

Contenus d'enseignement pour les activités aquatiques

Equipe EPS 49
Commission natation scolaire



Présentation

Evaluation et niveaux

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
<u>Entrées dans l'eau</u>				
<u>Immersion/respiration</u>	<u>Immersion/respiration</u>	<u>Immersion/respiration</u>	<u>Immersion/respiration</u>	<u>Immersion/respiration</u>
<u>Flottaison</u>	<u>Flottaison</u>	<u>Flottaison</u>	<u>Flottaison</u>	<u>Flottaison</u>
<u>Propulsion</u>	<u>Propulsion</u>	<u>Propulsion</u>	<u>Propulsion</u>	<u>Propulsion</u>

Le 1^{er} NIVEAU

Le Bigorneau



Le 1^{er} niveau est pour l'enfant une phase de découverte des qualités, des dimensions du milieu aquatique.

Elle présente donc un caractère exploratoire, l'enfant étant confronté à des situations problèmes dont on recherchera non pas la difficulté mais la variété. Les jeux y trouvent une place importante ainsi que les situations aménagées où le matériel utilisé sécurise et permet un minimum d'autonomie.

Situations d'apprentissage et jeux du niveau 1

<u>Entrées dans l'eau</u>	Situations d'apprentissage	de E1 à E15
	Jeux : <i>Relais roulade, j'appelle un copain</i>	
<u>Immersion Respiration</u>	Situations d'apprentissage	de IR1 à IR12
	Jeux : <i>Les relayeurs arrosés, le filet du pêcheur, les requins, les coupeurs de tête</i>	
<u>Flottaison</u>	Situations d'apprentissage	de F1 à F11
	Jeux : <i>Les garçons de café</i>	
<u>Propulsion</u>	Situations d'apprentissage	de P1 à P13
	Jeux : <i>Les balles brûlantes, merlus / merlans, le cercle, pêcheurs / brochets / écrevisses, thons et sardines</i>	

Evaluation du niveau 1

Etre capable de :

Descendre dans l'eau du bord	Souffler par la bouche tête dans l'eau	M'allonger sur le ventre, tête dans l'eau avec une planche	Passer sous la frite ou la ligne d'eau

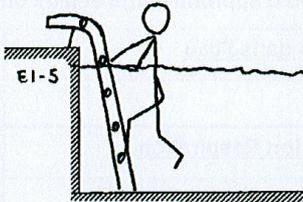
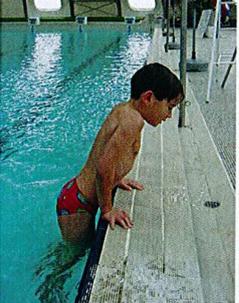
Enchaîner dans le petit bain : De la position assise au bord, sauter dans l'eau, passer sous une frite, puis prendre une planche pour s'allonger sur le ventre pendant 5s et prendre une autre position au choix.

Situations d'apprentissage

Famille **ENTREES DANS L'EAU**

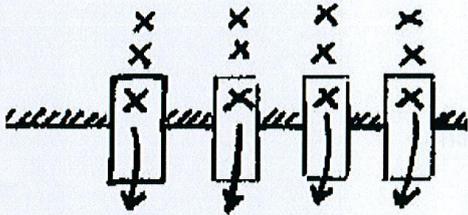
Niveau1

Descendre dans l'eau ...

E1-1	... par les marches, assis.	
E1-2	... par les marches, debout.	
E1-3	... par les marches, à 2, à 3, en se tenant la main.	
E1-4	... par l'échelle, dos à l'eau.	
E1-5	... par l'échelle, face à l'eau.	
E1-6	... assis sur le bord, en se retournant et en se laissant glisser.	
E1-7	... assis sur le bord, en sautant dans les bras d'un adulte.	
E1-8	... assis sur le bord, en sautant les deux mains tenues par un adulte.	
E1-9	... assis sur le bord, en sautant une main tenue par un adulte.	
E1-10	... assis sur le bord, en sautant en tenant une perche.	
E1-11	... accroupi sur le bord, en sautant en tenant une perche.	

E1-12	... debout sur le bord, en sautant en tenant une perche.	
E1-13	... debout sur le bord, en sautant en attrapant une perche.	
E1-14	... en glissant sur le tapis posé sur le bord.	
E1-15	... en glissant sur le petit toboggan.	

Jeux

<i>Famille</i>	ENTREES DANS L'EAU	<i>Niveau1</i>
RELAIS - ROULADE JE1-1 Objectif : Entrer doucement dans l'eau, de plusieurs façons. Consignes : Dans mon équipe, je roule sur le tapis avant d'entrer dans l'eau quand mon camarade est revenu toucher le bord. Organisation et matériel : Equipes avec un nombre d'enfants égal, évoluant sous forme de relais. Prévoir un maximum d'équipes pour privilégier l'action. Un tapis par équipe. Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a terminé la première. Variables : <ul style="list-style-type: none"> ● Entrée dans l'eau par les fesses ● Entrée dans l'eau par les pieds ● Entrée dans l'eau sur le côté ● Entrée dans l'eau sur le dos ● Entrée dans l'eau en arrière, tête en avant 		

Le 2^{ème} NIVEAU

L'étoile de mer



Le problème essentiel à résoudre au 2^{ème} niveau est celui de la maîtrise de la respiration aquatique.

Elle doit conduire également à l'acquisition d'une bonne position de flottaison ventrale et dorsale qui remet en cause les réflexes habituels d'équilibre et de repérage dans l'espace.

Ce processus entraîne parfois des réactions affectives et il convient d'y être attentif et d'aider les enfants à les maîtriser.

C'est donc un niveau très important où se mettent en place les bases qui permettront aux enfants d'évoluer en confiance dans le milieu aquatique.

Situations d'apprentissage et jeux du niveau 2

Entrées dans l'eau	Situations d'apprentissage	de E2.1 à E2.9
	Jeux : Les douze coups, l'entrée rapide, les pêcheurs de collers	
Immersion Respiration	Situations d'apprentissage	de IR2.1 à IR2.10
	Jeux : Le tunnel, les pêcheurs de perles, les requins, les trous dans la banquise	
Flottaison	Situations d'apprentissage	de F2.1 à F2.14
	Jeux : La ronde aquatique, la traversée des charlots	
Propulsion	Situations d'apprentissage	de P2.1 à P2.8
	Jeux : Les épaves flottantes, les poissons béliers, les torpilles, la course au fil	

Evaluation du niveau 2

Etre capable de :

Sauter dans l'eau	Se rééquilibrer sur le ventre	Passer d'une flottaison ventrale à une flottaison dorsale	Se déplacer sur le ventre, 10m, avec matériel	Aller chercher un anneau en se mettant entièrement sous l'eau

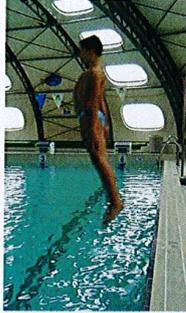
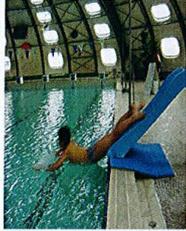
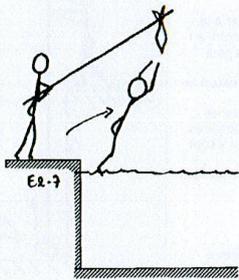
Enchaîner dans le petit bain : sauter dans l'eau à partir du bord, aller chercher un anneau, s'équilibrer sur le ventre puis sur le dos, reprendre appui et parcourir 10m sur le ventre avec matériel.

Situations d'apprentissage

Famille	ENTREES DANS L'EAU	Niveau2
---------	---------------------------	---------

Entrer dans l'eau ...

E2-1	...en sautant dans l'eau d' une position groupée (bombe).	
------	---	--

E2-2	...en sautant dans l'eau en position verticale.	
E2-3	...en sautant sur une planche, dans un cerceau.	
E2-4	...en glissant du toboggan.	
E2-5	...en glissant le plus loin possible.	
E2-6	...en glissant sur le tapis (ventre).	
E2-7	...en sautant en touchant le foulard.	
E2-8	...en sautant à deux, sans se tenir, dans la même position.	
E2-9	...en sautant à deux, en se tenant par la main.	

Jeux

Famille	ENTREES DANS L'EAU	Niveau2
---------	---------------------------	---------

Le 3^{ème} NIVEAU	La Sardine	
----------------------------------	-------------------	---

Le 3^{ème} niveau a pour objectif de donner à l'enfant une autonomie de déplacement.

Pour cela, on lui propose d'expérimenter une grande variété d'actions propulsives tant au niveau des membres supérieurs que des membres inférieurs. Ces situations doivent lui permettre de comprendre la relation entre les actions réalisées et les effets obtenus, c'est une phase de structuration. Enfin à ce stade, l'enfant doit être capable de bien maîtriser l'espace aquatique dans toutes ses dimensions, notamment en profondeur.

Situations d'apprentissage et jeux du niveau 3

Entrées dans l'eau	Situations d'apprentissage	de E3.1 à E3.11
	Jeux : Le relais du canard pêcheur, le bout du qual	
Immersion Respiration	Situations d'apprentissage	de IR3.1 à IR3.12
	Jeux : Les pêcheurs de colliers, les déménageurs en immersion	
Flottaison	Situations d'apprentissage	de F3.1 à F3.7
	Jeux : Les marsouins, l'otarie ballon, le ballet nautique	
Propulsion	Situations d'apprentissage	de P3.1 à P3.10
	Jeux : Le poisson géant, le cargo, le tire-frite, l'assaut du phare	

Evaluation du niveau 3

Etre capable de :

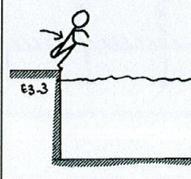
				
Plonger à genoux et effectuer une coulée ventrale	Sauter et se rééquilibrer sur le dos	Progresser 10m sur le ventre avec la respiration	Progresser 10m sur le dos	Descendre le long d'une perche et remonter en poussant au fond

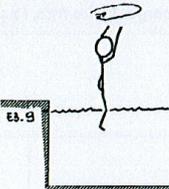
Enchaîner dans une hauteur d'eau de 1m à 1m20 : plonger du bord, réaliser une coulée ventrale sur 2m et nager 10m. Revenir sur le dos jusqu'à l'échelle et descendre s'asseoir au fond du bassin.

Situations d'apprentissage

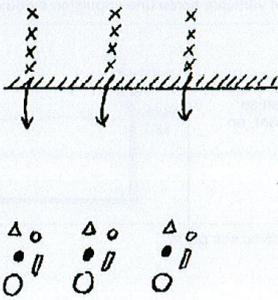
Famille	ENTREES DANS L'EAU	Niveau3
---------	---------------------------	---------

Entrer dans l'eau ...

E3-1	...en sautant dans l'eau en position verticale après un ou deux pas d'élan.	
E3-2	...en sautant dans l'eau en position verticale après une impulsion à deux pieds.	
E3-3	...en position accroupie, au bord, en se laissant basculer dans l'eau en avant, en arrière, sur le côté.	
E3-4	...en sautant pour toucher le fond avec ses pieds.	

E3-5	...en faisant une roulade en s'aidant d'une planche.	
E3-6	...en sautant en arrière.	
E3-7	...en sautant sur le côté.	
E3-8	...en sautant avec une volte.	
E3-9	... en sautant avec différentes positions des bras.	
E3-10	... en se balançant (corde, trapèze) puis en sautant.	
E3-11	... en sautant dans un cerceau sans le toucher.	

Jeux

Famille	ENTREES DANS L'EAU	Niveau3
LE RELAIS DU CANARD PECHEUR JE3-1		
<p>Objectif : Entrer dans l'eau sans appui. Consignes : Au signal, le premier joueur saute à l'eau et se déplace jusqu'à l'endroit où se situent les objets immergés. Il essaie en une immersion de prendre un objet et de le ramener sur le bord. A ce moment, le deuxième joueur s'élanç... Organisation et matériel : Mettre en place plusieurs équipes de 4 ou 5 élèves chacune. Prévoir de nombreux objets immergés (les mêmes, à la même place pour chaque équipe). Critères de réussite : L'équipe qui est allée la plus vite, l'emporte. Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Possibilité de ramener 2 ou plusieurs objets à la fois, en une seule immersion ● Augmenter la profondeur des objets immergés 		

Le 4^{ème} NIVEAU

Le dauphin



Les acquisitions antérieures permettent d'aborder certaines nages codifiées au 4^{ème} niveau.

La démarche utilisée consiste en un apprentissage par intégration. Après avoir défini et mis en place ce qui apparaît comme prioritaire dans une nage donnée, on intégrera progressivement des éléments de complexification.

Par ailleurs, l'apprentissage simultané des nages est considéré comme un élément favorisant et non un frein.

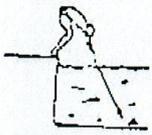
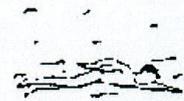
Enfin, il faut proposer à l'enfant des situations de recherche sur l'efficacité des actions motrices en fonction du but à atteindre, par exemple : nager vite, nager longtemps, nager en immersion.

Situations d'apprentissage et jeux du niveau 4

Entrées dans l'eau	Situations d'apprentissage	de E4.1 à E4.9
	Jeux : <i>Les marelles mouillées, les pêcheurs d'oursins, le tir aux canards</i>	
Immersion respiration	Situations d'apprentissage	de IR4.1 à IR4.9
	Jeux : <i>Les hydres, les trous dans la banquise, aquagolf</i>	
Flottaison	Situations d'apprentissage	de F4.1 à F4.3
	Jeux : <i>Le volley mouillé, les radeaux de bois</i>	
Propulsion	Situations d'apprentissage	de P4.1 à P4.6
	Jeux : <i>Le passe ballon, la chasse aux canards, le relais marin</i>	

Evaluation du niveau 4

Etre capable de :

				
Plonger et aller chercher un anneau immergé à 2m	Nager le crawl en grand bain sur 10m	Nager le dos crawlé en grand bain sur 10m	Nager la brasse en grand bain sur 10m	Effectuer une culbute avant

Enchaîner dans le grand bain : Plonger du bord pour aller chercher un anneau immergé à 2m puis réaliser 3 fois 10m en utilisant les 3 nages (crawl, dos et brasse) et en incluant à un moment donné une culbute avant.

Situations d'apprentissage

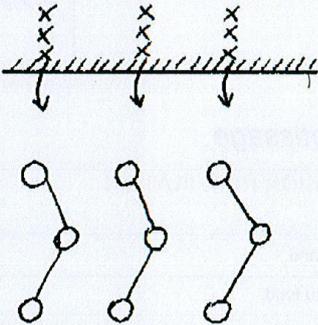
Famille	ENTREES DANS L'EAU	Niveau 4
---------	---------------------------	----------

Entrer dans l'eau ...

E4-1	...en plongeant sans élan.
E4-2	...en plongeant après impulsion de deux pieds.
E4-3	... en plongeant après impulsion d'un pied.
E4-4	... en plongeant pour aller au fond.

E4-5	... en plongeant au delà d'une frite, d'un tapis.	
E4-6	... en plongeant à travers un cerceau tenu verticalement.	
E4-7	... après une roue, une rondade.	
E4-8	... par un saut carpé.	
E4-9	... en plongeant en canard.	

Jeux

Famille	ENTREES DANS L'EAU		Niveau 4
<p>LES MARELLES MOUILLEES JE4-1</p> <p>Objectif : Entrer dans l'eau pour aller vers le fond</p> <p>Consignes : Au signal du meneur de jeu, le premier de chaque équipe plonge et dépose son objet lesté dans le premier anneau. Le second plonge à son tour quand son équipier remonté à la surface, lui touche le pied ; il déplace l'objet lesté du premier vers le deuxième anneau. Idem pour le troisième...</p> <p>Organisation et matériel : Chaque équipe est constituée de 4 ou 5 élèves. Les chapelets (3 anneaux lestés, placés à 1m d'intervalle et reliés entre eux par une corde), sont disposés en parallèle à 2m du bord du bassin. Les équipes prennent place au bord du bassin, chacune face à un chapelet, avec un objet lesté en mains.</p> <p>Critères de réussite : L'équipe ayant terminé la première, l'emporte.</p> <p>Variables:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ajouter des anneaux. ● Augmenter la distance entre chaque anneau. ● Eloigner les anneaux du bord. 			
<p>LES PECHEURS D'OURSINS JE4-2</p> <p>Objectif : Entrer dans l'eau pour aller vers le fond.</p> <p>Consignes : Au signal du meneur de jeu, un joueur plonge pour s'emparer d'oursins (objets lestés), qu'il dépose dans le cerceau de son équipe. Le joueur suivant peut plonger lorsque son prédécesseur lui a tapé la main en fin d'immersion. Les joueurs peuvent soit continuer à remplir le cerceau de leur équipe, soit vider le cerceau de l'équipe adverse, les oursins ainsi volés devant être éparpillés au fond de l'eau.</p> <p>Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées et prennent place au bord du bassin. Un cerceau est attribué à chaque équipe. Les oursins sont éparpillés au fond de l'eau.</p> <p>Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a le plus grand nombre d'oursins dans son cerceau, au bout du temps imparti (ou quand tous les joueurs sont passés une fois).</p> <p>Variables:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Travailler en profondeur plus importante ● Obliger une entrée dans l'eau bien spécifique ● Jouer à 3 équipes 			