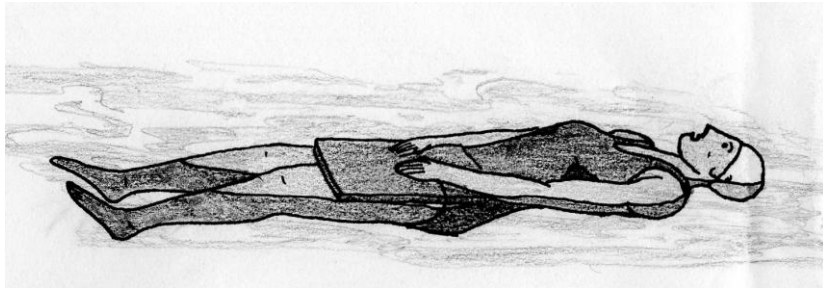


## FICHE N°1

SITUATION : Jambes dos



**BUT :** Horizontalité

## THEME : dos

### ORGANISATION :

Les bras sont tendus et tiennent une planche positionnée sur les genoux. Effectuer des battements de jambes en dos. La planche va limiter la flexion de la jambe sur la cuisse et mobiliser davantage l'articulation de la hanche.

### CRITERES DE REALISATION :

- Etre le plus allongé possible.
- Les oreilles doivent être dans l'eau.
- L'élève doit regarder derrière lui (ou le plafond).
- « Menton en l'air »
- Monter le bassin vers le haut.
- Les genoux ne doivent pas toucher la planche.
- Sa poitrine, son ventre et son nombril sont en dehors de l'eau.

### VARIABLES :

Battements avec planche derrière la tête.

Battements avec une planche tenue à bout de bras.

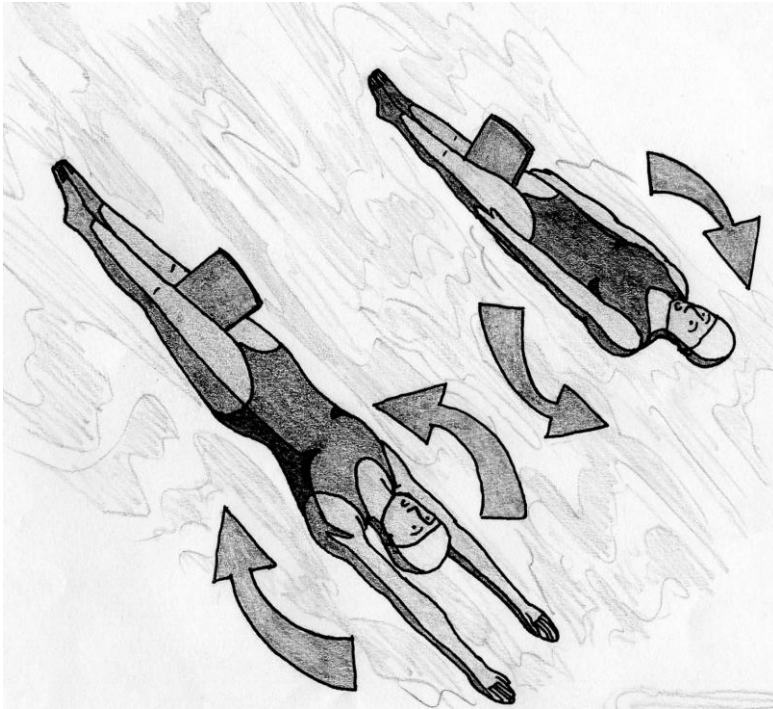


Battements sans planche.



## FICHE N°2

SITUATION : Le rameur



**BUT** : Orientation des surfaces propulsives.

## THEME : dos

### ORGANISATION :

En position dorsale avec une planche entre les jambes au-dessus des genoux, avancer (vers la tête) en gardant les bras tendus et toujours immergés.

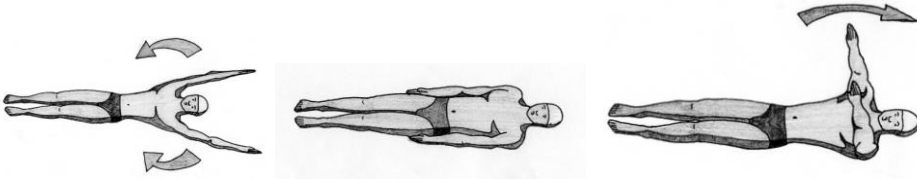
Ramener les bras dans l'eau vers la tête.

### CRITERES DE REALISATION :

- J'accélère le mouvement de bras, « je claqué la cuisse avec le pouce ».
- Je ramène lentement les bras vers le haut (aux oreilles).
- Monter le bassin vers le haut.
- Avoir le menton haut.
- Sa poitrine, son ventre et son nombril sont en dehors de l'eau.
- Les oreilles doivent être dans l'eau.
- L'élève doit regarder derrière lui (ou le plafond).

## FICHE N°3

**SITUATION** : Dos deux bras.



**BUT** : Orientation des surfaces propulsives.

## THEME : dos

### ORGANISATION :

L'élève va partir les deux bras tendus et serrés le long des oreilles, il va faire un mètre de battements. Les deux bras vont exercer une pression sur l'eau et en profondeur pour venir rejoindre en même temps les cuisses (appuis/traction). Attention à ce que l'élève ne marque pas de temps d'arrêt au niveau des cuisses. Il va ramener les bras en même temps aux oreilles.

### CRITERES DE REALISATION :

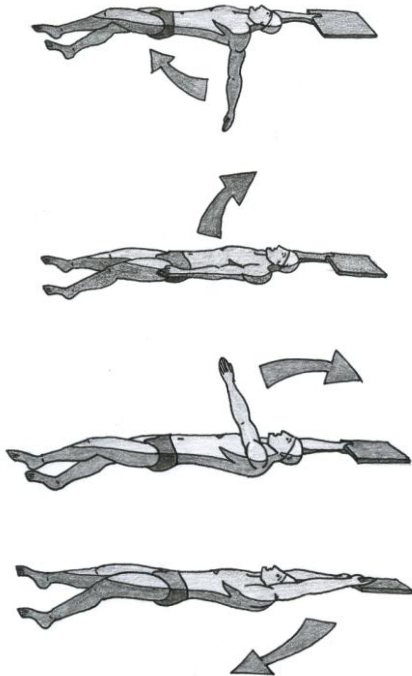
- Etre le plus allongé possible.
- Les oreilles doivent être dans l'eau.
- L'élève doit regarder derrière lui (ou le plafond).
- « Menton en l'air »
- Monter le bassin vers le haut.
- Sa poitrine, son ventre et son nombril sont en dehors de l'eau.
- Le retour aérien est accéléré.
- Au retour, « bras tendus, je les jette vers l'arrière »

### VARIABLES :

- Dos deux bras, jambes brasse.
- Placement du temps d'arrêt (en haut à la verticale, aux cuisses).

## FICHE N°4

**SITUATION :** Dos rattrapé



**BUT :** Fixation du tronc, conservation de l'horizontalité.  
Dégager les épaules.

## THEME : dos

### ORGANISATION :

L'élève tient sa planche avec une main. L'autre, celle qui va faire le mouvement, est allongée sous la planche. Il va descendre le bras tendu vers le fond, diriger celui-ci vers la cuisse, toucher la cuisse et sans temps d'arrêt sortir son bras hors de l'eau dans un plan vertical pour rejoindre la planche avec sa main. L'élève doit marquer un temps d'arrêt avant de reprendre son mouvement. Il doit changer de bras sur l'autre 25 mètres.

### CRITERES DE REALISATION :

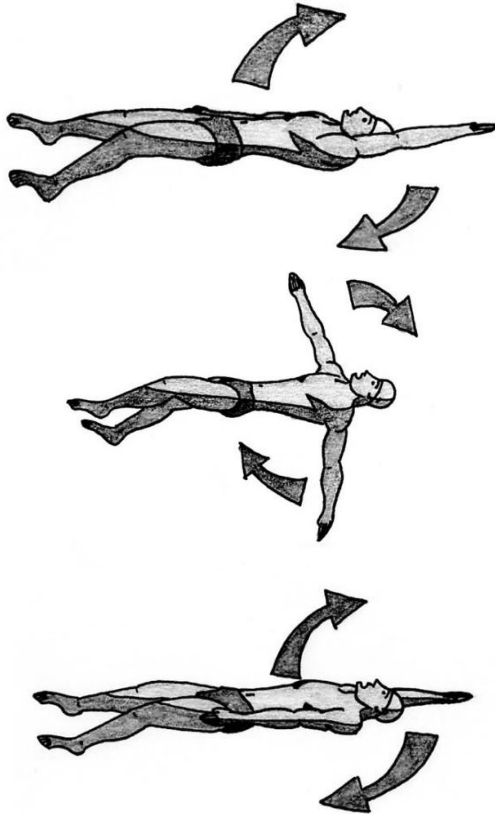
- Les bras sont tendus.
- S'allonger sans raideur.
- Les oreilles doivent être dans l'eau.
- L'élève doit regarder derrière lui.
- Sa poitrine, son nombril et son ventre sortent de l'eau.
- Monter le bassin vers le haut.
- Dégager les épaules, « je sors l'épaule de l'eau ».
- La main passe le plus haut possible.

### VARIABLES :

- Dos rattrapé sans planche avec un bras en appui.
- Dos rattrapé en haut (bras tendu vers le plafond).
- Dos rattrapé au niveau des cuisses.

## FICHE N°5

**SITUATION :** Dos opposition



**BUT :** Améliorer la coordination des bras.

## THEME : dos

### ORGANISATION :

Un bras tendu et serré le long de la cuisse et l'autre tendu et serré le long de l'oreille. Compter trois secondes et les deux bras vont agir en même temps.

Le bras droit s'enfonce dans l'eau pour rejoindre la cuisse droite pendant que le bras gauche passe tendue au dessus de la tête pour rejoindre l'oreille. L'élève va marquer un temps d'arrêt de trois secondes à chaque fois qu'il sera dans cette position.

### CRITERES DE REALISATION :

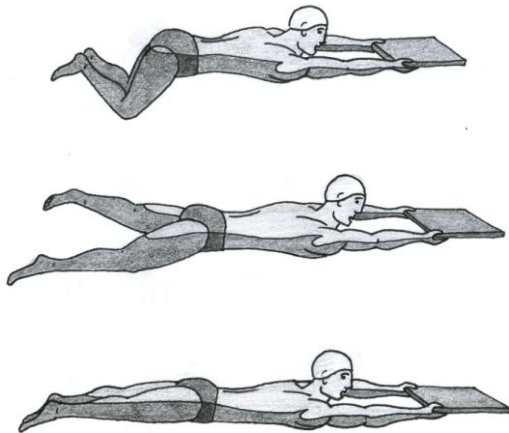
- Bien s'allonger à la surface.
- Sa tête et son corps doivent être dans le même axe.
- Commencer par se déplacer en battements de jambes avant de débiter l'exercice (coulée dorsale).
- Les oreilles doivent être dans l'eau.
- L'élève doit regarder derrière lui.
- Monter le bassin vers le haut.
- Les genoux ne sortent pas de l'eau.
- Sa poitrine, son ventre et son nombril sont bien dégagés.
- Les bras ne se rattrapent jamais. En effet, le dos est une nage alternative dont les mouvements de bras doivent se trouver en permanence en parfaite opposition l'un par rapport à l'autre (équilibre : problème de tangage).

### VARIABLES :

- On peut demander à l'élève de mettre un gobelet sur la tête et de ne pas le faire tomber (fixer buste/tête).

## FICHE N°6

**SITUATION :** Jambes brasse.



**BUT :** Horizontalité et alignement corporel.  
Orientation des surfaces propulsives.  
Amélioration du rendement propulsif des jambes

## THEME : BRASSE

### ORGANISATION :

Une planche par élève (et une ceinture pour les non nageurs).  
Effectuer des traversées en ne se servant que de ses jambes, tête en dehors de l'eau.

### CRITERES DE REALISATION :

- Se laisser glisser en comptant jusque 3, jambes tendues, après chaque poussée des deux pieds.

Respecter les rythmes dans le cycle :

- 1) « je plie lentement »
- 2) « j'écarte et je pousse vite »
- 3) « je serre et glisse longtemps ».

-Bras tendus.

-Pousser avec les talons.

-Pieds en crochet.

-Nécessité de manipuler, démontrer.

### VARIABLES :

-Ajouter la respiration avec les critères de réalisation suivants : ( Redresser la tête ,quand on ramène les talons aux fesses, garder le menton dans l'eau et inspirer par la bouche. Remettre la tête dans l'eau quand les jambes se serrent. Tête dans l'eau, les yeux ouverts).

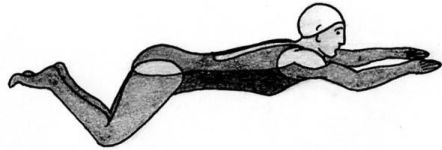
-Faire le moins de mouvements possibles sur 25 mètres.

-Jambes brasse avec le pull buoy (ou ceinture) en haut des cuisses.

*Problèmes rencontrés :* dissymétrie, deux temps au lieu de trois, appui du coup de pied ou de la pointe au lieu de l'appui de la voûte plantaire.

## FICHE N°7

**SITUATION** : Brasse ; deux jambes un bras.  
Brasse ; deux bras un jambe.



**BUT** : Coordination bras/jambes.  
Coordination jambes/respiration.  
Amélioration du temps de glisse

## THEME : brasse

### ORGANISATION :

L'élève effectuera un cycle complet de bras et de jambes suivi d'un cycle de jambes seules en gardant les bras serrés et tendus devant. L'expiration aquatique se fera lors du deuxième cycle de jambes. On peut aussi demander aux élèves de faire un cycle complet de bras et de jambes suivi d'un cycle de bras seuls en gardant les jambes serrées et tendues derrière (ou ondulation). L'inspiration se fera toujours sur le cycle complet de brasse.

### CRITERES DE REALISATION :

- Mes mains regardent mes genoux pendant le trajet propulsif.
- Se laisser glisser.
- Doigts serrés.
- Coudes hauts.
- Coudes ramenés sous la poitrine.
- Ecarter les bras au maximum.
- Les bras : « j'appuie, je ramène ».
- J'inspire quand j'appuie sur l'eau.
- « Se faire le plus grand possible », quand on ramène les bras devant.
- +Idem que pour l'exercice de jambes

## FICHE N°8

SITUATION : Bras brasse avec planche.



**BUT :** Trouver ses appuis manuels.

Trouver des appuis propulsifs paume de la main/avant bras (orientation, quantité, trajet).

## THEME : brasse

### ORGANISATION :

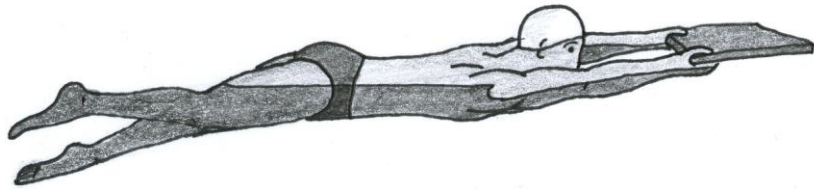
S'asseoir sur une planche et avancer à l'aide de bras brasse.

### CRITERES DE REALISATION :

- Se laisser glisser.
- Doigts serrés.
- Coudes hauts.
- Coudes ramenés sous la poitrine.
- Ecarter les bras au maximum.
- Les bras, « j'appuie, je ramène ».
- J'inspire quand j'appuie sur l'eau.
- « Se faire le plus grand possible », quand on ramène les bras devant.

## FICHE N°9

**SITUATION** : Jambes crawl



**BUT** : Horizontalité et alignement corporel.  
Structuration de la respiration.

## THEME : crawl

### ORGANISATION :

Effectuer des battements en crawl en tenant avec les deux mains, une planche (puis intégrer rapidement la respiration).

### CRITERES DE REALISATION :

- Compter 6 en soufflant dans l'eau et respirer 3 fois tête en dehors de l'eau.
- Chevilles souples et relâchées.
- Pieds en extension.
- Les deux mains doivent toujours tenir la planche et les bras doivent être tendus.
- « Faire le maximum de mousse avec des petits battements »
- Donner l'image de shoots dans un ballon de football.
- Souffler dans l'eau en rentrant le menton, « faire des bulles ».
- Garder ses jambes relâchées sans les plier

### VARIABLES :

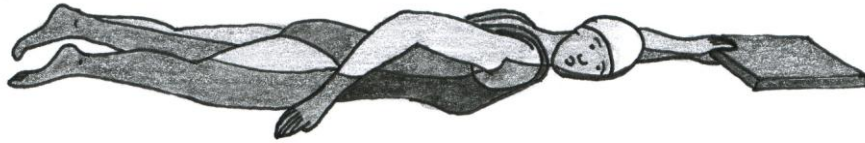
- Diminuer le nombre d'inspiration sur 25 mètres.
- Diminuer le temps d'inspiration ou nombre d'inspiration.
- Instaurer un signal temporel pour le rythme respiratoire.
- Battements sans la planche.

*Problèmes rencontrés* : Inefficacité du battement car flexion trop importante des segments (fait du vélo) et redressement du corps car l'élève appui sur la planche.

Chevilles fixées/rigides.

## FICHE N°10

**SITUATION** : La respiration en crawl.



**BUT** : Conserver l'alignement corporel pendant la respiration.

## THEME : crawl

### ORGANISATION :

L'élève tient la planche d'une main (bras tendu devant) et l'autre bras (côté sur lequel l'élève va tourner la tête pour respirer) reste tendu le long de la cuisse. Il va effectuer des battements. On demandera à l'élève de toujours respirer vers l'enseignant.

### CRITERES DE REALISATION :

- Etre le plus allongé possible.
- Seule la tête tourne et pas les épaules ni le corps.
- Fixer les épaules.
- Il n'y a que le cou qui bouge.
- L'oreille reste dans l'eau.
- La main touche la cuisse.
- Regarder l'enseignant sur le côté (on peut montrer un chiffre avec le doigt).
- Faire des bulles quand on souffle.
- Compter jusque 10 avant de respirer.

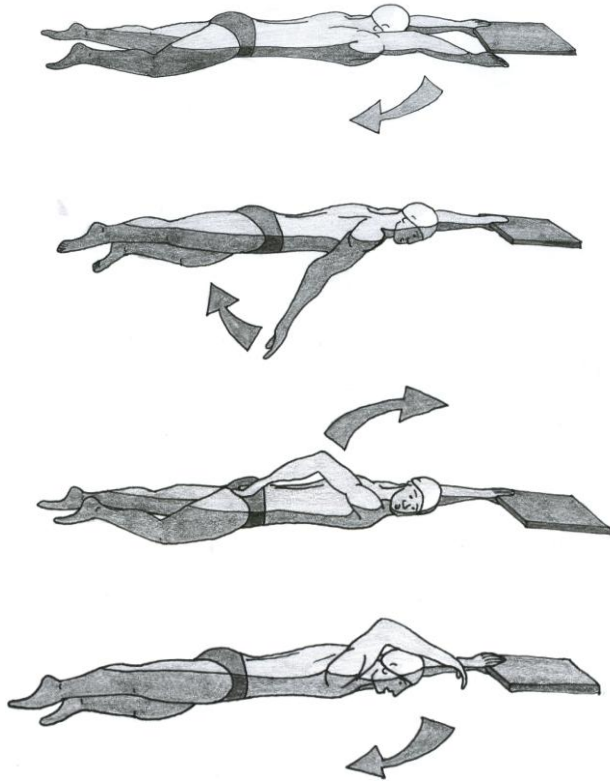
### VARIABLES :

- Diminuer le nombre d'inspirations sur 25 mètres.
- Diminuer le temps d'inspiration ou nombre d'inspiration à chaque émergence des voies aériennes.
- Instaurer un signal temporel pour le rythme respiratoire.
- Battements sans la planche.

*Problèmes rencontrés* : Le bras qui tient la planche peut être fléchi. L'expiration peut se faire devant, elle est incomplète.  
Efficacité du mouvement.

## FICHE N°11

**SITUATION :** Crawl un bras.



**BUT :** Intégrer la respiration en crawl.  
Améliorer le trajet propulsif et l'efficacité du retour aérien.  
Coordination générale.

*Problèmes rencontrés* Tout le corps participe au mouvement (roulis/tangage).  
La tête se redresse devant et passe ensuite sur le côté.

## THEME : crawl

### ORGANISATION :

L'élève tient la planche par la main, bras tendu devant. L'autre bras, va effectuer un mouvement de bras en crawl (trois temps plus retour).

### CRITERES DE REALISATION :

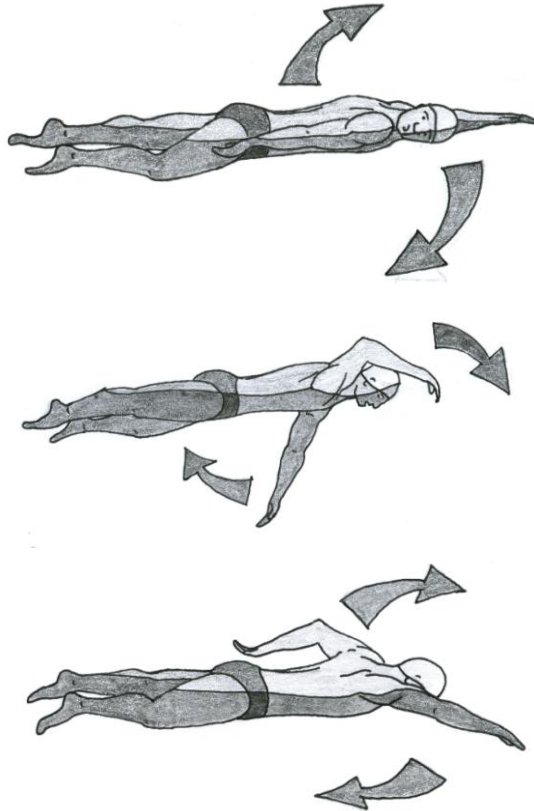
- Etre le plus à plat possible, « s'allonger ».
- Seule la tête tourne et pas les épaules, ni le corps.
- Les jambes sont tendues mais sans raideur, « chevilles souples ».
- Le mouvement de jambes se fait à partir des hanches.
- Sa tête doit rester dans l'eau durant tout le temps du mouvement sous-marin.
- Le menton ne se redresse pas, « oreille dans l'eau, voir l'enseignant ».
- La main qui rentre dans l'eau passe sous la planche.
- Le coude est haut, « se gratter les aisselles ».

### VARIABLES :

- Même exercice sans la planche.
- L'enseignant va montrer un chiffre et l'élève va devoir nommer ce chiffre.

## FICHE N°12

**SITUATION :** Crawl opposition



**BUT :** Amélioration du rendement propulsif (longueur, efficacité, orientation des appuis). Favoriser la coordination bras/respiration.

## THEME : crawl

### ORGANISATION :

Un bras tendu le long de l'oreille et un bras tendu le long de la cuisse. Compter trois dans sa tête et tourner les bras. On recompte à chaque fois qu'un bras est le long de la tête. On respire tous les deux, voir trois temps.

### CRITERES DE REALISATION :

- S'allonger le plus possible.
- Souffler dans l'eau.
- Inspirer une seule fois (brièvement).
- Toucher la cuisse avec le pouce/ la main.
- Le coude « touche le plafond », coude haut.
- Bras relâché sur le retour.
- « Se gratter le dessous des aisselles.

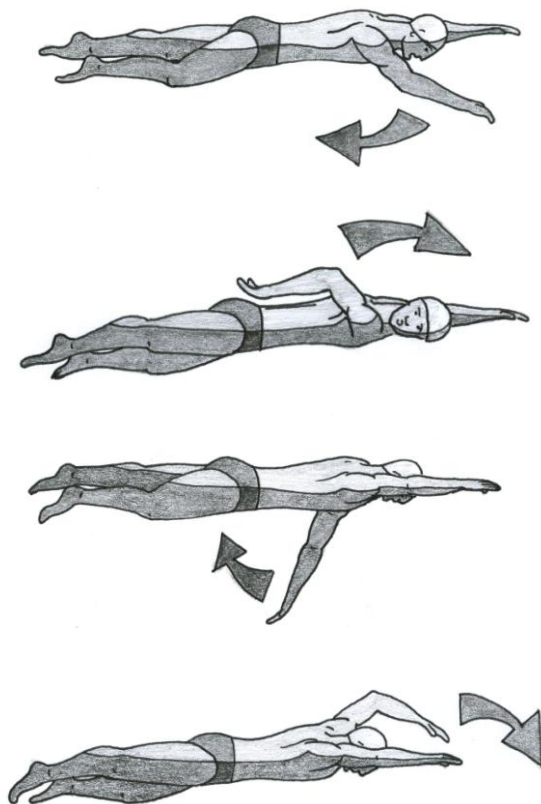
### VARIABLES :

- Laisser traîner les doigts dans l'eau.
- Varier le temps d'arrêt.
- Effectuer le moins de mouvements possible sur 25 mètres.

## FICHE N°13

## THEME : crawl

**SITUATION :** Crawl rattrapé.



**BUT :** Stabilisation et fixation du tronc  
Amélioration du trajet moteur.

### ORGANISATION :

1) Le mouvement des deux bras (l'un après l'autre), avec l'aide d'une planche.

Un bras qui tient la planche et l'autre effectue un mouvement de bras. Mouvement qui part de la planche, passe sous le corps, touche la cuisse et revient (coude haut) jusque sous la planche. La respiration se fera tous les deux temps.

On demande à l'élève de changer de bras à chaque fois. Il va devoir marquer un temps d'arrêt sous la planche, attraper sa planche et changer de bras.

2) Le mouvement de bras avec un rattrapé devant sans planche.

Sans la planche, on demande à l'élève de placer ses mains l'une sur l'autre à la surface de l'eau. Battement de jambes derrière. L'élève va souffler dans l'eau lors du trajet moteur. Au moment où le bras touche la cuisse, l'élève va respirer brièvement et remettre la tête dans l'eau rapidement.

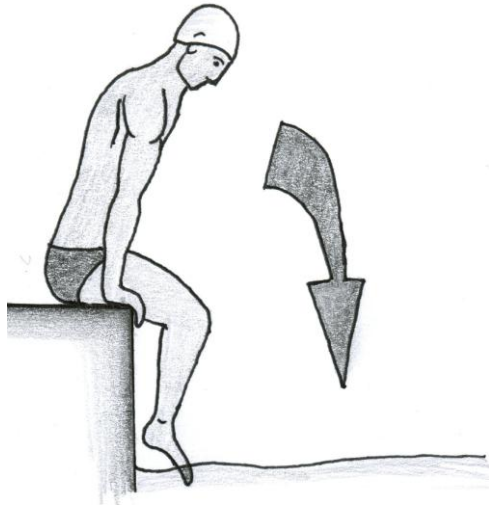
### CRITERES DE REALISATION :

- Quand ma main rejoint l'autre devant, je compte jusque trois (expiration continue).
- Quand j'ai le bras devant, les oreilles touchent les épaules.
- La main passe sous le corps dans son axe.
- Accélérer le retour aérien.
- Allonger la main devant.
- Les doigts rentrent en premier.
- « Inspiration sous le bras » (retour aérien), seule la tête bouge sur le côté pour respirer (les épaules « regardent » le fond du bassin).

*Problèmes rencontrés :* Pas d'allongement devant, l'inspiration est trop longue, il y a une perte de rendement propulsif des jambes.

## FICHE N°14

**SITUATION :** Saut dans l'eau



**BUT :** Maîtrise affective lors de la chute.  
Contrôler son immersion.

## THEME : plongeon

### ORGANISATION :

Sauter dans l'eau départ assis.

### CRITERES DE REALISATION :

- Avancer les épaules pour chuter en avant.
- Etre gainé à l'entrée dans l'eau (droit).
- Ecarter les membres après l'immersion pour contrôler la profondeur de la chute.

### VARIABLES :

- Entrer par les marches.
- Sauter assis en tenant la main du professeur.
- Sauter assis en tenant une perche.
- Sauter debout droit comme un I (faire la chandelle : bras en haut, faire le moins d'éclaboussures).
- Sauter debout dans un cerceau.
- Sauter debout en tenant une perche.

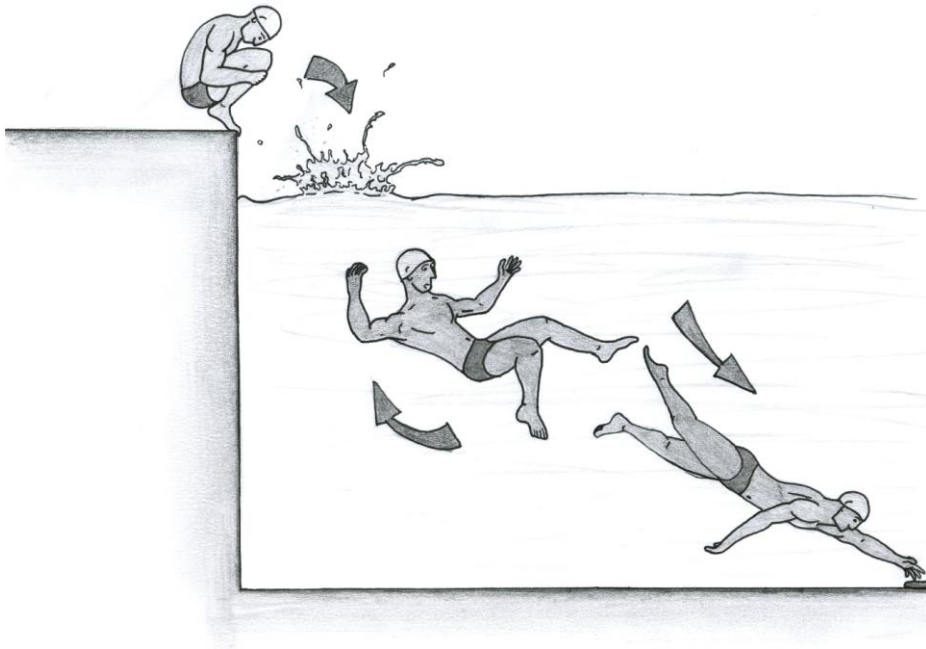


*Problèmes rencontrés :* Dans le plongeon, il y a trois composantes qui expliquent les difficultés des élèves :

- L'immersion : peur de l'engloutissement, peur que l'eau l'envahisse.
- La chute : peur de la hauteur.
- La bascule : peur de la rotation (perte de repères).

## FICHE N°15

**SITUATION :** La boule.



**BUT :** Orientation en immersion.

Accepter le déséquilibre et la rotation lors de l'entrée dans l'eau.

## THEME : Plongeon

### ORGANISATION :

Après une entrée dans l'eau en roulade avant, l'élève va devoir aller rechercher l'objet lesté dans l'eau.

### CRITERES DE REALISATION :

#### 1-Plongeon

- Etre le plus groupé possible.
- Tête menton-poitrine.
- Je me laisse tomber en boule.
- Mes mains tiennent mes tibias

#### 2- Recherche d'objet

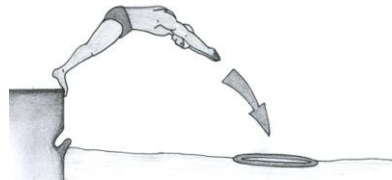
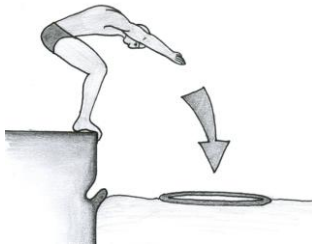
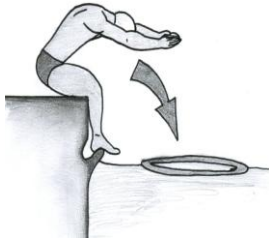
- Ouvrir les yeux dans l'eau.
- S'informer avant.
- Les bras et la tête vers le fond du bassin.

### VARIABLES :

- L'objet peut être lancé au moment de l'entrée dans l'eau.
- Travail du plongeon seul.

## FICHE N°16

**SITUATION :** Entrée par les mains.



**BUT :** Alignement corporel.  
Association bascule/poussée.

## THEME : plongeon

### ORGANISATION :

Plonger dans le cerceau sans le toucher.

Quatre situations sont possibles :

- 1) Assis au bord du bassin, pieds dans la rigole, bras placés en extension dans le prolongement du corps, mains l'une sur l'autre, tête en flexion forcée. Se laisser chute en poussant les pieds au mur et réaliser une coulée (possibilité de mettre un cerceau).
- 2) Un genou posé sur le bord du bassin, les doigts de pieds de l'autre jambe sont accrochés au bord. La tête est entre les bras qui sont allongés vers l'eau. Les mains sont l'une sur l'autre.
- 3) Accroupi au bord du bassin, les doigts de pieds sont accrochés au rebord. La tête est entre les bras qui sont allongés vers l'eau et les mains l'une sur l'autre.
- 4) Debout, jambes semi-fléchies, bras placés près des oreilles, cerceau à 1 m du bord .

### CRITERES DE REALISATION :

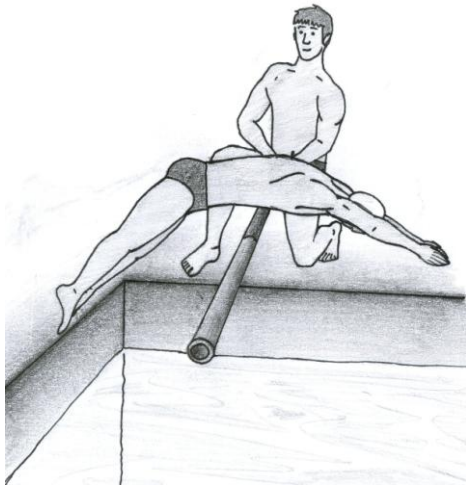
- 1)-Etre en déséquilibre avant.
  - Entrer les mains dans l'eau le plus près du mur.
  - La tête reste entre les bras et le menton contre la poitrine.
  - Pousser sur les pieds pour allonger ses jambes au moment de l'entrée dans l'eau.
  - « Bras tendus qui touchent les oreilles ».
- 2)-Idem + dans la chute, il pousse sur son pied pour allonger ses jambes.
- 3)-Idem + « ne pas regarder où entrent les mains ».

### VARIABLES :

- Concours : « se laisser glisser sans faire de mouvement.
- Mettre le cerceau de plus en plus loin.

## FICHE N°17

**SITUATION :** Plongeon au dessus d'une perche



**BUT :** Pousser après le déséquilibre.

## THEME : plongeon

### ORGANISATION :

On utilise une perche ou une « frite » que l'on tend à l'horizontale devant l'élève pour matérialiser l'objectif à atteindre et par lequel il va devoir passer.

Les deux pieds sont accrochés à la « goulotte », les bras à l'horizontale et les mains l'une sur l'autre. La tête est placée entre les deux bras.

### CRITERES DE REALISATION :

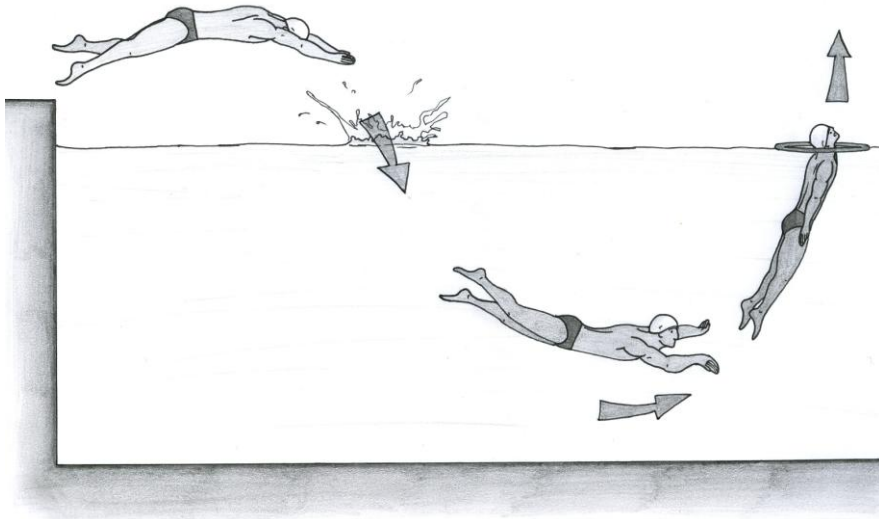
- Pousser fort sur ses jambes.
- La tête ne doit pas se relever.
- L'entrée se fait par les mains.
- Lancer les bras vers l'avant.

### VARIABLES :

- Mettre la perche de plus en plus loin.
- Remplacer la perche par une frite pour les élèves qui sont un peu craintifs.

## FICHE N°18

**SITUATION :** Enchaîner plongeon/coulée



**BUT :** Liaison bascule/poussée.

## THEME : plongeon

### ORGANISATION :

Plonger et émerger (dans un cerceau tenu par un partenaire à 2/7 mètres du bord) sans actions de propulsion.

### CRITERES DE REALISATION :

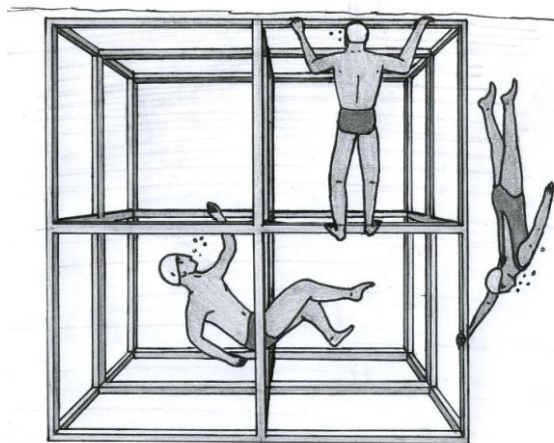
- La tête doit rester fixée entre les deux bras, « les bras bouchent les oreilles ».
- Ne pas regarder le cerceau lors de l'entrée dans l'eau.
- Dans la coulée, rester le plus tendu possible, mains l'une sur l'autre.
- Bascule vers l'avant ; jambes fléchies pour déclencher le déséquilibre du corps et la poussée des jambes.

### VARIABLES :

- Sous forme de duo, avec mise en projet du plongeur ou défi du « teneur ».
- Se connaître, déterminer la distance que l'on va parcourir avec ou sans mouvement.
- A la place du cerceau, mettre une rivière, un tapis...
- Avant de ressortir, aller chercher un objet (s'informer/s'orienter).

## FICHE N°19

**SITUATION :** Le cube.



**BUT :** Se déplacer et s'immerger en toute confiance.

## **THEME :** **adaptation** **au milieu aquatique**

**ORGANISATION :**

### **Se déplacer**

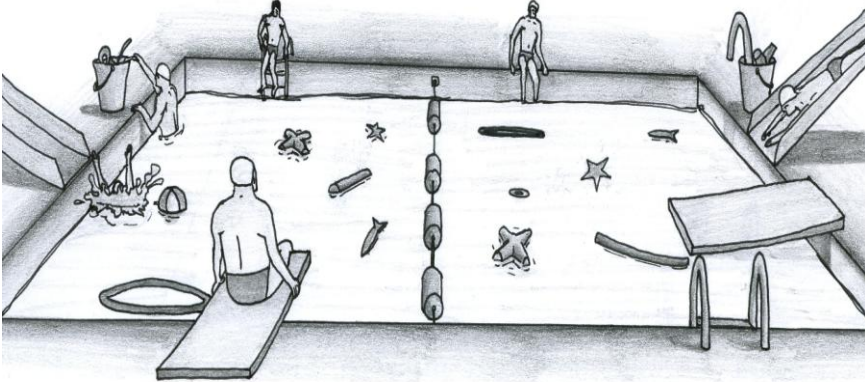
- à la surface à l'aide des barreaux
- sous la surface à l'aide des barreaux
- vers le fond entre les barreaux

### **S'immerger**

- entre les barreaux
- en descendant par les barreaux

## FICHE N°20

**SITUATION** : La chasse aux trésors.



**BUT** : Prendre confiance.

Entrer dans l'eau de façon variée.

Maîtriser ses émotions lors de l'immersion, des déplacements, de l'entrée dans l'eau.

## THEME : adaptation au milieu aquatique

### ORGANISATION :

Un maximum d'objets flottants ou non sont dispersés dans le bassin.

On laisse aux élèves un maximum de choix pour l'entrée dans l'eau : les marches, les tapis, le bord, le toboggan.

Le but pour les élèves est d'aller rechercher un maximum d'objets et de les rapporter dans une corbeille.

Constitution de deux groupes possible pour faciliter le comptage des points.

### VARIABLES :

- On peut jouer sur :

-les distances,

-les profondeurs,

-marquer plus ou moins de points suivant les entrées et la recherche d'objets

les marches=1point ; le tapis=2 points ; le bord=3 points ; le toboggan = 4 points

un objet flottant=5 points ; un objet lesté=10 points.

-Recherche individuelle ou par équipe.

-Avec/sans reprise d'appuis.

## FICHE N°21

**SITUATION** : Jacques à dit....



**BUT** : Comprendre les conséquences de ses actions sur notre placement/équilibre.  
Prendre conscience de sa position dans l'eau.

## THEME : adaptation au milieu aquatique

### ORGANISATION :

Réaliser des tâches énoncées par le meneur.

- . Mets-toi en boule !
- . Fais l'étoile !
- . Faire une lettre de l'alphabet !
- . Passe de la boule à l'étoile !
- . Fais des figures géométriques sur l'eau (avec planche ou frites) :
  - par 2 !
  - par 3 !
  - par 4 ou 5 !
  - faire la chenille !
- . Touche le fond avec:
  - une main
  - les genoux
  - les fesses,
  - la cheville
- . Touche les pieds d'un partenaire.
- . Passe entre les jambes d'un partenaire, etc.

## FICHE N°22

**SITUATION :** Souffler dans l'eau



**BUT :** Souffler en immersion sans avaler d'eau.

## THEME : respiration/immersion

### ORGANISATION :

- 1) Par deux, l'un après l'autre, souffler dans l'eau, le visage immergé. Quand l'un remonte, l'autre est obligé de s'immerger.
- 2) Produire sous l'eau plusieurs sons, prénoms, notes de musique, compter jusqu'à...
- 3) Couché sur un tapis, souffler la tête dans l'eau.
- 4) Traverser le petit bassin en appuis pedestres, quand un élève rencontre un cerceau, il dit passer dedans, prendre une brève inspiration et poursuivre en agissant de même dans chacun des cerceaux flottants disposés sur le parcours.

### CRITERES DE REALISATION :

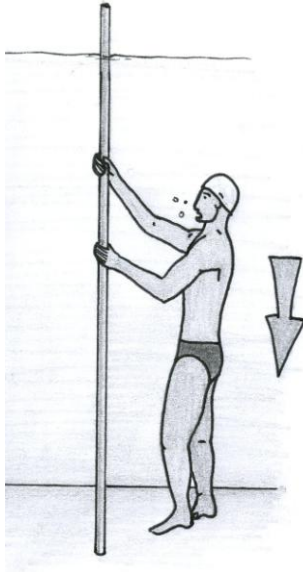
- Avant l'immersion, faire 2 profondes inspiration.
- Mettre le visage dans l'eau et faire des bulles.
- Vider complètement son air.

### VARIABLES :

- Faire avancer une balle de tennis de table en soufflant dessus.
- Faire des petites bulles avec les lèvres à la surface.
- Souffler en passant sous un objet.
- Se déplacer sur le ventre en soufflant dans l'eau.
- Enchaîner ses expirations avec un temps par rapport à un nombre d'inspirations limité.

## FICHE N°23

**SITUATION** : Immersion le long d'une perche



**BUT** : Maîtrise affective de l'immersion

## THEME : immersion

### ORGANISATION :

S'immerger en descendant le long de la perche ou de l'échelle.

S'immobiliser ou s'asseoir sur le fond et remonter avec la perche (poumon ballaste ou poussée au fond).

Profondeur de 1.50 à 2.50 m

### CRITERES DE REALISATION :

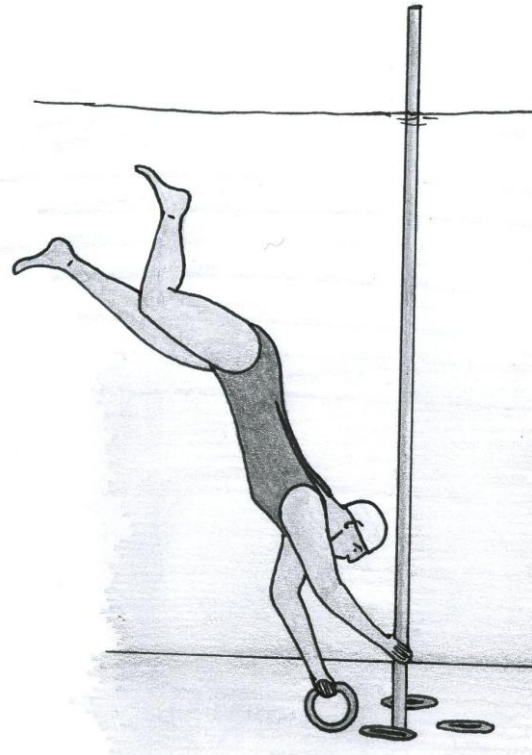
- Maintenir une apnée.
- Faire des bulles en contrôlant le débit expiratoire.
- Etre droit, gainé lors de la descente.
- Utiliser la gravité en s'émergeant très haut avant d'aller au fond.

### VARIABLES :

- Aller s'asseoir au fond.
- Profondeur.
- Durée d'immersion.
- Lâcher deux fois chaque main, etc.

## FICHE N°24

**SITUATION** : les pêcheurs de colliers



**BUT** : s'informer, s'orienter en s'immergeant.

## THEME : immersion

### ORGANISATION :

La perche est tenue verticalement par le professeur.

Les anneaux sont posés autour de la perche.

Au signal, le premier joueur saute dans l'eau et doit remonter le maximum de cerceaux en un minimum de temps.

### CRITERES DE REALISATION :

-Ouvrir les yeux.

-Bascule du buste vers l'avant, fléchir la tête, orienter le regard vers le fond.

### VARIABLES :

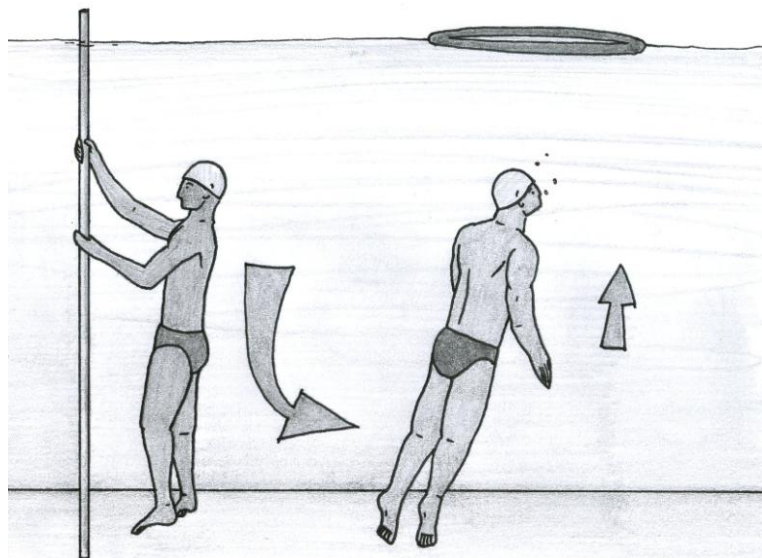
-Ce jeu peut être fait sous forme de relais : un joueur saute dans l'eau, remonte un objet et quand celui-ci est remonté, un autre plonge.

-On peut demander à l'élève de remonter une couleur précise

-Descendre le long de la perche et aller chercher des objets de plus en plus loin (exemple, un collier tous les 50 cm). Le retour se fait par la perche.

## FICHE N°25

**SITUATION** : le poumon ballaste



**BUT** : construction des caractéristiques du milieu et du corps dans le milieu

## THEME : immersion

### ORGANISATION :

Descendre le long de la perche et se laisser remonter sans faire de mouvements (apnée).  
L'élève doit toucher le fond, mais ne pas pousser pour remonter et doit ressortir dans un cerceau/une bouée.

### CRITERES DE REALISATION :

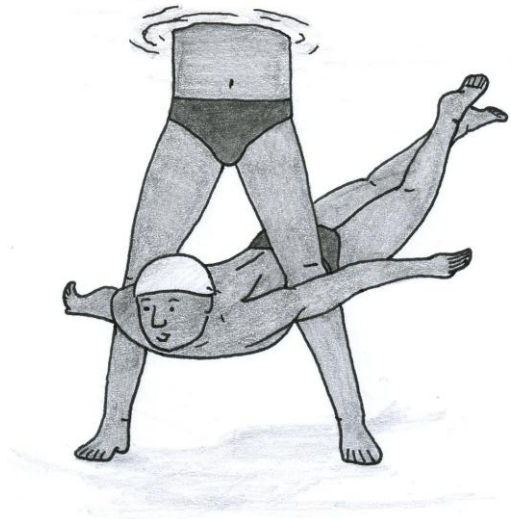
- Se placer sous le cerceau, au fond avant de remonter.
- Ouvrir les yeux.
- S'informer avant.
- Se laisser remonter sans poussée au fond du bassin.

### VARIABLES :

- Cerceau plus ou moins loin.

## FICHE N°26

**SITUATION** : Le grand bleu.



**BUT** : S'immerger et s'orienter.

Organiser son immersion à partir de la position de la tête et des mains (évolution vers le piqué canard).

## THEME : immersion

### ORGANISATION :

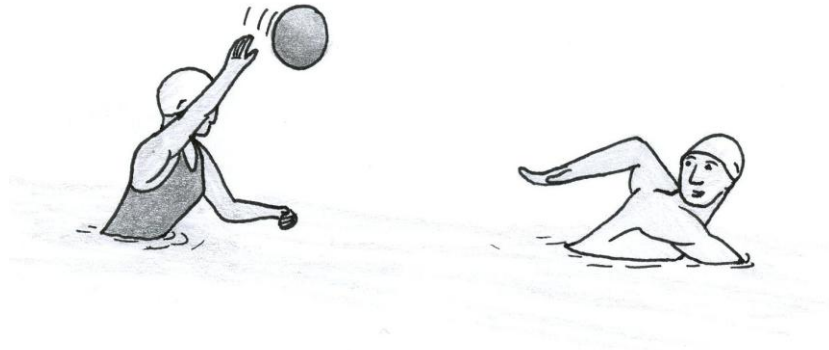
Un requin et les autres sont des dauphins. Le requin essaie de toucher les dauphins. Quand celui-ci est touché, il doit se positionner debout et écarter les jambes pour qu'un de ses camarades le délivre en passant sous ses jambes.

### CRITERES DE REALISATION :

- La tête dirige le corps.
- Faire un mouvement de bras pour avancer entre les jambes de son partenaire.
- Effectuer des battements.
- Se coller au fond pour passer sous les jambes.

## FICHE N°27

**SITUATION :** Balle au pêcheur.



**BUT :** Ne pas être touché en s'immergeant

## THEME : immersion

### ORGANISATION :

Un pêcheur essaie de toucher les poissons avec une balle. Le poisson menacé devient intouchable s'il s'immerge complètement. Le pêcheur doit alors trouver une autre proie. Un poisson touché devient pêcheur. Toute balle perdue peut être récupérée par un poisson et devient alors pêcheur.

### CRITERES DE REALISATION :

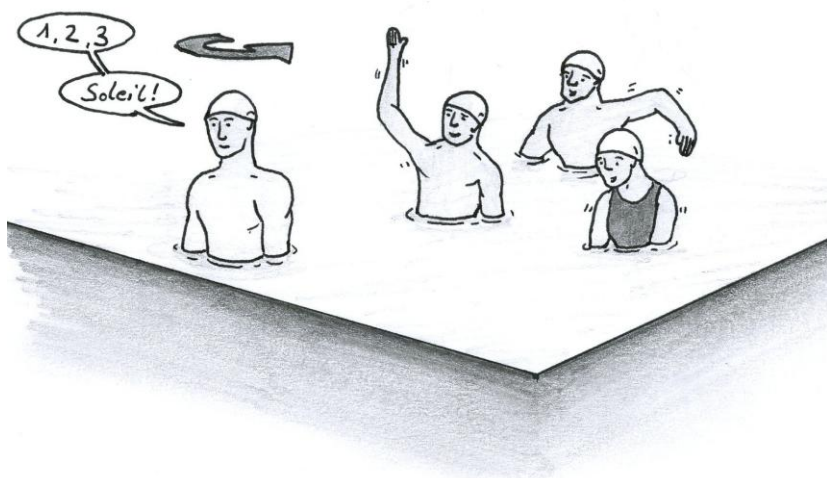
- Se déplacer.
- Prendre une grande inspiration avant de descendre au fond.
- Descendre en phoque.

### VARIABLES :

- Demander un temps d'immersion minimal.
- Disposer des cerceaux matérialisant des zones protégées pour les poissons (limite 5 secondes dans le cerceau).
- Autoriser/limiter/interdire les reprises d'appuis.

## FICHE N°28

**SITUATION** : Un, deux, trois, plouf



**BUT** : se cacher en s'immergeant le plus longtemps possible.

## THEME : immersion

### ORGANISATION :

Un joueur face au mur (dos aux autres joueurs) compte « 1, 2, 3 soleil ! » et se retourne brusquement.

Quand le meneur compte « un, deux, trois », les autres joueurs doivent avancer le plus rapidement possible.

Quand le meneur dit « soleil » et se retourne, tous les autres doivent être immergés et le(s) joueur(s) qui sortent la tête en premier de l'eau devra reculer de trois pas.

Le jeu reprend et le gagnant est celui qui aura atteint le plus vite possible l'autre côté du mur.

Celui qui gagne prend la place du meneur.

### CRITERES DE REALISATION :

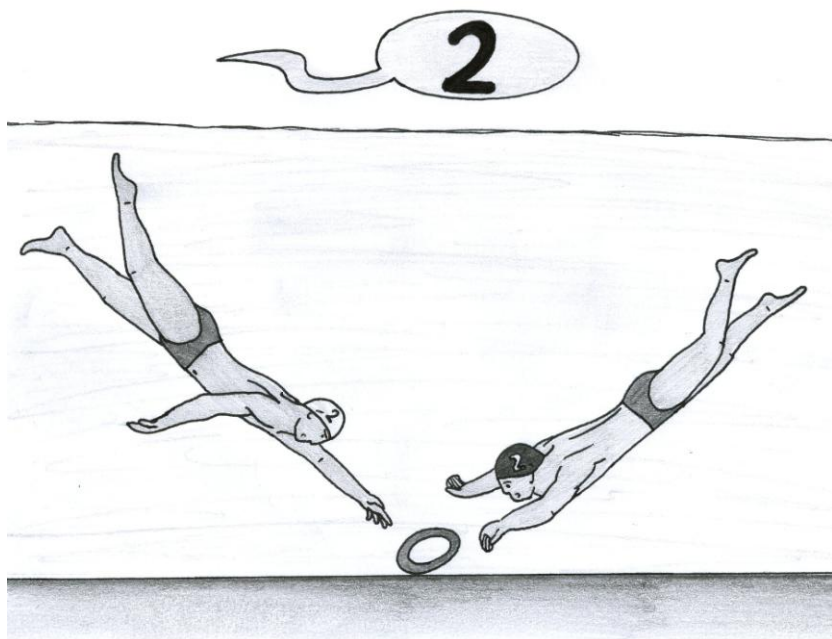
- Prendre une inspiration.
- Etre en apnée, et maintenir cette apnée.

### VARIABLES :

- Demander une immersion complète.
- S'asseoir, s'allonger au fond du bassin.

## FICHE N°29

SITUATION : Le béréty.



**BUT :** Ramener l'objet dans son camp sans se faire attraper.

## THEME : s'informer, s'orienter

### ORGANISATION :

Deux équipes sont constituées. On dispose au fond du bassin un objet lesté. Chaque élève possède un numéro. Lorsqu'un numéro est appelé, les deux élèves concernés se présentent face à face et le but est de prendre l'objet avant son adversaire et de le ramener dans son camp sans se faire attraper (possibilité de mettre une ceinture sans bouchon).

### CRITERES DE REALISATION :

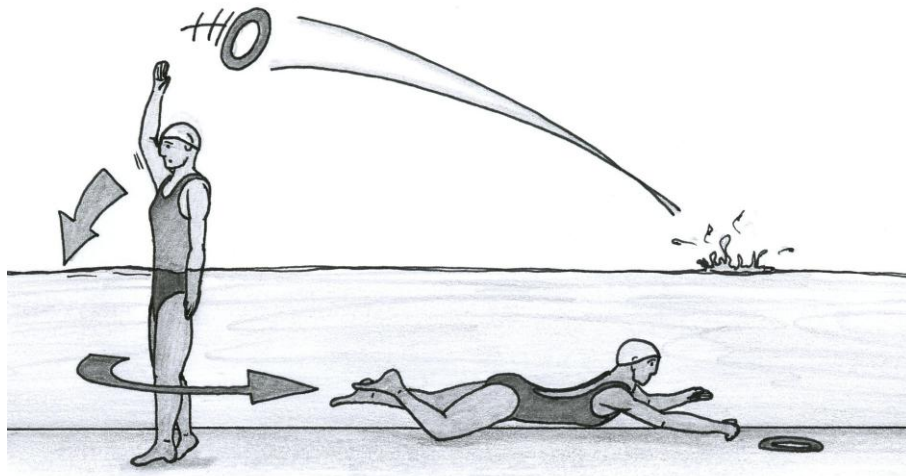
- Bras et tête piquent au fond (démonstration de deux techniques : le piqué canard et le phoque).
- Les yeux doivent être ouverts.
- Tête menton/poitrine

### VARIABLES :

- Appeler un numéro à la fois.
- Appeler deux numéros et mettre plusieurs objets.
- Autoriser les reprises d'appuis au fond.
- Profondeur (0.8 à 1.5 m).
- Distance de nage (maximum 5 à 7 m).

## FICHE N°30

SITUATION : La pêche.



**BUT** : Contrôle visuel subaquatique.

## THEME : s'informer, s'orienter

### ORGANISATION :

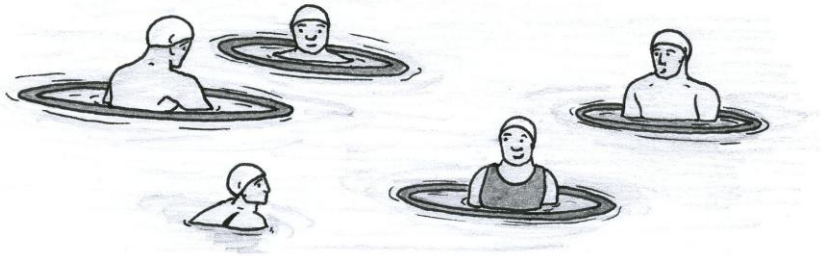
L'élève lance l'objet derrière lui par-dessus son épaule et doit le récupérer en s'immergeant avant de se retourner.

### CRITERES DE REALISATION :

- Ouvrir les yeux.
- Prendre une grande inspiration avant de descendre.
- Être en boule et utiliser les bras pour se retourner.

## FICHE N°31

**SITUATION** : Les castors.



**BUT** : Prise d'information visuelle (immersion active et contrôlée)

## THEME : s'orienter

### ORGANISATION :

On dispose des cerceaux flottants dans la piscine. On nomme des castors et une loutre qui, elle, n'a pas de cerceau.

Au signal, la loutre poursuit les castors sans maison.

Pour se protéger, les castors peuvent passer sous un cerceau et peuvent ainsi rester protégés (pas plus de 5 secondes).

Si la loutre touche un castor, elle prend sa place et le castor devient loutre.

### CRITERES DE REALISATION :

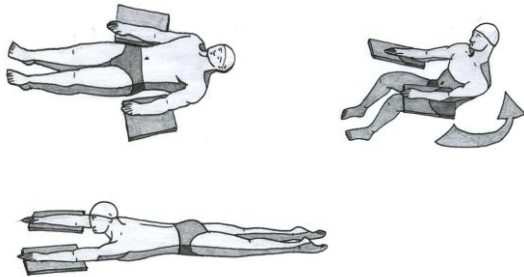
- S'immerger et remonter dans un cerceau.
- Ne pas toucher le cerceau.
- S'immerger par la tête.

### VARIABLES :

- Nommer plusieurs loutres.
- Diminuer le nombre de cerceau par rapport au castors.

## FICHE N°32

SITUATION : La planche



**BUT :** S'orienter/se réorienter.

Comprendre les conséquences de la position de son corps sur la flottaison et les appuis.

## THEME : s'équilibrer

### ORGANISATION :

Partir de la position allongée sur le dos, une planche sous chaque bras tendu ; simultanément enrrouler le dos et replier les jambes (grouper-étirer) pour arriver à la position allongée sur le ventre ; revenir sur le dos de la même façon et recommencer.

Attention, il faut rechercher le placement et les appuis des bras et de tout le corps.

### CRITERES DE REALISATION :

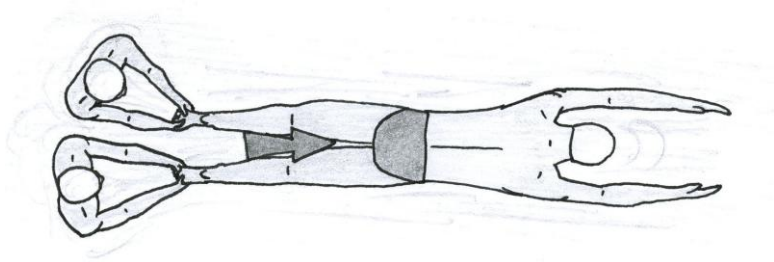
- Groupé/dégroupé.
- Je me mets en boule pour changer de position.
- Etre le plus à plat possible.
- Tête en extension, menton haut en dos.

### VARIABLES :

-Demander un déplacement en battements entre les deux réorientations avec une distance à franchir matérialisée par 2 perches (par exemple).

## FICHE N°33

**SITUATION** : La coulée.



**BUT** : Maintien d'une posture de référence.  
Flottaison horizontale.

## THEME : flottaison

### ORGANISATION :

Coulée ventrale propulsée : deux élèves lanceurs de part et d'autre d'un troisième, allongé sur le ventre à la surface, le propulsent en le poussant au niveau de la plante des pieds.  
Même chose sur le dos

### CRITERES DE REALISATION :

- Extension active de tout le corps.
- Tonicité du tronc.
- Etre dur, tendu, grand, à plat, allongé.
- Serrer les mains et les pieds.
- Tête entre les épaules, je regarde la ligne noire au fond du bassin.

### VARIABLES :

- Idem en dorsal ou en rotation (torpille)

## FICHE N°34

**SITUATION** : Jeu du parachute

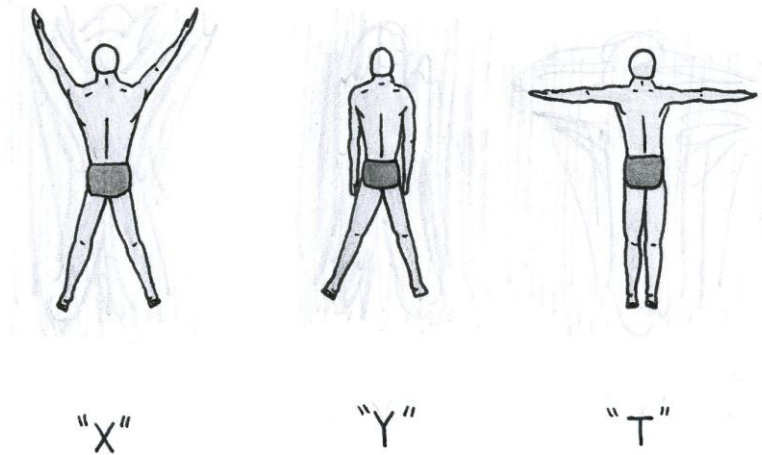
## THEME : équilibre

### ORGANISATION :

- 1) Prendre un équilibre ventral, tête immergée et le conserver quelques secondes en apnée.
- 2) Tenir le même type d'équilibre en modifiant la position des bras et des jambes pour obtenir la figure de son choix
- 3) Réaliser une figure imposée (T -X-Y) en équilibre ventral.

### CRITERES DE REALISATION :

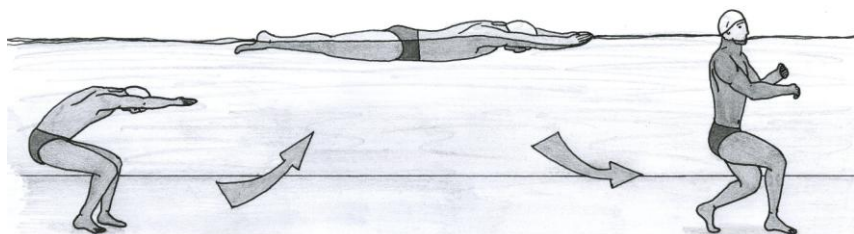
- Orientation des appuis en sustentation.
- Placement de la tête, regard au fond.
- Lever les talons, se laisser flotter.



**BUT** : conserver un équilibre horizontal statique,  
en position ventrale

## FICHE N°35

**SITUATION** : Planche/groupé.



**BUT** : Passer d'un équilibre horizontal en position ventrale à la stabilité verticale (sécurité).

## THEME : équilibre

### ORGANISATION :

- 1) Prendre un équilibre ventral puis retrouver la position verticale, c'est-à-dire ,
  - immerger complètement le tronc et la tête en s'accroupissant ;
  - s'allonger vers l'avant par impulsion sur le fond et extension des jambes ;
  - garder l'équilibre quelques secondes, en apnée, les bras en avant, le corps détendu ;
  - ramener les genoux aux épaules, la tête étant immergée ;
  - poser les pieds au sol; relever la tête hors de l'eau

### CRITERES DE REALISATION :

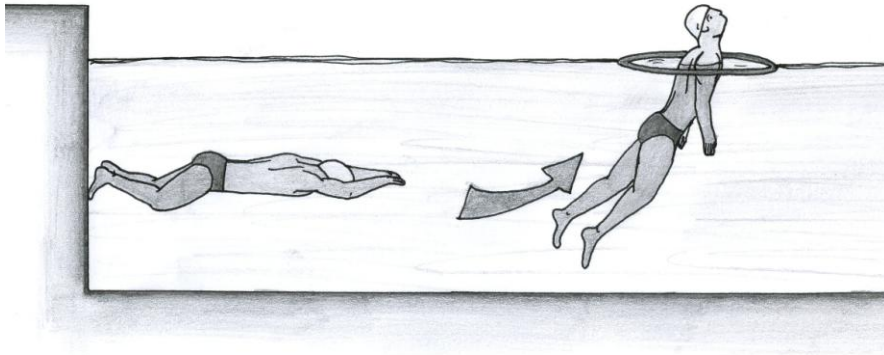
- Extension active de tout le corps.
- Tonicité du tronc.
- Etre dur, tendu, grand, à plat, allongé.
- Serrer les mains et les pieds.
- Tête entre les épaules, je regarde la ligne noire au fond du bassin.

### VARIABLES :

- Recommencer avec un ballon dans les mains.

## FICHE N°36

**SITUATION :** Coulée ventrale



**BUT :** Construction des caractéristiques du milieu  
Orientation.

## THEME : équilibre

### ORGANISATION :

A partir, d'une coulée ventrale, l'élève va émerger dans la bouée (ou le cerceau flottant) sans le toucher avec la tête ni le soulever avec les épaules.

### CRITERES DE REALISATION :

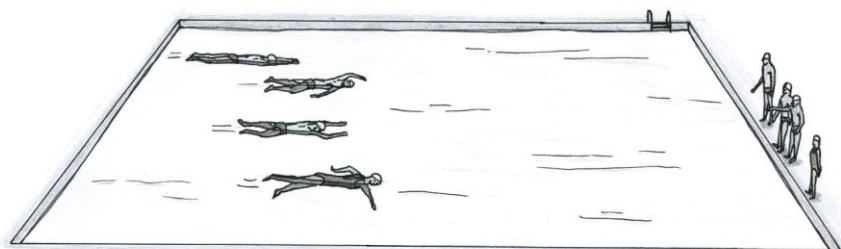
- S'immerger avant de pousser.
- Corps gainé.
- Jambes tendues, bras allongés en contact avec les oreilles.
- Durant la coulée, le regard est orienté vers le fond.

### VARIABLES :

- Placer la bouée de plus en plus loin.
- Se réorienter lors de la coulée pour terminer face au mur (point de départ).

## FICHE N°37

SITUATION : Course



**BUT** : Mise en relation des actions et des déplacements dans un objectif de vitesse.

## THEME : alignement horizontal

### ORGANISATION :

Départ par 4 dans l'eau. Au top, les élèves partent (dans l'eau) pour une course de 12.50 ou 15 mètres  
Le premier marque 4 points, le deuxième marque 2 points, ....  
La série qui vient de nager, remonte, la précédente est juge à l'arrivée pour celle qui va partir.

### VARIABLES :

- Les séries sont constituées au hasard.
- Les séries sont constituées par groupe de niveau.