour les entrées
Toboggan, tapis, cerceaux

Consignes :

Chaque binôme tire une carte de chaque catégorie. But réaliser l'entrée dans l'eau demandée.

Actions : Sauter du bord, du plot, sauter en tenant une perche, plonger, glisser sur le toboggan, descendre à l'échelle....

Exigences : dans un cerceau, avec 1/2 tour, très loin, avec éclaboussures, sans éclaboussure, corps tendu, corps mou.....

Critères de réussite :

Faire le plus de cartes possible

Etape 2

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau de différentes manières



Comportements attendus

Oser les entrées avec des déséquilibre avant ou arrière.

Variantes

- Milieu : moyenne ou grande profondeur

La torpille

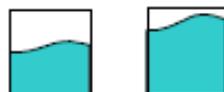
But :

Accrocher une épingle le plus loin possible.

Aménagement :

Groupe de 4 ou 5 élèves

La corde est tendue sur la largeur du bassin.



Matériel

Une corde tendue
Une épingle par élève

Consignes :

Pousser sur le mur avec les pieds, la tête immergée, et accrocher son épingle au niveau où on sort la tête de l'eau.

Critères de réussite :

L'épingle la plus loin désigne le vainqueur

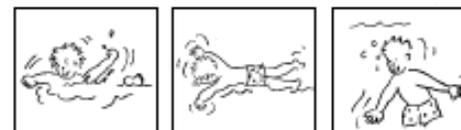
Etape 2 ou 3 Activités aquatiques

Fin de l'étape 2 ou entrée dans l'étape 3

Savoirs à construire :

Réaliser une glissée ventrale

Se déplacer de manière autonome sur quelques mètres



Comportements attendus

Réaliser la glissée ventrale en immergeant la tête
Corps tendu

Variantes

-
- **Matériel** : On peut disposer un chemin de halage, la situation consiste à parcourir le plus grand chemin avec une poussée des jambes et une impulsion donnée par les mains sur les 2 cordes. Dans ce cas, on peut également placer des cerceaux dans lesquels il faut passer



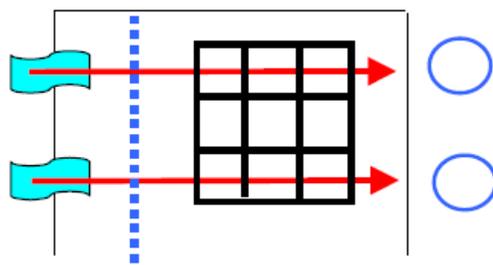
Le grand chemin

But :

Ramener le plus d'objets possible à l'issue du parcours

Aménagement :

Largeur du grand bassin
2 équipes



Matériel

Cage
Objets au fond de la cage
Si possible, 2 entrées différentes
toboggan+glissière
Une ligne d'eau

Consignes :

Chacun son tout choisit son entrée, passe sous la ligne d'eau, se déplace jusqu'à la cage, descend pour prendre un objet qu'il dépose dans son camp.
Le joueur suivant par au signal convenu : ex cage touché par le précédant.

Critères de réussite :

Nombre d'objets ramenés par l'équipe

Etape 3

Activités aquatiques

Situation de référence

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau par les mains/ réaliser une glissée ventrale/ se déplacer sur quelques mètres/ s'immerger



Comportements attendus

- Enchaînement de l'entrée et du passage sous la ligne d'eau.
- Immersion de la tête et horizontalité dans le déplacement
- Déséquilibre avant pour la descente en profondeur

Variantes

□ Matériel :

- Proposer des objets à différentes profondeurs (avec des valeurs différentes).

Le chat étoile

But :

*Echapper au chat en se maintenant en surface
(sans appui plantaire)*

Aménagement :



Les élèves sont dispersés.
Un chat est désigné

Matériel

Aucun

Consignes :

Les souris se promènent entre les objets. Au signal du meneur, le chat entre en jeu et se déplace vers les souris pour les toucher. Pour échapper au chat, la souris doit se mettre en étoile. Si elle maintient son étoile 3 s, elle ne peut pas être touchée.

La souris touchée prend la place du chat.

Critères de réussite :

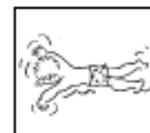
Rester souris le plus longtemps possible

Etape 3

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Tenir une étoile ventrale



Comportements attendus

-la tête est immergée.

Variantes

- Actions motrices : Idem en étoile dorsale

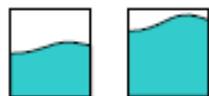
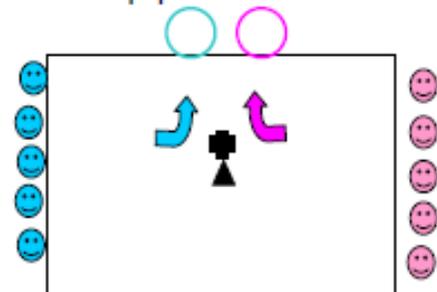
Le béret subaquatique

But :

Ramener un béret immergé

Aménagement :

Largeur du moyen au grand bassin
2 équipes de 4 à 5



Matériel

2 objets immergés

une ardoise pour noter les résultats

Consignes :

A l'appel de son numéro, l'élève saute ou plonge pour aller ramasser le plus vite possible un objet qu'il dépose dans son cerceau

Critères de réussite :

Objet ramené en 1^{er} = 2 points

Objet ramené en 2^{ème} = 1 point

Etape 3^{et}4

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau par les mains

Se déplacer et s'immerger



Comportements attendus

- Enchaînement de l'entrée et d'un déplacement en immersion.
- Déséquilibre avant pour la descente en profondeur (vers le plongeon canard)

Variantes

Matériel :

- utiliser masques
- utiliser palmes dans le grand bassin
- Si le bassin est trop profond on peut utiliser des « algues » (rubans de plastique lestés)

Règles :

- Départ dans l'eau, on touche le bord
- Aller déposer l'objet dans le camp adverse (évite le virage)
- aller déposer l'objet dans son propre camp (suppose ½ tour)

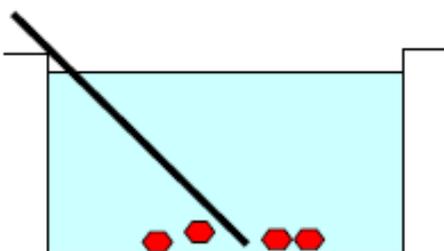
Le petit bleu

But :

Rapporter en une seule plongée le plus grand nombre d'objets possible.

Aménagement :

Largeur du grand bassin
Couples de 2 opposants



Matériel

objets immergés

Perche,
ou corde tendue en
profondeur

une ardoise pour
noter les résultats

Consignes :

Chaque élève réalise une plongée (et une seule) pour aller chercher des objets lestés au fond en utilisant l'échelle, la perche (ou la corde tendue) ou sans aide (plongeon « canard »).

Le chemin suivi sert de coefficient pour le calcul du nombre de points (échelle :x1, perche x3, plongeon canard :x5)

Critères de réussite :

En 3 manches, remporter son duel contre l'élève auquel on est opposé.

Etablir son record de points, le record de la classe

Etape 3

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

S'immerger et se déplacer en profondeur
Maîtriser l'expiration



Comportements attendus

- Maîtrise d'une immersion en profondeur de façon assez longue
- Ouverture des yeux
- Déplacements en profondeur

Variantes

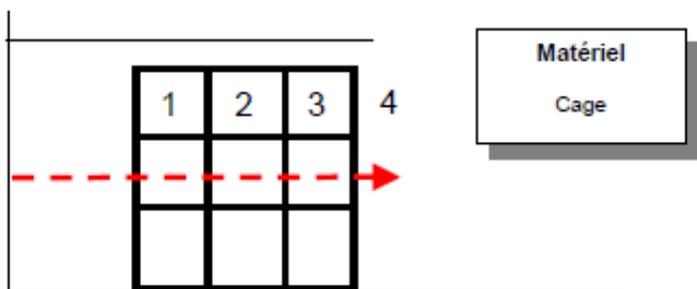
- Milieu :
 - Ne donner que 2 chemins pour descendre
- Matériel :
 - Autoriser le port du masque ou de lunettes. Proposer des objets à différentes profondeurs (avec des valeurs différentes).
 - Donner des valeurs différentes aux objets en fonction de leur taille, de leur éloignement du bord.

La cage

But :

Passer dans la cage avec des appuis manuels

Aménagement :



Matériel

Cage

Consignes :

A l'aide d'un appui pédestre sur le mur puis d'appuis manuels sur la cage, se propulser le plus loin possible en passant dans la cage.

Critères de réussite :

En fonction de l'endroit de la sortie noter le nombre de points correspondants
Comptabiliser le plus de points possible

Etape 3

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

S'immerger avec un appui. Souffler dans l'eau.
Se déplacer sur une distance de plus en plus longue en profondeur avec appui manuel



Comportements attendus

- Ouvrir les yeux
- Alignement horizontal de la tête et du corps (position de glisse)
- Se tirer avec les 2 mains
- L'élève souffle, des bulles remontent.

Variantes

- **Matériel :**
 - Proposer des masques pour les enfants qui le souhaitent.
 - Eloigner la cage
- **Les règles de jeu :** Varier la profondeur du passage et aménager le nombre de points en fonction de la profondeur et la distance réalisées.

Le tunnel

But :

Passer dans un tunnel en profondeur

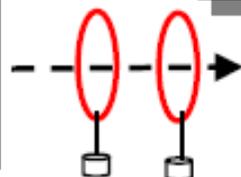
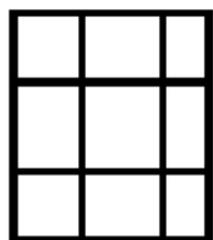
Aménagement :

Selon les conditions matérielles, organiser un ou plusieurs ateliers



Matériel

Perche et/ou cage
et/ou échelle,
Cerceaux lestés



Consignes :

Descendre à l'aide de la perche ou de la cage pour passer dans un ou 2 cerceaux
(Avec la perche, l'enseignant ou l'élève désigné doit la tenir fermement).

Critères de réussite :

1 cerceau = 1 point
2 cerceaux = 2 points

Etape 3

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

S'immerger avec un appui. Souffler dans l'eau.
Se déplacer sur distance de plus en plus longue en profondeur



Comportements attendus

- Ouvrir les yeux
- Descendre à l'aide des appuis manuels
- Avec la perche ou la cage, se renverser pour mieux descendre
- L'élève souffle, des bulles remontent.
- Oser lâcher l'appui manuel

Variantes

Matériel :

- Proposer des masques pour les enfants qui le souhaitent.
- Eloigner les cerceaux. En ajouter

- **Les règles de jeu :** on peut mettre la cage comme obstacle à franchir. Le but est de passer dans la cage à l'aide d'appuis manuels

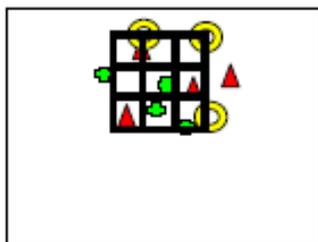
Le message secret

But :

Descendre dans l'eau et rapporter les pièces d'un message

Aménagement :

2 équipes



Matériel

Objets immergés de couleurs et formes différentes avec des lettres
Messages codés donnés aux équipes
Si possible cage

Consignes :

Chacune des équipes va chercher dans l'eau les objets demandés et former le message.

Ex : ▲ = A

Critères de réussite :

Chacun doit ramener au moins un objet. Déchiffrer le message proposé par le maître avant l'autre équipe

Etape 3

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau par les mains et s'immerger
Accepter de rester longtemps en immersion



Comportements attendus

- Maîtrise d'une immersion en profondeur de façon assez longue
- Ouverture des yeux en immersion
- Déséquilibre avant pour la descente en profondeur

Variantes

- **Matériel** : Utiliser masque et tuba ou lettres lestées
- **Actions motrices** :
- **Les autres joueurs** : une équipe peut préparer sur ardoise un message pour l'autre équipe (défi) ou défi à 2
- **Exigences** : demander un « plongeon canard »

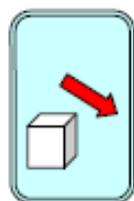
Le jeu de cartes n°2

But :

Réaliser l'entrée par les mains selon les contraintes des cartes

Aménagement :

Par 2



+



Matériel

2 jeux de cartes
« Actions »
« Exigences »
Matériel pour les entrées
Toboggan, tapis,
cerceaux

= plonger du plot sous la ligne d'eau

Consignes :

Chaque binôme tire une carte de chaque catégorie. But réaliser l'entrée dans l'eau demandée.

Actions : plonger du bord, plonger du plot, glisser tête en avant sur le toboggan, sur la glissière.

Exigences : sous une ligne d'eau, sous un tapis, au dessus d'une frite, dans un cerceau, sans éclaboussure, corps tendu, et ramener un objet.....

Critères de réussite :

Faire le plus de cartes possible

Etape 3

Activités aquatiques

Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau par les mains



Comportements attendus

Oser les entrées nouvelles.

Variantes

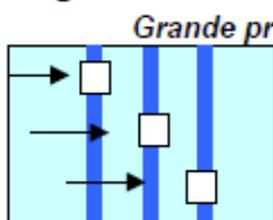
- Milieu : moyenne ou grande profondeur

Choisis ton chemin...

But :

Déposer l'objet le plus loin possible

Aménagement :



Grande profondeur (2M)



Matériel

Caisses
Objets de 2 ou 3
couleurs différentes

Les caisses sont placées à des distances différentes.

(3, 5, 7 M)

A défaut de caisses lestées, on peut utiliser les lignes du fond (3M, 5M et 7M) sur lesquelles on pose les objets.

Consignes :

Chaque enfant a 3 ou 4 objets lestés. Pour chaque objet, il choisit son chemin et réalise une coulée ventrale (en partant du bord, descendre et pousser le mur pour aller en profondeur)

Dépôt dans la caisse la plus éloignée = 5 points (les autres 1 et 3)

Critères de réussite :

Avoir le plus de points possible et battre son record sur 3 séances consécutives (nécessite de relever les résultats).

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation subaquatique

Savoirs à construire :

Etre efficace dans la coulée ventrale (se déséquilibrer)
Se déplacer en profondeur (2M)



Comportements attendus

- Expérimenter pour repousser ses limites
- Pousser complètement sur le mur et descendre rapidement

Variantes

- **Milieu** : : varier la distance (jusqu'à 9M avec entrée en plongeon par exemple)
- **Matériel** : avec palmes
- **Actions motrices** : avec ou sans plongeon
- **Les autres joueurs** : peut se faire en jeu d'équipe

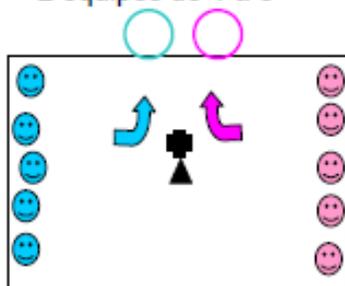
Le béret palmes

But :

Ramener un béret immergé

Aménagement :

Largeur grand bassin
(2M de profondeur)
2 équipes de 4 à 5



Matériel

2 objets immergés
Des palmes pour tous

une ardoise pour noter les résultats

Consignes :

A l'appel de son numéro, l'élève réalise une coulée ventrale pour aller ramasser le plus vite possible un objet qu'il dépose dans son cerceau

Critères de réussite :

Objet ramené en 1er = 2 points

Objet ramené en 2^{ème} = 1 point

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation subaquatique

Savoirs à construire :

Etre efficace dans la coulée ventrale (se déséquilibrer)

Se déplacer en profondeur (2M)



Comportements attendus

- Pousser complètement sur le mur et descendre rapidement vers l'objet

Variantes

□ Matériel :

- utiliser masques

□ Règles :

- Aller déposer l'objet dans le camp adverse (évite le virage)
- Aller déposer l'objet dans son propre camp (suppose ½ tour)

Le loup-phoque

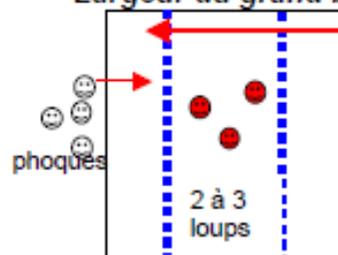
But :

Les phoques : apporter les objets en évitant les loups

Les loups : toucher les phoques

Aménagement :

Largeur du grand bassin



Matériel

Autant de ceintures
que de loups
Lignes d'eau
Bracelets

Consignes :

Au signal, les phoques doivent rejoindre l'autre bord sans être touchés et apporter les bracelets d'un camp à l'autre.
(Revenir le long du bord pour reprendre un bracelet)

Les loups, équipés de ceintures, doivent toucher les phoques avec les mains et leur prendre leurs bracelets.

Critères de réussite :

Nombre de bracelets apportés

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation subaquatique

Savoirs à construire :

Se déplacer en profondeur de manière autonome

Ouvrir les yeux



Comportements attendus

- Enchaîner l'entrée dans l'eau et le déplacement en profondeur

Variantes

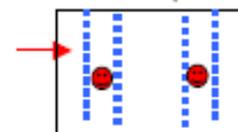
□ Milieu :

- proposer des zones de refuges (tapis) ou les phoques ne peuvent être pris
- faire 2 zones de loups et entre les 2 une zone refuge (4 lignes d'eau)

□ Les autres joueurs : nombre de loups

□ Les règles :

- départ du bord ou dans l'eau
- si le phoque est sous l'eau, il n'est pas touché
- obligation de passer la zone loup en immersion



Le seigneur des anneaux

But :

Déplacer un anneau le long d'une corde pour l'amener de l'autre côté du bassin

Aménagement :

Les 2 cordes sont accrochées et passent dans la cage (posée entre les 2 échelles)
2 équipes placées de part et d'autre du bassin



Matériel

Cage /
2 cordes /
Des anneaux lestés

Consignes :

Au signal, le 1^{er} joueur de chaque équipe fait parvenir un anneau en face en suivant la corde.
Dès qu'il arrive à la cage, le suivant prend un deuxième etc...

Critères de réussite :

Transporter le plus vite possible tous les anneaux.

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation subaquatique

Savoirs à construire :

Se déplacer en profondeur
Ouvrir les yeux sous l'eau/ maîtriser l'expiration



Comportements attendus

-Immersions longues pour faire avancer l'anneau rapidement

Variantes

- Milieu :
 - La profondeur de la cage
- Matériel : -
 - tendre plus ou moins la corde pour favoriser (ou au contraire limiter) la traction sur celle-ci.
 - La longueur de la corde

Contrat amplitude

But :

Parcourir 15 M avec le moins de cycles de bras.

Aménagement :

Par 2, sur la largeur



Consignes :

Les élèves travaillent en autonomie sur un contrat : l'un nage, l'autre compte le nombre de cycles de bras (ex : il compte le nombre de mouvements du bras droit). Alternance nageur et observateur

- 1^{er} temps : évaluation des performances après des essais :
- sans matériel
 - avec éventuellement masques et tuba (si nage en crawl)
- 2^{ème} temps : répéter sa performance pour la stabiliser.
- 3^{ème} temps : S'améliorer en se donnant un contrat (moins de cycles de bras), ou en lançant un défi à l'autre
- 4^{ème} temps : nouvelle évaluation

Critères de réussite :

Réaliser son contrat annoncé.

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation sportive

Savoirs à construire :

Utiliser efficacement les appuis des bras pour se propulser



Comportements attendus

- Trajet des mains de grande amplitude (loin devant et loin derrière).
- La tête est placée dans l'axe du tronc

Variantes

- **Matériel :**
 - avec des palmes
 - avec des pull-buoy entre les cuisses
 - avec des plaquettes pour les mains (meilleurs appuis)
- **Actions motrices :** départ plongé ou non
- **Les exigences :** donner un nombre défini d'essais

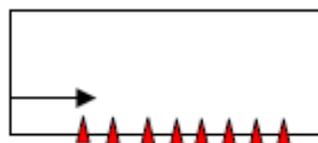
Contrat temps

But :

En un temps donné parcourir la distance la plus longue

Aménagement :

Par 2 ou par équipe, sur la longueur



Plots espacés de 2 m

Matériel
Plots
Chrono + sifflet

Consignes :

Les élèves travaillent en autonomie sur un contrat : l'un nage, l'autre repère le plot atteint au coup de sifflet.
Alternance nageur et observateur
1^{er} temps : évaluation des performances (30 s maxi)

2^{ème} temps : répéter sa performance pour la stabiliser.

3^{ème} temps : S'améliorer en se donnant un contrat plus grande distance), ou en lançant un défi à l'autre

4^{ème} temps : nouvelle évaluation

Critères de réussite :

Réaliser son contrat annoncé.

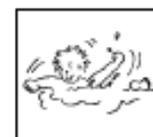
Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation sportive

Savoirs à construire :

Rechercher l'efficacité des appuis



Comportements attendus

- Augmenter la fréquence des bras
- La tête est placée dans l'axe du tronc

Variantes

- Matériel
 - avec palmes
 - avec masques et tuba
- Actions motrices : départ plongé ou non

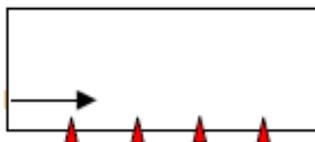
Contrat distance

But :

Parcourir la distance la plus longue sans s'arrêter

Aménagement :

Par 2 , sur la longueur



Matériel

Plots
Chrono

Consignes :

Les élèves travaillent en autonomie sur un contrat : l'un nage, l'autre repère le nombre de plots atteints avant de s'être arrêté. Alternance nageur et observateur
1^{er} temps : évaluation des performances

2^{ème} temps : répéter sa performance pour la stabiliser.

3^{ème} temps : S'améliorer en se donnant un contrat plus grande distance), ou en lançant un défi à l'autre

4^{ème} temps : nouvelle évaluation

Critères de réussite :

Réaliser son contrat annoncé

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation sportive

Savoirs à construire :

Gérer ses efforts pour tenir plus longtemps



Comportements attendus

- ne pas être essoufflé à l'arrivée

Variantes

- Actions motrices : départ plongé ou non

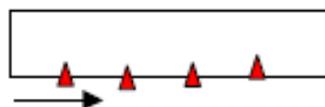
Contrat respiration

But :

Sortir la tête le moins longtemps possible pour inspirer

Aménagement :

Par 2 , sur la longueur



Plots tous les 5M

Matériel

plots

Consignes :

Les élèves travaillent en autonomie sur un contrat
Le nageur avec des palmes doit parcourir la plus grande distance en soufflant dans l'eau et inspirer vite pour pouvoir continuer. Alternance nageur et observateur

1^{er} temps : évaluation des performances le partenaire compte le nombre d'inspirations et la distance parcourue sans interruption de la nage.

2^{ème} temps : répéter sa performance pour la stabiliser.

3^{ème} temps : S'améliorer en se donnant un contrat (ex : plus grande distance avec même nombre d'inspiration), ou en lançant un défi à l'autre

4^{ème} temps : nouvelle évaluation

Critères de réussite :

Réaliser son contrat annoncé.

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation sportive

Savoirs à construire :

Enchaîner expirations longues et inspirations brèves



Comportements attendus

- Pas d'arrêt pour inspirer
- La tête est placée dans l'axe du tronc

Variantes

- **Matériel** : avec palmes.
- **Les exigences** : -
 - nombre d'essais à définir
 - demander une inspiration toujours du même côté (tous les 4 temps) ou en alternance (tous les 3 temps)

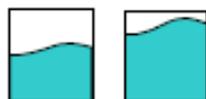
Danse avec l'eau 1

But :

Faire comme le meneur

Aménagement :

*Moyenne ou
grande profondeur*
Groupe de 3 numérotés



Consignes :

A l'appel de son numéro, trouver, selon les indications données par l'enseignant :

- des postures
- des déplacements
- des entrées dans l'eau

Les 2 autres doivent faire pareil.

Critères de réussite :

Trouver des actions originales.
Réaliser la même action que le meneur.

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation synchronisée

Savoirs à construire :

Enchaîner des postures différentes (ventrales, dorsales, verticales)
Enchaîner des expirations longues et inspirations brèves.



Comportements attendus

- sur les postures, garder l'immobilité
- sur les déplacements, augmenter le « chemin » des bras (pour être plus efficace)
- sur les entrées, recherche d'esthétique et corps tonique (le moins d'éclaboussure possible)

Variantes

- **Matériel** : utilisation d'objets flottants
- **Les autres joueurs** : un groupe de « danseurs » et un autre de spectateurs.
- **Les exigences** : donner des contraintes (ex « genou hors de l'eau » ou « bras hors de l'eau ».....)

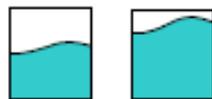
Danse avec l'eau 2

But :

Réaliser un enchaînement à partir des actions tirées au sort

Aménagement :

Groupe de 4 ou 5



Matériel

[Cartes](#)
[Danse avec l'eau 2](#)
+ [fiches groupes](#)

Consignes :

Chaque groupe tire au sort une carte de chaque famille + une fiche aide et réalise un enchaînement en choisissant l'ordre des actions (remplir [fiches groupes](#))

Familles :

- Entrées dans l'eau
- Déplacements
- Equilibres

Critères de réussite :

Réaliser l'enchaînement de manière synchronisée et en accord avec un code établi en classe (critères d'esthétique définis collectivement).

Des enfants spectateurs repèrent les actions et leur réalisation.

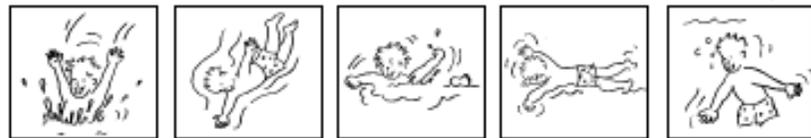
Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation synchronisée

Savoirs à construire :

Enchaîner des postures différentes (ventrales, dorsales, verticales)
Enchaîner des expirations longues et inspirations brèves.



Comportements attendus

- sur les postures, garder l'immobilité
- sur les déplacements, augmenter le « chemin » des bras (pour être plus efficace)
- sur les entrées, recherche d'esthétique et corps tonique (le moins d'éclaboussure possible)

Variantes

- **Matériel :**
 - Prévoir une différenciation avec des aides données par l'enseignant (ex : groupe A avec gros tapis, groupe B avec des frites, groupe C sans aide)
- **Actions motrices :**
 - le nombre de cartes tirées par famille
 - Inventer de nouvelles cartes
- **Les règles :** Ajouter une famille « formations » (ligne, cercle, cortège....).

Danse avec l'eau 3

But :

Réaliser un enchaînement demandé

Aménagement :

Groupe de 4 ou 5



Matériel

[Cartes pour la situation « danse avec l'eau 3 »](#)

Consignes :

Chaque groupe tire au sort un enchaînement selon les contraintes demandées.

Critères de réussite :

Réaliser l'enchaînement de manière synchronisée et en accord avec un code établi en classe (critères d'esthétique définis collectivement)

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation synchronisée

Savoirs à construire :

Enchaîner des postures différentes (ventrales, dorsales, verticales)
Enchaîner des expirations longues et inspirations brèves.



Comportements attendus

- sur les postures, garder l'immobilité
- sur les déplacements, augmenter le « chemin » des bras (pour être plus efficace)
- sur les entrées, recherche d'esthétique et corps tonique (le moins d'éclaboussure possible)

Variantes

- **Les exigences** : ajouter une contrainte de déplacement et/ou d'équilibre tirée(s) du jeu de cartes « danse avec l'eau 2 ».

L'objet sec

But :

Transporter une planche sans la mouiller

Aménagement :

Travail en largeur



Matériel

Une planche par enfant

Consignes :

Partir d'un bord pour rejoindre l'autre en choisissant son mode de déplacement et sans mouiller la planche.

Trouver les solutions pour réussir

Critères de réussite :

Pouvoir réaliser plusieurs fois le trajet sans être essouffé

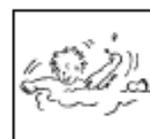
Etape 4

Activités aquatiques

Vers le sauvetage

Savoirs à construire :

Se déplacer sur le dos avec des appuis efficaces des jambes



Comportements attendus

- Planche tenue à 2 mains et déplacement sur le dos.
- Bras plutôt fléchis que tendus

Variantes

- **Les autres joueurs** : par 2, tirer un camarade sous les aisselles (celui-ci flotte à l'aide d'une frite tenue sur ses cuisses)

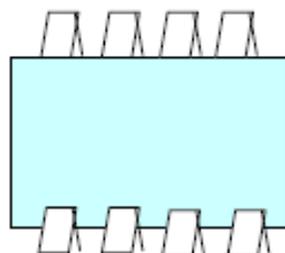
L'attaque du château

But :

Renverser les cibles adverses

Aménagement :

2 équipes de nombre égal
Jeu sur la largeur du bassin
Avec plusieurs cibles de
chaque côté (4 ou 5) sur le
bord du bassin



Matériel

Planches + ballon
Bonnets de couleurs
différentes

Consignes :

Le but est de renverser les planches du camp adverse,
Les joueurs ont le droit de se déplacer sur toute la largeur
(avec ou sans le ballon).
Il est interdit d'arracher le ballon : il ne peut être
qu'intercepté.

Critères de réussite :

Nombre de planches renversées dans un temps donné
Ou
L'équipe gagnante est celle qui a tout renversé la première

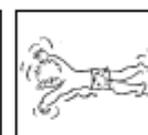
Etape 4

Activités aquatiques

Vers le water-polo

Savoirs à construire :

Maintenir des équilibres dynamiques durables
Se déplacer vite



Comportements attendus

- se déplacer vers la cible ou vers le ballon.

Variantes

- **Matériel** : Aide à la flottaison pour certains enfants avec une ceinture.

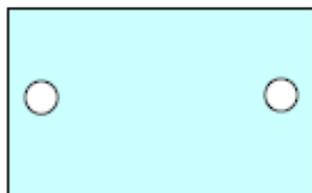
Le panier flottant

But :

Mettre le ballon dans le panier du camp adverse (= 1 point pour l'équipe).

Aménagement :

- 2 équipes de nombre égal,
- Jeu sur la largeur du bassin en grande profondeur (ne pas avoir pied).



Matériel

- 1 ballon (type mini basket très léger)
- 2 paniers flottants
- Bonnets de couleurs différentes

Consignes :

Le but du jeu est de marquer un panier à l'équipe adverse.

Droit des joueurs : se faire des passes, nager avec le ballon (= aide à la flottaison), lancer ou déposer le ballon dans le panier.

Il est interdit : d'arracher le ballon (il ne peut être qu'intercepté), de couler volontairement un adversaire.

Critères de réussite :

L'équipe qui marqué le plus de points (= le plus de paniers) a gagné.

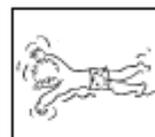
Etape 4

Activités aquatiques

Vers le water-polo

Savoirs à construire :

- Maintenir des équilibres dynamiques durables.
- Se déplacer vite.



Comportements attendus

- se déplacer vers la cible ou vers le ballon.

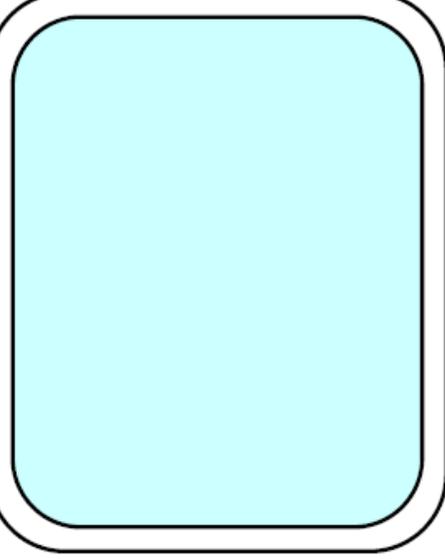
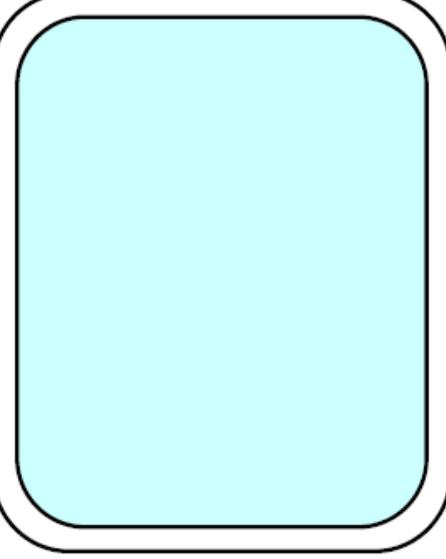
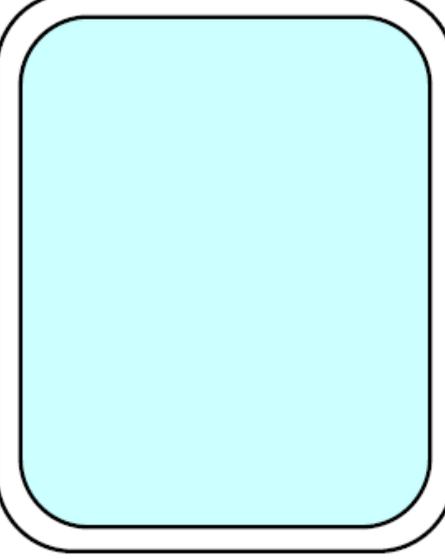
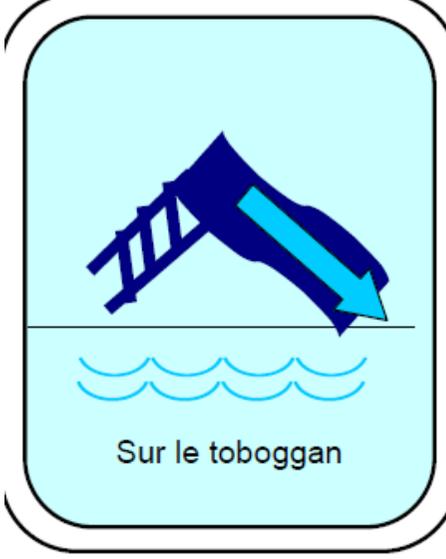
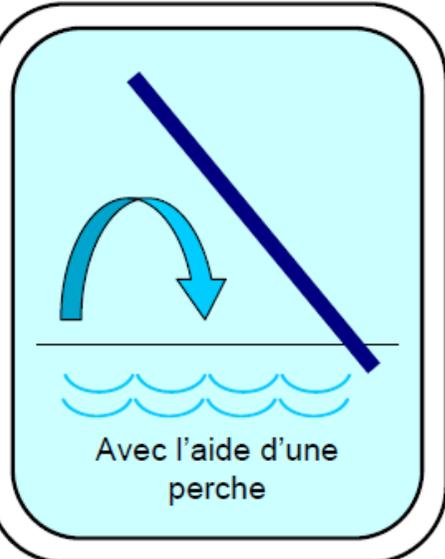
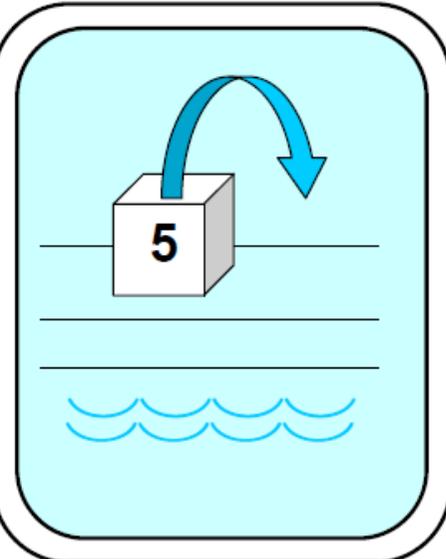
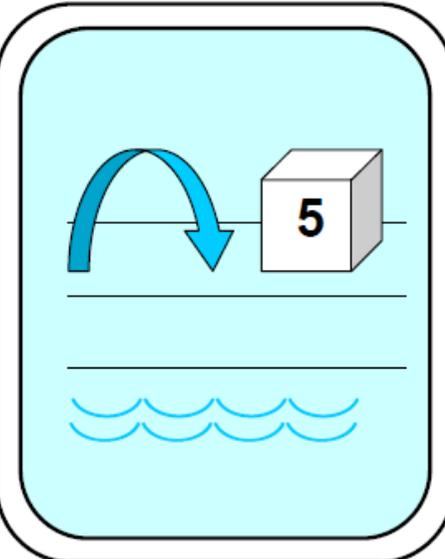
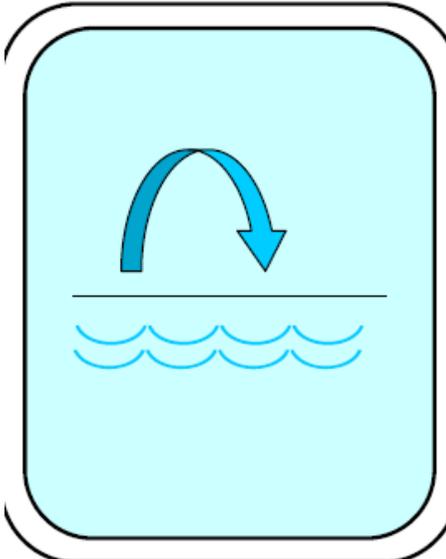
Variantes

Matériel :

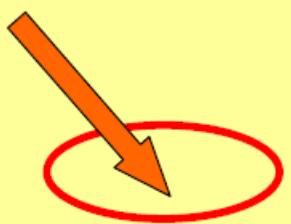
- Aide à la flottaison pour certains enfants avec une ceinture..
- remplacer les 2 paniers (= cibles horizontales) par 2 tapis percés fixés contre les bords opposés du bassin.
- jouer avec un ballon plus petit (mini handball taille 0) → Se manie avec une seule main, mais est une aide moins grande à la flottaison.

Règles : interdire le déplacement avec le ballon.

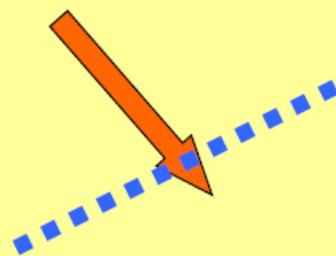
Cartes « Actions » pour le jeu de cartes n°1 et n°2



Cartes « Exigences » pour le jeu de cartes n°1 et n°2



Dans un cerceau



**Sous une ligne
d'eau**



Très loin



Avec un ½ tour



**Sans
éclaboussure**



**Avec
éclaboussures**



Corps tendu



Corps mou

Cartes pour la situation « danse avec l'eau 2 »

Chaque groupe choisit une carte de chaque famille afin de réaliser un enchaînement.

<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez par les pieds	<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez en plongeant	<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez par une bascule
<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez par deux en vous tenant la main	<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez tous en même temps	<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez les uns après les autres
<u>Déplacement</u> Sur le ventre, tête en avant	<u>Déplacement</u> Sur le ventre, pieds en avant	<u>Déplacement</u> Sur le dos, tête en avant
<u>Déplacement</u> Sur le dos, pieds en avant	<u>Déplacement</u> Sous l'eau	<u>Déplacement</u> Sur le côté

<u>Equilibre</u> Dorsal	<u>Equilibre</u> Ventral	<u>Equilibre</u> Vertical
<u>Equilibre</u> Faire la boule	<u>Equilibre</u> Sortez les pieds de l'eau	<u>Equilibre</u> Sortez les bras de l'eau

<u>Aide</u> Aucune	<u>Aide</u> Utilisez une ou des frite(s)	<u>Aide</u> Utilisez une ou des planche(s)
<u>Aide</u> Utilisez un ou des ballon(s)	<u>Aide</u> Utilisez un ou des cerceau(x)	<u>Aide</u> Utilisez un gros tapis

Les cartes doivent être agrandies et plastifiées.

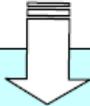
Fiche de groupe pour « danse avec l'eau 2 »

Groupe n°

.....

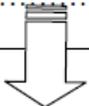
Observateurs :

.....



Cartes	Actions à réaliser	Ordre choisi
Entrée dans l'eau		
Déplacement		
Equilibre		

Aide	
-------------	--



Evaluation : 1) Les actions ont-elles été réalisées ? 2) Les actions répondent-elles aux critères définis collectivement ?

Cartes pour la situation « danse avec l'eau 3 »

Chaque groupe tire au sort une fiche enchaînement

<p>Réalisez un enchaînement (par groupe(s)) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none">- Plonger ensemble- Se rejoindre 2 par 2- Réaliser figures immobiles par 2 avec contact	<p>Réalisez un enchaînement (par groupe(s)) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none">- Entrer les uns à la suite des autres- Se déplacer les uns derrière les autres- Réaliser une figure collective immobile avec contact
<p>Réalisez un enchaînement (par groupe(s)) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none">- Plonger ensemble mais de différents endroits- Se rejoindre, s'éloigner- Réaliser une immersion et une sortie collective	<p>Symbolisez le cycle d'une plante (si possible une marguerite)</p>
<p>Réalisez un enchaînement (par groupe(s)) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none">- Entrer ensemble mais de différentes manières- Se déplacer de manières différentes- Se rejoindre et réaliser une figure collective avec contact	<p>Réalisez un enchaînement (par groupe(s)) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none">- Entrer par 2- Se déplacer avec un contact par 2- Réaliser une figure collective avec 2 équilibres différents.

Les cartes doivent être agrandies et plastifiées.