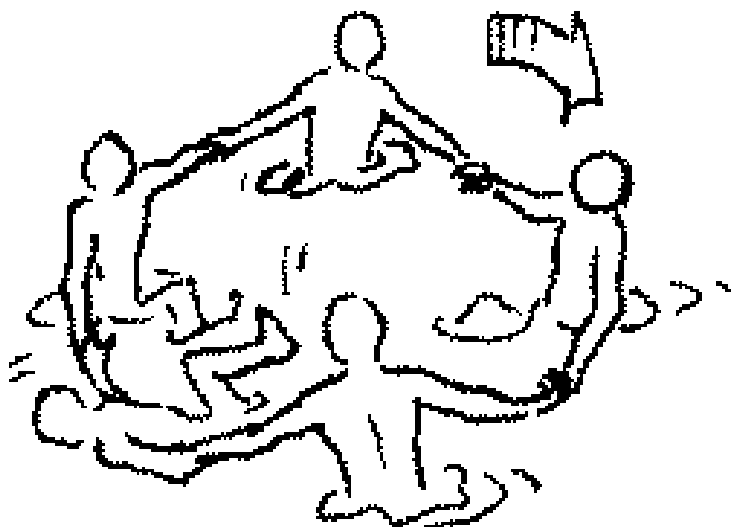


1. Accoutumance



Je suis à l'aise dans l'eau



Conseils

- Je caresse l'eau
- Je suis ami avec l'eau



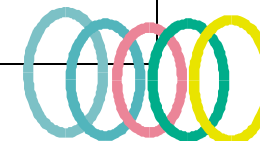
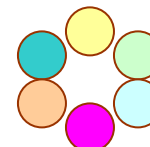
- J'ai du plaisir dans l'eau
- Je range mes affaires correctement
- Je me déplace en marchant

1. Accoutumance

B1 p6-7-8

Méthodologie

- Sur les escaliers, depuis le bord, avec matériel varié
- Par vagues, colonnes, chantiers...
- Avec les dés et les fiches



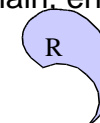
Rosace des sens

EXP : pousser diff. objets en traversant / varier les jeux de course
SSB : ressentir l'eau avec ses mains : à plat, latéralement, idem avec planches, ballons, anneaux
CRE : se transformer en animal : cheval, crocodile ou grenouille sur l'escalier ou au milieu du bassin

RIV : qui ose sauter depuis le bord?

PAR : traverser en se donnant la main, en transportant ensemble du matériel (bateau - pull boy) / chanter et danser (rondes)

ENT : rester en équilibre 10 sec. sur un pied (gauche et droite) / lever un pied devant, derrière... / idem par 2



Evaluation

- S'asseoir dans l'eau, épaules immergées
- Traverser le bassin en avant, arrière / en tournant
- Sauter depuis le bord du bassin
- Descendre le toboggan

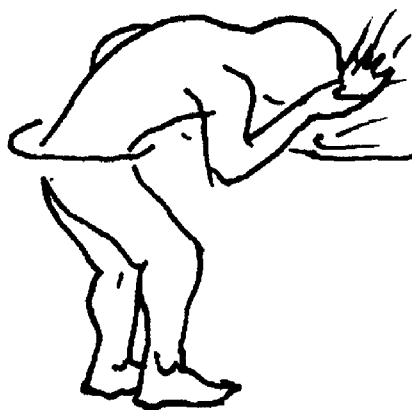
T

[Retour aux fiches](#)

2. De l'accoutumance à l'immersion



J'apprécie l'eau sur mon visage



Conseils

- J'ose rester longtemps avec la tête sous la douche
- Je me laisse mouiller par les autres
- Je suis courageux
- Je ne lance plus d'eau quand mon copain veut que ça s'arrête



- Je garde mon visage « lisse »
- Je garde les yeux et la bouche ouverts
- Je ne me frotte pas immédiatement le visage

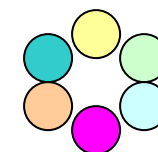
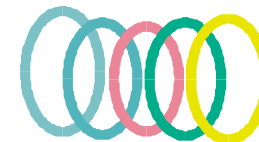
2. De l'accoutumance à l'immersion

B1 p7-8

Méthodologie

- dans les douches, au bord du bassin, dans l'eau
- Avec les mains, la planche, le bidon, l'arrosoir...
- Seul, par deux, en groupe

Remarque : ne pas forcer un enfant qui a peur.



Rosace des sens

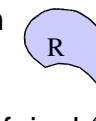
EXP : lancer l'eau de différentes manières, mains, pieds, torse...

SSB : faire sa toilette dans l'eau, calmement

CRE : inventer des histoires avec l'eau et le matériel: se protéger de l'orage avec la planche, se nettoyer comme le ramoneur, mimer des animaux, des métiers, nettoyer le ramoneur...



RIV : ne pas fermer les yeux en recevant un ballon arroser un copain (mains, arrosoir, bidon...)



ENT : rincer ses cheveux après un shampoing trois fois de suite / arroser un copain le plus longtemps possible : 5, 10 secondes...

Evaluation

- Se laisser gicler , visage lisse, yeux et bouche ouv

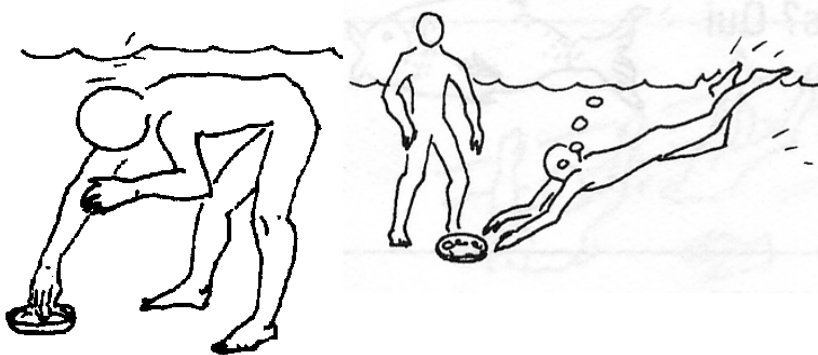
T

[Retour aux fiches](#)

3a. Immersion



Je me cache sous l'eau



Conseils

- Je me cache de différentes manières :
 - en touchant les mains, les jambes au fond de l'eau
 - en étoile de mer
 - assis, couché

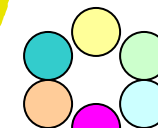
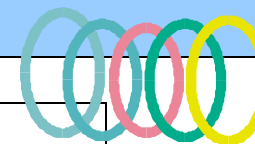
- Je fais le sous-marin



- Je mets la tête sous l'eau sans me boucher le nez ni me frotter les yeux
- J'utilise mes mains différemment : tenir un chapeau, dans le dos, bras croisés, donner les mains à un copain...

3a. Immersion

Br1 p. 9- 10-11



Méthodologie

- Dans le petit bassin
- A deux, au bord, avec planche, seul

Rosace des sens

EXP : toucher le fond de différentes manières (avec les pieds, genoux, assis)

SSB : garder un visage lisse dans et hors de l'eau / Ouvrir les yeux : compter les chiffres sur les doigts de l'autre / Aller à plat ventre au fond du bassin (seul, à deux en donnant les mains à un copain, en poussant légèrement sur le dos)

PAR : passer sous les jambes du copain (1,2,3... tunnels)

CRE : inventer un parcours - tunnel avec cerceaux - demi-lunes - anneaux



RIV : qui peut ouvrir les yeux pour aller chercher des anneaux de la couleur demandée ou autre objet, lire les chiffres sur les doigts du copain ?

ENT : rechercher les anneaux avec les mains / de plus en plus profond / selon la couleur

Evaluation

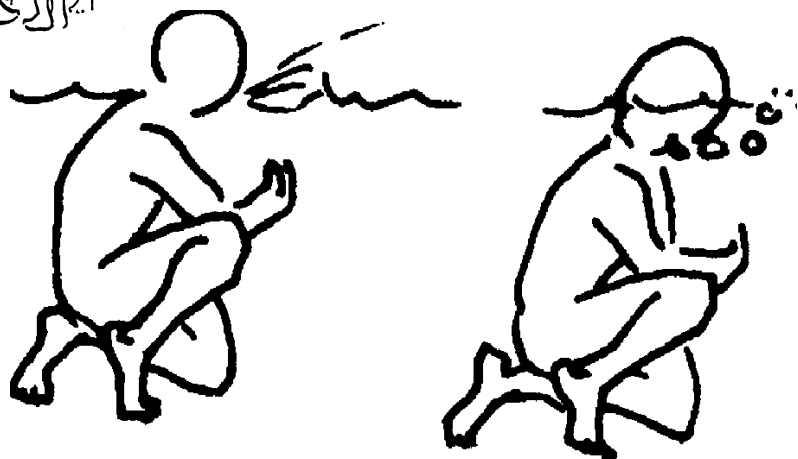
- Faire le sous-marin au moins 5 secondes
- Sauter et mettre la tête sous l'eau
- Passer à travers un cerceau vertical, une demi-lune
- Passer sous le tunnel entre les jambes du ou des copains, avec ou sans aide

T

3b. Respiration



J'expire sous l'eau par la bouche et le nez



Conseils

- Je souffle les bougies du gâteau d'anniversaire hors de l'eau
- Je fais le vent sur mes doigts, avec la bouche, avec le nez, idem sous l'eau
- Je souffle avec le nez (fermeture éclair sur la bouche)



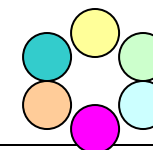
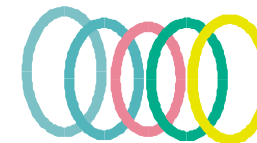
- Je reste sous l'eau bouche ouverte
- Je souffle régulièrement (flûte)
- Je souffle par à-coups

3b. Respiration

B1 p. 9-10-11

Méthodologie

- Petit bassin, laisser découvrir
- Seul, par deux, essais-erreurs
- Utilisation de modèles
- Ajuster
- Créer d'autres situations



Rosace des sens

EXP : souffler fort - faible - crier

SSB : ressentir la coulée en profondeur au moment de l'expiration

PAR : par deux souffler sur la balle de ping-pong

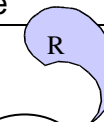
RIV : chercher un anneau avec la bouche sur l'escalier sans boire la tasse; vider l'air dans le seau lesté

ENT : faire des bulles à travers un anneau de plongée, tête en profondeur

CRE : chanter sous l'eau / un chante l'autre écoute / reconnaître le chant / se laisser couler comme le sous-marin à bulle

Evaluation

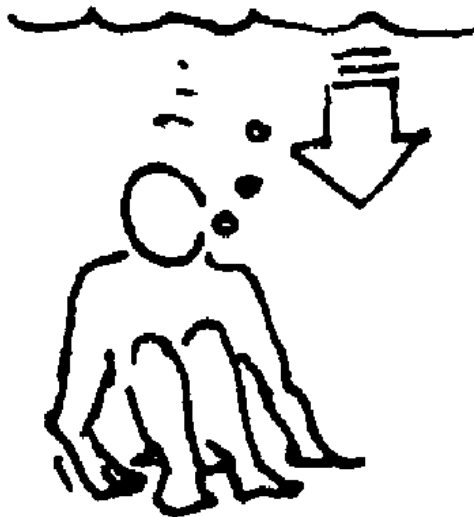
- Faire l'ascenseur sous et sur l'eau cinq fois de suite dans le même tempo, en expirant par la bouche et par le nez, avec les yeux ouverts



3c. Accoutumance dans le grand bassin



J'ai confiance en moi au fond du grand bassin



Conseils

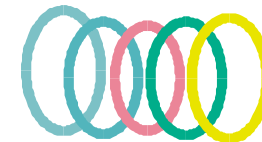
- Plus je suis calme, mieux ça ira...



- Je garde les yeux ouverts en permanence
- J'expire lorsque je suis sous l'eau et j'inspire en surface
- J'ose aller de plus en plus bas, de plus en plus longtemps
- Je lâche la perche ou l'échelle et je remonte seul

3c. accoutumance dans la grande

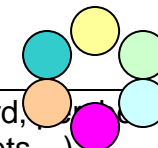
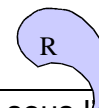
B1 p.10-11



Méthodologie

- différenciation, progression logique
- diminuer progressivement l'assurage
- explorer et essayer sous surveillance...

Rosace des sens



- SSB** : rester longtemps sous l'eau en se tenant (bord, corde, échelle ...) ; observer sous l'eau (doigts, jouets...)
- EXP** : expérimenter différentes manières de se déplacer au bord du bassin ; traverser en s'aidant d'installations (cordes, tapis, perche...) ; l'apnée (dehors puis dans l'eau) / De plus en plus profond...
- RIV** : lâcher le bord, échelle, corde et se déplacer en nage de chien (tourner, s'arrêter) et rejoindre le bord
- PAR** : descendre le long de son copain en le tenant aux épaules, à la taille, aux chevilles
- CRE** : trouver des figures avec aide des cordes (sous l'eau)



Evaluation

- Lâcher la perche ou l'échelle et remonter seul
- S'asseoir au fond, ouvrir les yeux et faire une grosse bulle

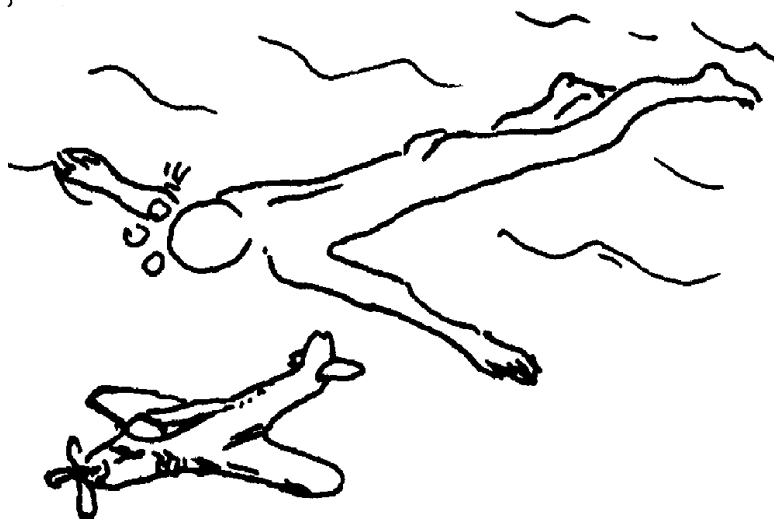


[Retour aux fiches](#)

4a. Flottaison ventrale



Je flotte



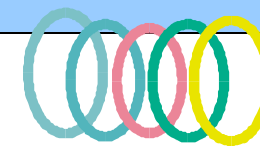
Conseils

- Je suis vraiment en confiance dans l'eau
 - Je flotte calmement, en ouvrant les yeux, regard vers le fond, nuque relâchée
 - Pour me relever, je mets d'abord les jambes par terre puis je sors la tête
 - Je m'étire au maximum à plat
 - J'expire calmement



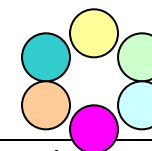
4a. Flottaison ventrale

B1 p9



Méthodologie

- Petit bassin, début sur l'escalier
- Avec l'aide des planches, frites, pull boy, par 2
- Varier au maximum les expériences de flottaison



Rosace des sens

EXP : flotter de différentes manières : sur le ventre, dos (bases en ventral); varier les segments - bras serrés, ouverts - jambes serrées, tête = gouvernail...

SSB : tenir à la surface sans crispation; 4 copains bercent tranquillement; percevoir les contraintes de la portance : passage de la position verticale à la position horizontale, passage du petit paquet à l'étoile...

PAR : aider un copain à flotter en lui donnant la main

RIV : qui peut tenir sur l'eau en faisant le petit paquet / qui peut expirer et se laisser couler?

CRE : se transformer en étoile de mer, en serpent, en poisson

ENT : qui peut rester 10 secondes comme une planche ?

R

T

Evaluation

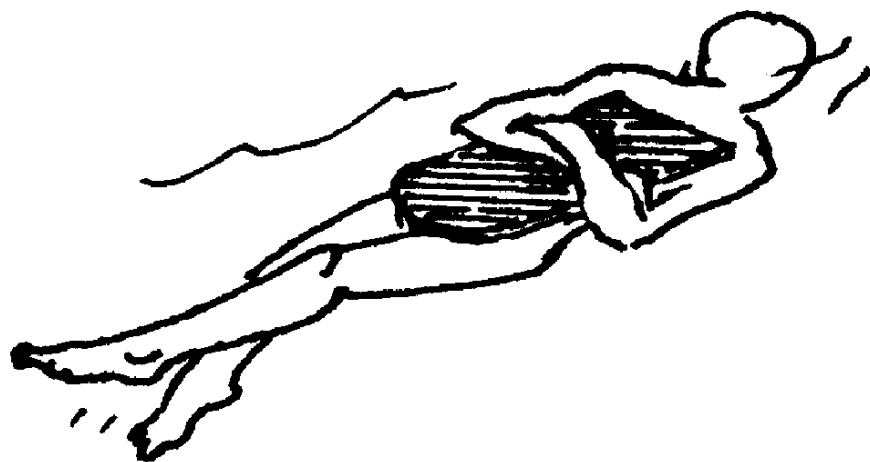
- Flotter en position "étoile de mer", tête orientée vers le fond du bassin

[Retour aux fiches](#)

4b. Flottaison dorsale



Mon corps demeure à la surface, se fait porter



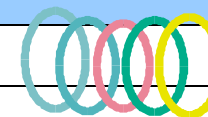
Conseils



- Ma tête regarde le plafond
- Mon nombril est à la surface de l'eau
- Tout mon corps est tenu, surtout abdos et dorsaux
- Pour me relever, je me plie en deux
- Si mes jambes descendent, je fais le petit moteur

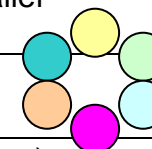
4b. Flottaison dorsale

Br1 p.11



Méthodologie

1. petit bassin
2. se coucher sur le sol, 1^{ère}, 2^{ème} marche de l'escalier
3. sur la plate-forme de l'escalier



Rosace des sens

EXP : expérimenter les différents segments (cf ventre)

SSB : en variant ces segments, ressentir la perte d'équilibre liée au changement

ENT : assimiler la position de la tête et tenue horizontale du corps, avoir des appuis dans l'eau

PAR : avec planche sous le dos, les fesses, 2 planches tenues en étoile, proche du corps, frites, pull-boy ; varier les segments idem flottaison ventrale

RIV : flotter en touchant avec le nombril une balle de ping-pong, un anneau, un gobelet...

CRE : faire l'haltérophile : frite (haltère) sur la poitrine, au nombril, cuisses et en extension



Fin : rotations : du ventre au dos, retour, dans les deux sens, tour complet...

Evaluation

Flotter sur le dos avec :

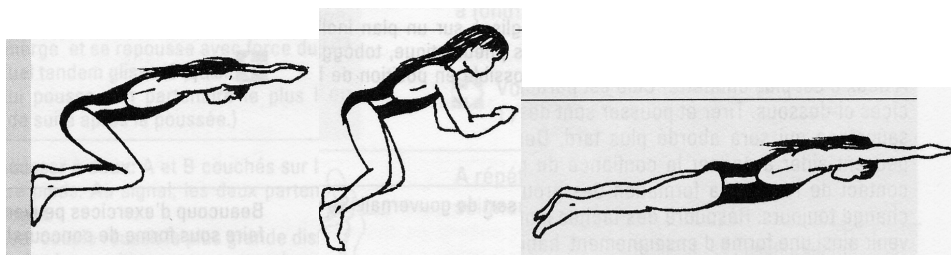
- pull-boy entre les cuisses
- pull-boy entre les genoux
- pull-boy entre les chevilles
- étoile de mer sur le dos
- planche durant 5 secondes

T

5a. Glisse ventrale



**Mon corps
avance dans
l'eau**



Conseils

- J'essaie différentes possibilités : bras le long du corps, de côté, superman, (un devant, un derrière) tendus ; jambes écartées, pliées, serrées ; tête latérale gauche droite, vers le haut, vers le bas
- Quelle est la meilleure solution ???



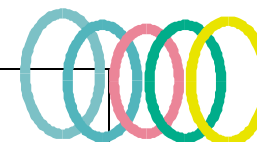
- Mon corps reste malgré tout à l'horizontale, à la surface de l'eau
- Je me fais le plus fin possible pour être le plus hydrodynamique possible
- Je regarde le fond du bassin et expire doucement

5a. Glisse ventrale

Br 1 p12 à 15

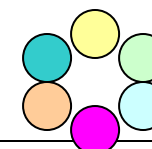
Méthodologie

- petit bassin, de plus en plus profond
- au départ, en direction de l'escalier
- vers le mur, le maître ou le copain
- vers une planche, une frite, un pull-boy...
- prendre de plus en plus de distance
- vers le large



Rosace des sens

- PAR** : par 2, tirer le copain ; idem avec planche, pull-boy, balle...
- EXP** : expérimenter les différentes manières de glisser (cf. conseil à l'élève)/ Le rodéo avec planches (b1 p22)
- RIV** : qui glisse le plus loin, qui reste le plus longtemps en position
- SSB** : glisser puis se grouper en escargot de mer, puis à nouveau glisser, en douceur
- CRE** : créer une suite de trois mouvements durant la glisse, seul puis en groupe



ENT : traverser 3 cerceaux à demi immergés



T

Evaluation

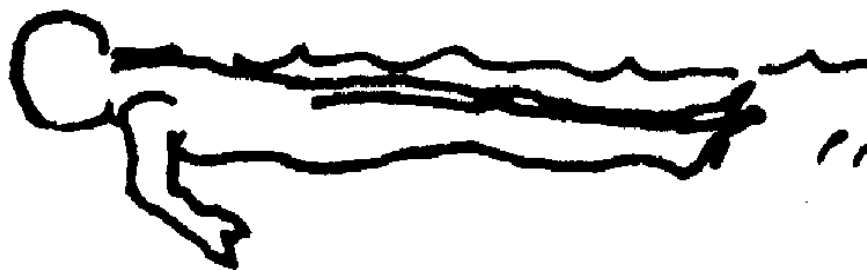
- Effectuer la flèche d'abord ventrale sur une distance de 3 mètres (corps tendu, tête dans l'eau et corps horizontal à la surface de l'eau)

[Retour aux fiches](#)

5b. Glisse dorsale



Mon corps glisse dans l'eau



Conseils

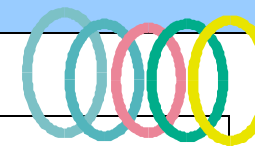
- J'essaie différentes possibilités : bras le long du corps, de côté, superman, (un devant, un derrière) tendus ; jambes écartées, pliées, serrées
- Au départ, je mets les oreilles dans l'eau et je pousse doucement



- Je me fais le plus fin possible pour être hydrodynamique
- Mon nombril reste à la surface ; mon corps tendu à l'horizontal
- Je regarde le plafond, yeux ouverts et bouche entrouverte

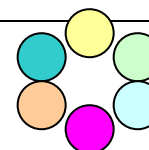
5b. Glisse dorsale

Br1 p13-14-15




Méthodologie


- couché sur le tapis bleu posé dans l'eau
- petit bassin, tête appuyée sur l'escalier appui sur les marches de plus en plus basses
- appui de la tête sur les mains du maître ou copain
- avec une planche, une frite, un pull-boy, ligne d'eau
- seul



Rosace des sens

- PAR** : par 2, tirer le copain, mains sous la nuque ; à plusieurs effectuer la flèche dorsale ensemble... 
- EXP** : expérimenter les différentes manières de glisser (cf. conseil à l'élève)
- RIV** : qui peut se faire pousser par les pieds ?
- SSB** : se reposer dans son lit, par 2, 1 tient et 2 relâche son corps qui se fait bouger comme un serpent
- CRE** : inventer des figures sur le dos en étant tenu par deux copains ; par 3, en ronde
- ENT** : glisser le plus loin possible

Evaluation

- Effectuer la flèche dorsale sur une distance de 3 m. ou plus dans les 5 secondes (corps tendu et à la surface de l'eau, yeux et bouche ouverts) 

[Retour aux fiches](#)

6a. Propulsion ventrale



J'agis sur l'eau et ça me fait avancer



Conseils

- J'assemble tout ce que j'ai appris jusqu'à maintenant (immersion, respiration, flottaison et glisse)
- Pas de panique ! Je flotte toujours...



- Je garde les jambes tendues (pas de pédalage)
- Je fais des battements petits et rapides (limonade)
- Ma tête regarde le fond du bassin
- J'expire et je garde les yeux ouverts

6a. Propulsion ventrale

Br1 p12 à 15

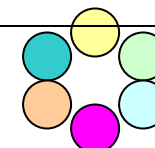
Méthodologie

- départ enseignement global dans le petit bassin, découverte
- laisser et faire découvrir les mouvements les plus performants
- verbaliser et afficher les documents didactiques
- entraîner lorsque le mouvement est juste



Après la technique, utiliser les différents exercices dans des jeux

Rosace des sens



SSB : agir sur l'eau avec aisance et calme

EXP : expérimenter différentes manières d'avancer / à différentes profondeurs / avec différents segments / avec différentes amplitudes de mouvements (grand- petit, lent-vite)

ENT : travailler par vague pour entraîner diverses organisations

RIV : nager le plus loin possible ; estafettes, relais, polonaises, combat mains à épaules par deux

PAR : nager par 2,3,4... côte à côte, face à face, en train, en se donnant la main... (les frères siamois, le tandem B1 p23)

CRE : créer un petit circuit avec du matériel divers (anneaux, cerceaux horizontaux et verticaux, pull boys...) ; mémoriser une suite style natation synchronisée



Evaluation

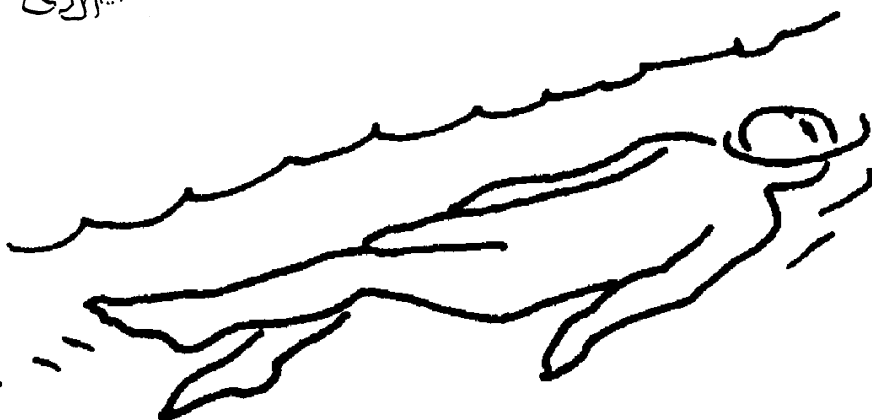
- Nager 5 m. en battements crawl, mouvements petits et rapides
- Nager avec aisance dans un parcours
- Présenter une suite de 6 mouvements par groupes

[Retour aux fiches](#)

6b. Propulsion dorsale



Je nage sur le dos



Conseils

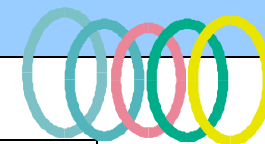
- Calme et confiance



- Je me couche sur mon lit plutôt que de m'asseoir sur une chaise
- Je garde les jambes tendues (pas de pédalage)
- Je fais des battements petits et rapides (limonade)
- Je regarde le plafond
- Je respire calmement
- Je garde les yeux ouverts

6b. Propulsion dorsale


Br1 p13 à 15

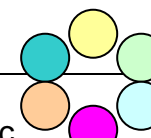


Méthodologie

1. départ enseignement global dans le bassin d'apprentissage
2. laisser et faire découvrir les mouvements les plus performants
3. verbaliser et afficher les documents didactiques
4. entraîner lorsque le mouvement est juste
5. Après la technique, utiliser les différents exercices dans des jeux

Rosace des sens

- SSB** : agir sur l'eau avec aisance et calme
- EXP** : expérimenter différentes manières d'avancer / avec différents segments / avec différentes amplitudes de mouvements (Grand- petit, lent-vite)
- ENT** : travailler par vagues (différentes organisations)
- RIV** : nager le plus loin possible ; estafettes, relais, polonaises, combat mains à épaules par deux
- PAR** : nager par 2,3,4... côte à côte, en train, en se donnant la main... 
- CRE** : créer un petit circuit à la surface ; mémoriser une suite style natation synchronisée



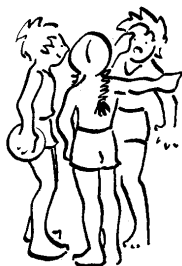
Evaluation

- Nager 5 m. en batt. crawl, mouvements petits et rapides
- Nager avec aisance dans un parcours
- Présenter une suite de 6 mouvements par groupes

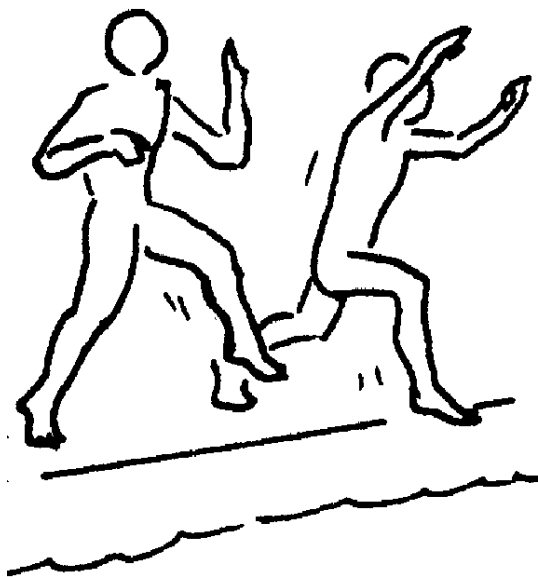
T

[Retour aux fiches](#)

7. Sauts



J'ai du courage



Conseils

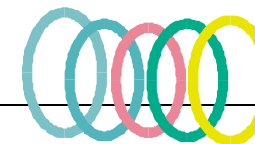
- Attention à ne pas glisser sur le sol mouillé de la piscine
- Je saute quand la place est libre (sur et sous l'eau)



- Mes pieds entrent en premier
- Je fléchis mes jambes lorsque je touche le fond
- Sous l'eau, j'ouvre les yeux et j'expire

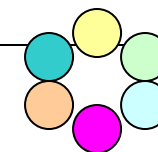
7. Sauts

B1 p20-21
Br3 p17-18



Méthodologie

- respecter les possibilités des enfants
- aider en étant dans l'eau
- formes d'organisations « sécurisées »
- augmenter progressivement la difficulté, du petit vers le grand bassin
- toujours travailler par « niveaux »



Rosace des sens

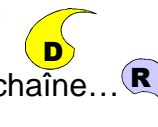
SSB : sauter librement depuis le bord du bassin (assis, debout, sans élan)

EXP : sauter de différentes manières (avant, arrière, de côté, en tournant) / entrer dans l'eau de différentes manières (droit, groupé) / positions variées en l'air (courir sur l'eau)

ENT : sauter de plus en plus haut, corps tendu

PAR : imiter un copain / Sauter ensemble, en chaîne...

CRE : inventer des sauts sans danger



Evaluation

- Sauter et disparaître sous l'eau
- Sauter avec la perche dans la grande
- Chandelle, entrée dans l'eau, corps tendu
- Sauter, entrée dans l'eau à travers un cerceau

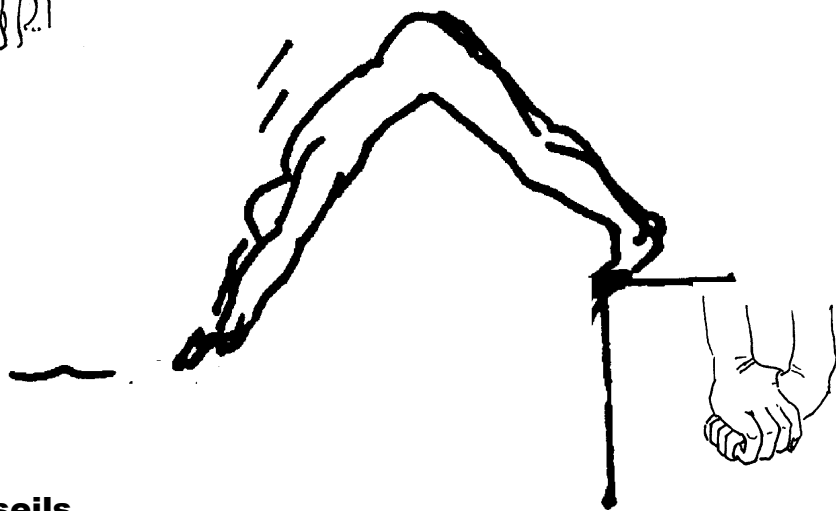
T

[Retour aux fiches](#)

8. Chute avant



**J'ose entrer dans l'eau
la tête en avant**



Conseils

- Attention : ça devient sérieux !
- Courageux et attentif



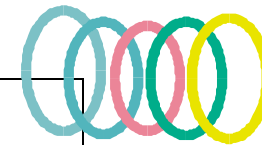
- Je tiens mes mains « verrouillées », creux du pouce
- Je serre les bras contre les oreilles
- Mes bras se transforment en pierre
- Je regarde l'eau (env. 1m. devant)
- Quand je tombe, je reste carpé
- Je cherche à aller en profondeur (comme une flèche)

8. Chute avant

Br2 p8-9 Br3 p22-23-25

Méthodologie

1. Uniquement en eau profonde
2. Depuis le bord
3. S'assure de l'accoutumance en eau profonde
4. De la position à genoux (sur une planche), accroupi puis debout



Rosace des sens

SSB : glisser comme une flèche, tête en bas, latéralement...

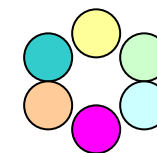
EXP : expérimenter des formes ludiques dans le petit bassin (saut du dauphin) / Descendre tête en avant avec la perche dans la grande

ENT : plonger en augmentant la qualité et la précision

RIV : plonger puis aller chercher des anneaux au fond du bassin, idem passage dans cerceau lesté

PAR : par 2, se corriger et s'encourager

R



Evaluation

- Chute avant carpée du bord, selon les conseils
- Idem et ramasser deux anneaux

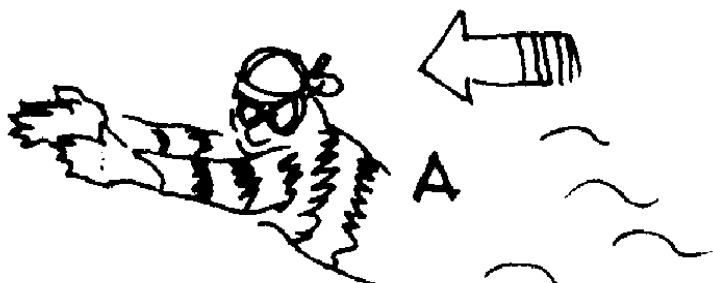
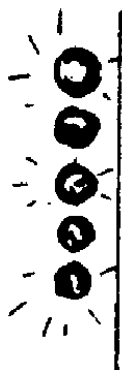
T

[Retour aux fiches](#)

9. Jeux dans le petit bassin



Je suis « cool » (fair play)



Conseils

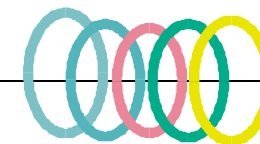
- Je participe activement à la réussite de mon équipe



- J'ai du soin avec le matériel
- Je respecte les autres
- J'applique les consignes

9. Jeux dans le petit bassin

Br1 p22 à 24



Méthodologie

- jouer sur des petits terrains
- attention à la surveillance
- adapter selon le matériel et le niveau
- faire réfléchir les élèves pour améliorer le jeu (technique, tactique, comportement)
- faire mémoriser les différentes règles

Quelques jeux

- 1) Le voleur de perles : p19
- 2) Balle au chasseur (aussi avec un anneau) : p19
- 3) Estafettes : p24
- 4) Jeu du dé : p24
- 5) Qui a peur du requin blanc ? : marche, nage, sous l'eau...
- 6) Poursuite immergée : maison = tête sous l'eau / poursuite éléphant
- 7) Retourner les crêpes p22
- 8) Ensorceler : celui qui est touché devient statue ; pour délivrer passer sous les jambes
- 9) Microbes : 4 enfants loups tiennent chacun en l'air un anneau : vert=avion dos / bleu=avion ventre / rouge=se cacher sous l'eau...
- 10) Chasse au trésor : ½ classe contre ½ classe avec chacune un coffre

Evaluation

- Respecter le règlement du jeu
- S'engager et collaborer

T

[Retour aux fiches](#)