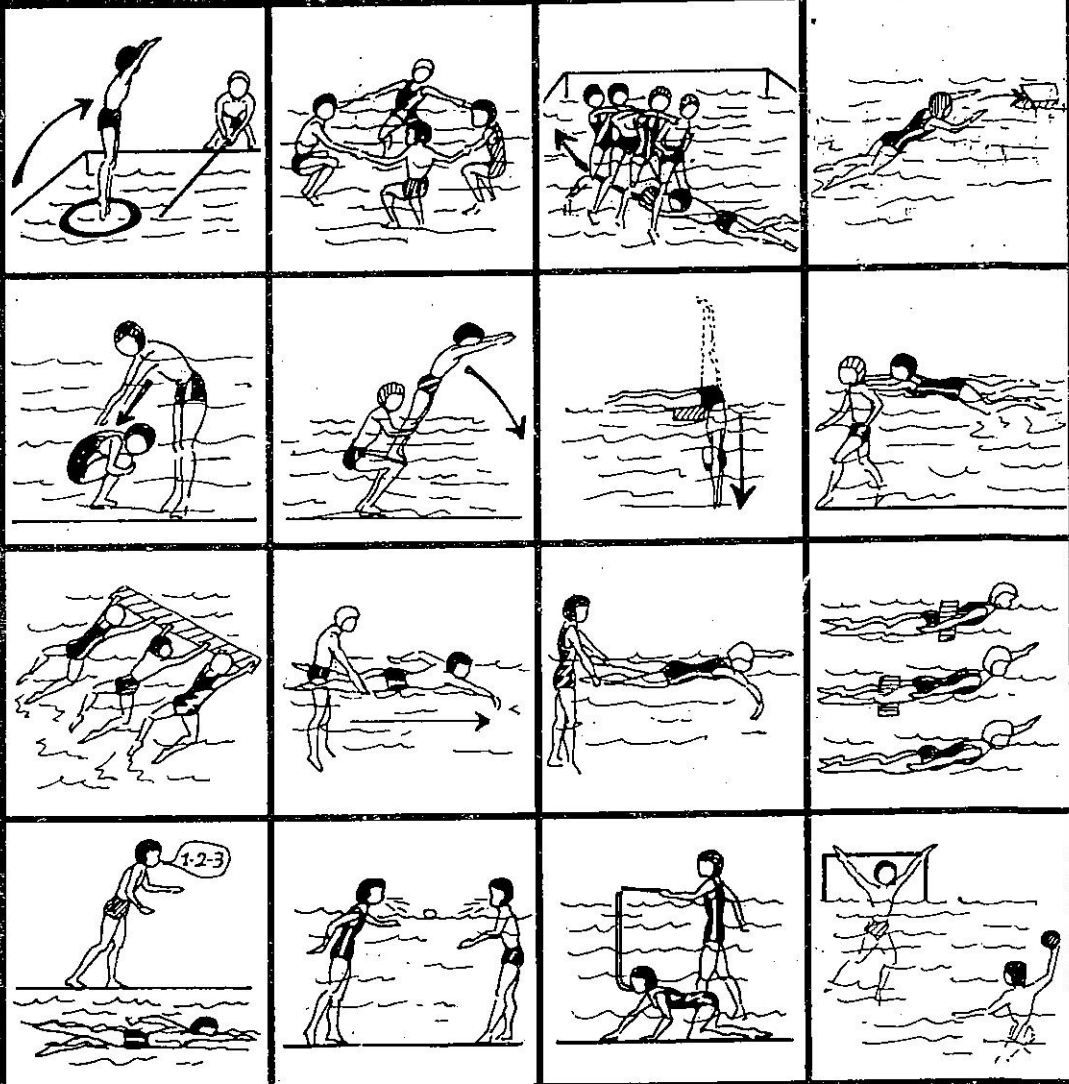


# 17 REPERES



natation  
à l'école élémentaire

PAR L'EQUIPE CPD/CPC GIRONDE

# PRANC natation

## à l'école élémentaire

PAR L'EQUIPE CPD/CPC GIRONDE\*

Dans son organisation interne, l'équipe CPD/CPC de la Gironde constitue chaque année des Commissions centrées sur un thème précis. Ces Commissions doivent aboutir à une « production ».

C'est dans ce cadre qu'en 1980/81, le document de natation a été produit. Il est à la convergence de deux directions de travail :

- Chercher à apporter à l'instituteur des éléments complémentaires au document « Natation à l'école élémentaire - Essai de réponses » qui constitue, pour lui, un guide de réflexion mais ne lui apporte pas suffisamment d'exemples de « situations ».

- Travailler sur la notion de « capacité » entendue comme élément d'évaluation d'un objectif précis (opérationnel).

La commission a travaillé en trois temps :

- compiler la totalité des ouvrages « Natation » en sa possession et mettre sur fiche chaque « exercice » ;

- essayer de classer ces fiches. Un premier classement en Immersion - Equilibration - Respiration - Propulsion s'étant révélé non utilisable, les fiches ont été réparties en fonction des repères du livre « Essai de réponses » ;

- ajouter à chaque repère du livret trois « capacités ». Rédigées pour l'enfant en termes de : « Je suis capable de », elles font

référence à des situations ne figurant pas dans la fiche correspondante afin de ne pas induire un travail de « bachotage ».

Deux fiches complémentaires ont été ajoutées :

- fiche 0 : « jeux de familiarisation à l'eau » : pour l'élaborer, la commission a répertorié des jeux d'EPS jouables dans l'eau, particulièrement dans le petit bain. Ces jeux trouvent leur place à tous les niveaux d'une progression.

- fiche 17 : « que faire avec des nageurs ? » Pour suggérer quelques directions de travail.

Pour l'équipe CPD/CPC de la Gironde, ce document ne constitue, à l'heure actuelle, qu'un outil de travail pour les actions de formation et doit être complété, élargi, modifié. Il ne saurait être considéré comme un document terminé et figé.

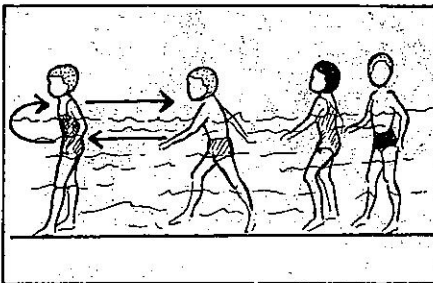
Le point de départ étant un travail de compilation, beaucoup d'auteurs y retrouveront des éléments de leurs ouvrages. C'est pourquoi, il n'est pas cité de bibliographie car il faudrait mentionner « tout ouvrage sur la natation ».

Ce document devrait donc, pour l'enseignant, être moins un outil utilisable dans la forme donnée qu'un axe de réflexion ou un point de départ pour l'élaboration d'un travail personnalisé.

\* Claude LAMOUROUX CPD, François DESPAX, Bernard DONNEVE, Jean HAÏCAGUERRE, Jeanne HOSTEIN, J.-Claude JACQUENOD, Pierre LAFARGUE, Alain MOULIA, Michel PHILIPPE CPC.

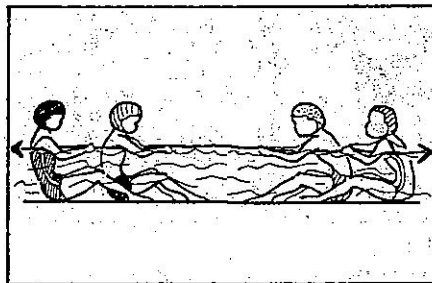
### REPERE 0 - DECOUVRIR L'EAU - JOUER DANS LE PETIT BAIN

Matériel : ballons, cordes, planches, objets flottants, objets lestés (● petit bain).

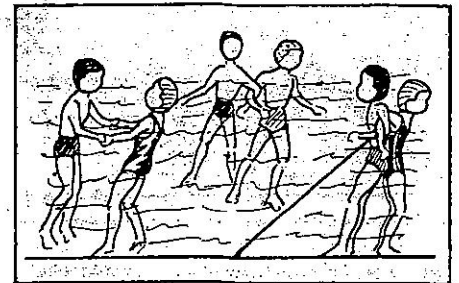


● Le relais déménageur :

Le n° 1 va chercher l'un de ses équipiers, le ramène en le tirant ou le portant, à deux ils vont chercher le n° 3, etc.



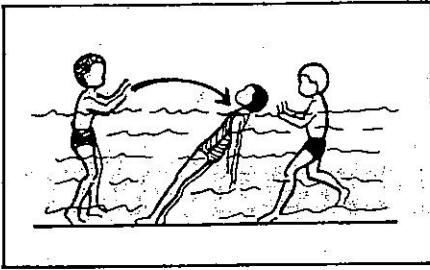
● Tirer le bateau



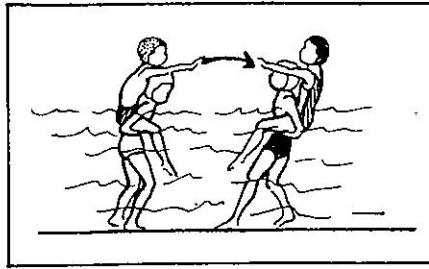
● Les paquets

- les joueurs se groupent selon les ordres du meneur « par 2 », « par 5 », etc. ;  
- idem, mais obligation de passer sous une ou plusieurs lignes à chaque ordre.

**REPERTOIRE**



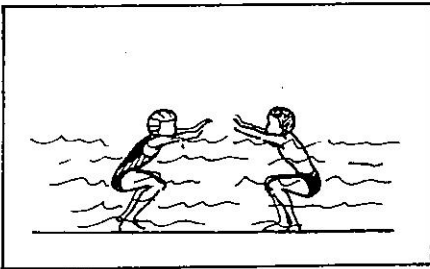
● La quille



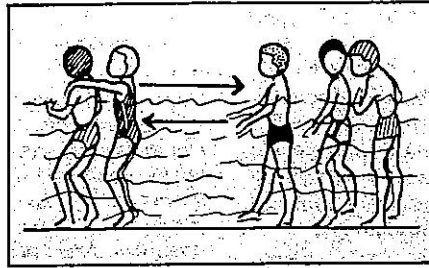
● Le tournoi



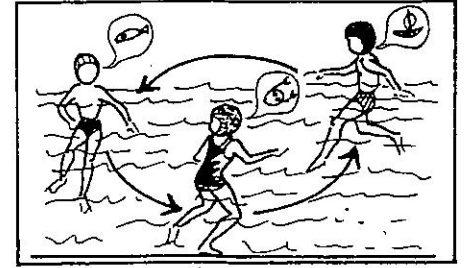
● La queue de la chenille  
Les tireurs essaient de toucher la queue des chenilles avec un ballon. La queue peut se cacher dans l'eau.



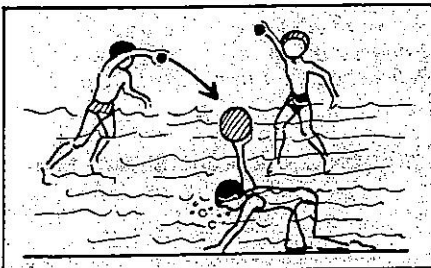
● Le combat des cygnes



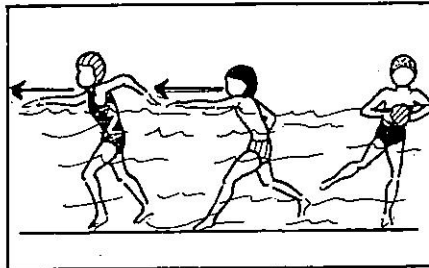
● Le relais locomotive  
Le n° 1 court jusqu'à la ligne, revient à reculons, le n° 2 s'accroche (wagon), ils vont jusqu'à la ligne, reculent, etc.



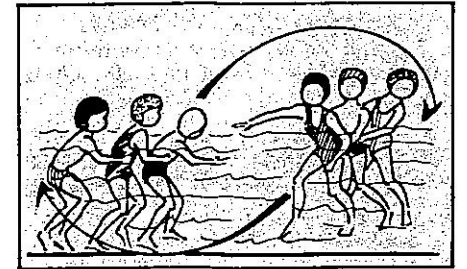
● Le pêcheur, le crabe et la sardine  
- les crabes poursuivent les pêcheurs mais doivent éviter les sardines ;  
- les sardines poursuivent les crabes et évitent les pêcheurs ;  
- les pêcheurs poursuivent les sardines et évitent les crabes.



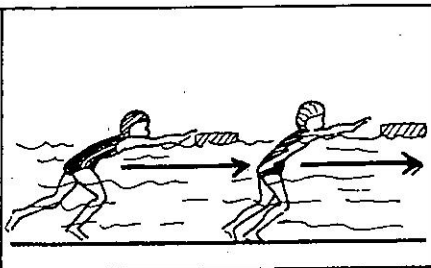
● A bout de bras  
Totalement immergés, ceux qui ont les gros ballons les tiennent d'une main hors de l'eau, les autres essaient de faire tomber les ballons avec des petites balles.



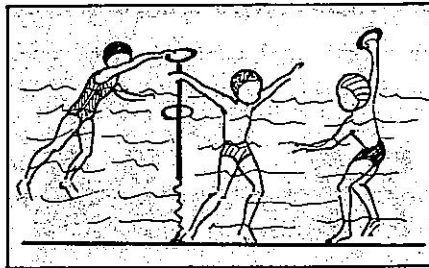
● Touche-touche  
Un joueur cherche à toucher les autres. On s'échappe en plongeant, en s'agrippant à un ballon, à une ligne, etc.



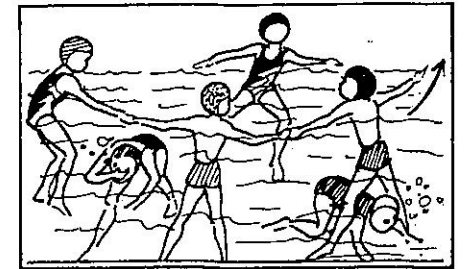
● Les congres  
Il faut mordre la queue du congre, c'est-à-dire le toucher des deux mains ;  
- celui qui lâche est éliminé ;  
- il peut y avoir plusieurs congres.



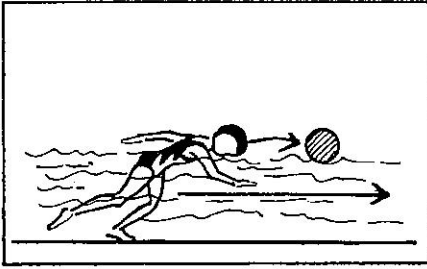
● Les bateaux  
Course en poussant son « bateau » (planche).



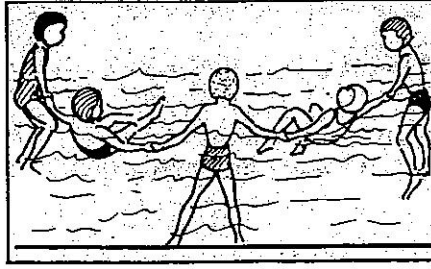
● Le gardien du phare  
- un bâton lesté (le phare) - anneaux découpés dans des bouteilles plastique ;  
- trois ou quatre attaquants cherchent à placer les anneaux autour du phare. Celui qui est touché par le gardien lui donne son anneau et retourne sur la rive en prendre un autre.



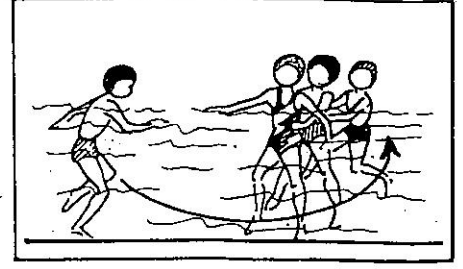
● Le chalut  
Les poissons qui s'échappent en passant sous les bras ou entre les jambes se joignent au chalut.



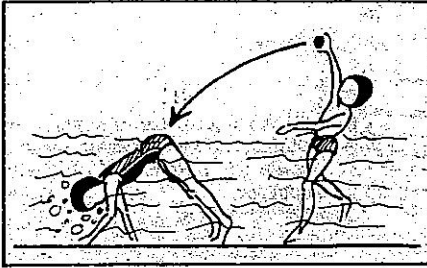
● Pousse-ballon



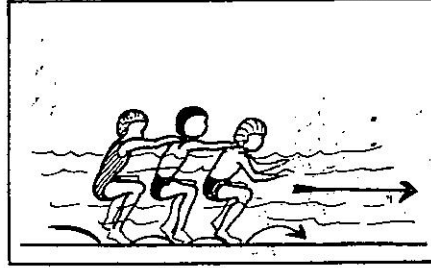
● Le carrousel  
Ronde qui tourne, un sur deux seulement garde les pieds au fond.



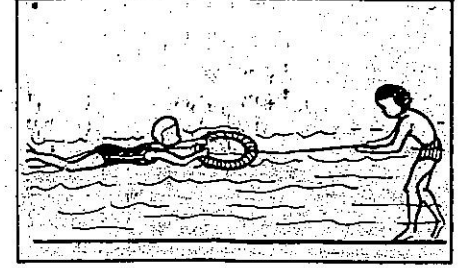
● Un loup et l'agneau



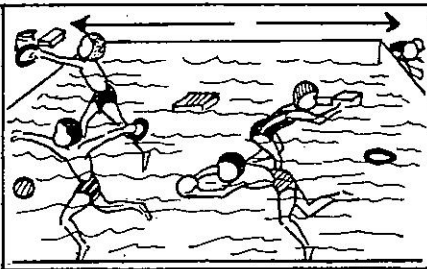
● Lapins et chasseur



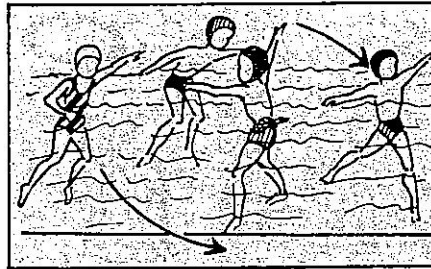
● Les kangourous  
Vagues de cinq ou six kangourous :  
- course ;  
- idem en arrière ou sur le côté.



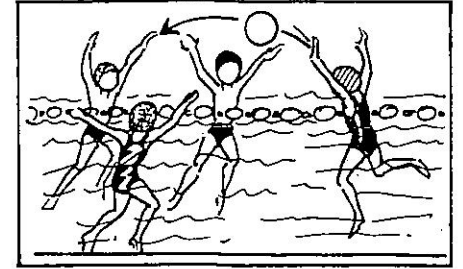
● Les haieurs de la Volga  
Haler un objet ou un joueur avec une corde.



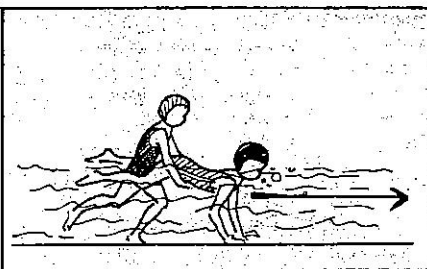
● Les épaves flottantes  
- nombreux objets flottants, deux ports ;  
- ramener une à une le plus d'épaves à son port.



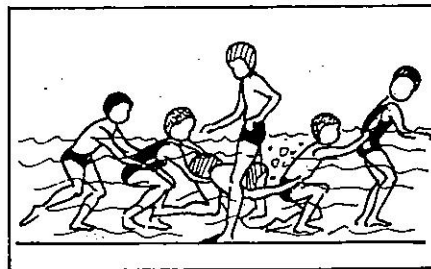
● L'épervier  
Il s'agit d'attraper un foulard glissé dans le slip de bain.



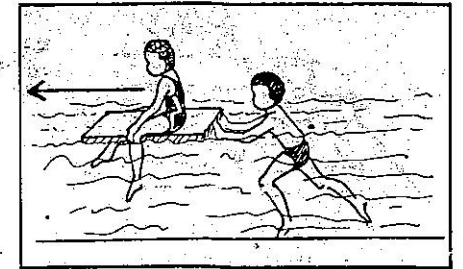
● Volley mouillé  
Avec ballon de baudruche



● La brouette



● Le train et le tunnel

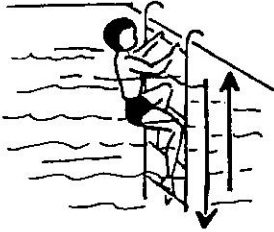


● Relais sur planche,  
etc... bien d'autres exploitations de jeux étant possibles.

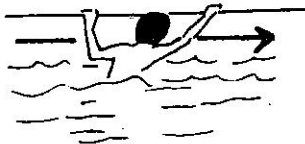
## REPERE 1 - ENTRER EN EAU PROFONDE ET SE DEPLACER

Matériel : bord de la piscine, échelle, perche (ou bambou) pour deux, chambres à air de camion, lignes d'eau, longues cordes fixes ou mobiles, planches, ceintures, flotteurs, matelas (⊗ grand bain).

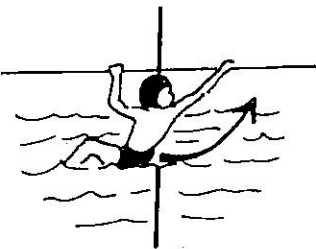
### SITUATION ET JEUX



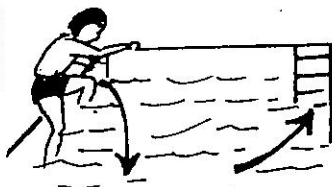
⊗ Descendre par l'échelle et remonter.



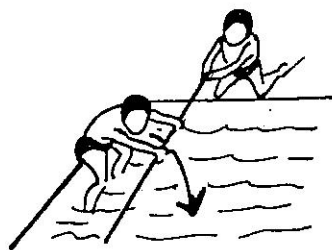
⊗ Se déplacer en tenant le bord (une main, deux mains, avant, arrière).



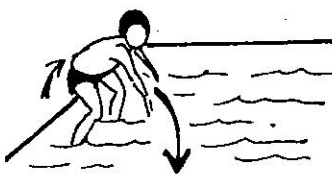
⊗ Idem et contourner un obstacle (copain, cerceau, perche...).



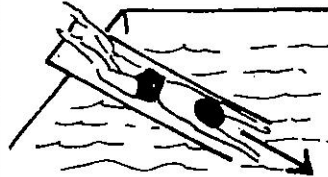
⊗ Entrer dans l'eau par le bord et remonter par l'échelle.



⊗ Sauter dans l'eau avec aide.



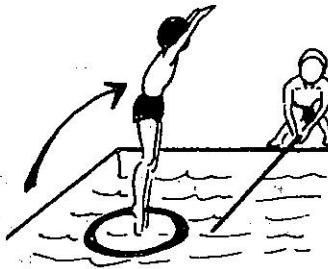
⊗ Sauter dans l'eau sans aide.



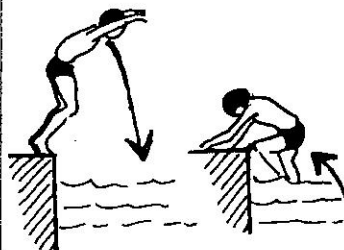
⊗ Entrer dans l'eau avec aide de matériel (perche, planche), ou aide du maître.



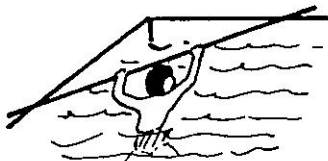
⊗ Descendre par l'échelle, se déplacer le long de deux ou une corde et remonter à l'échelle opposée.



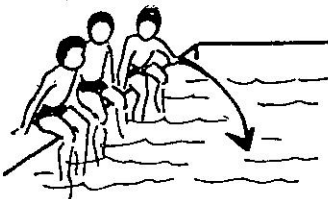
⊗ Sauter dans un cerceau ou une chambre à air et revenir au bord avec aide (maître, perche).



⊗ Dans l'eau... sur la berge.

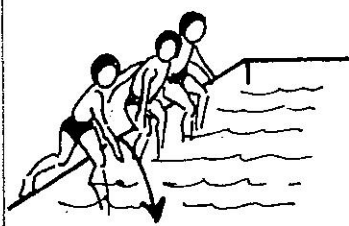


⊗ Le singe (perche placée dans un angle, sur le bord ou sur la goulotte).



⊗ Ne pas être le dernier (au signal, sauter dans l'eau).

⊗ grand bain  
● petit bain



● La cascade : le dernier de la colonne frappe sur l'épaule du joueur placé devant lui, puis saute à l'eau, etc. - saut devant, sur le côté ou plongeon, etc.

**JE SUIS CAPABLE DE**

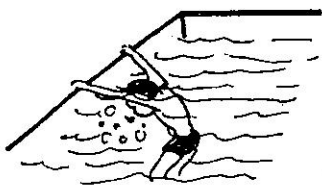
- descendre à l'échelle, avoir de l'eau jusqu'à la poitrine et remonter par l'échelle ;  
- me déplacer le long du bord sans que les pieds touchent le mur ;

- descendre à l'échelle, rejoindre la ligne d'eau en suivant le bord, me déplacer le long de la ligne d'eau sur 5 mètres et revenir au bord avec l'aide de la perche tendue par le maître.

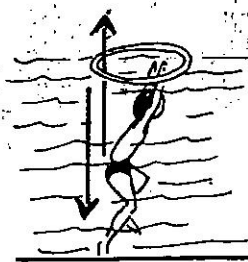
**REPERE 2 : S'IMMERGER LONGUEMENT PAR ACCROISSEMENT DE LA QUANTITE D'ACTIONS EN IMMERSION**

Matériel : perche, cerceau, objets lestés, bouées, cerceaux lestés, échelle (● petit bain ; ⊕ grand bain).

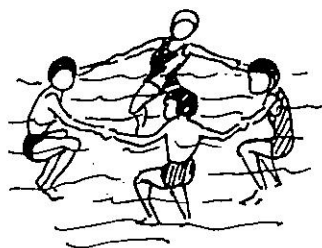
**SITUATIONS ET JEUX**



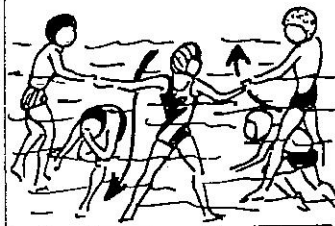
⊕ ● Accroché au bord, souffler dans l'eau.



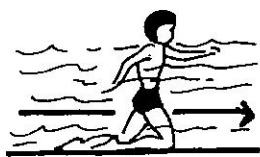
⊕ ● Entrer et sortir d'un cerceau horizontal.



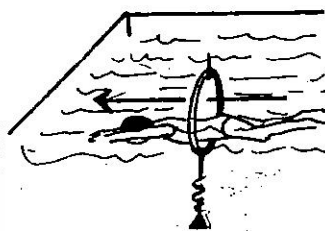
● En ronde, s'accroupir dans l'eau.



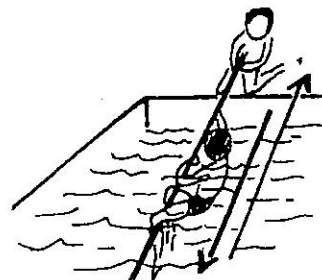
⊕ ● Sortir d'une ronde (en passant sous les bras, les jambes, avec ou sans aide, avec ou sans matériel...).



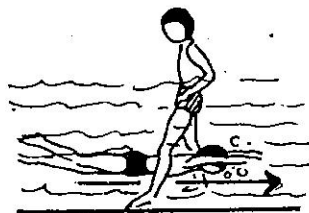
● Se déplacer à genoux au fond.



⊕ ● Traverser un cerceau vertical (ou plusieurs) immergé.

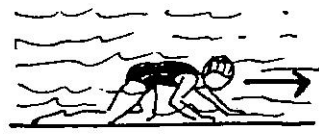


⊕ Descendre le long de la perche et remonter le long de la perche (aide d'un autre).

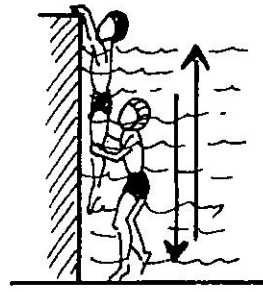


● Passer entre les jambes.

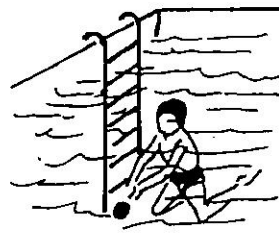
⊕ grand bain  
● petit bain



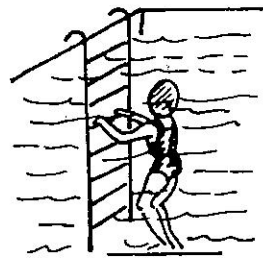
● Effectuer un trajet à quatre pattes.



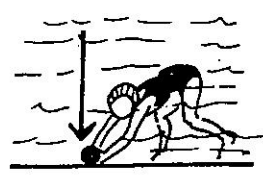
● Aller toucher le fond en descendant le long du corps d'un camarade ou le long du mur.



● Aller chercher un objet posé sur la dernière marche de l'échelle (de l'escalier).



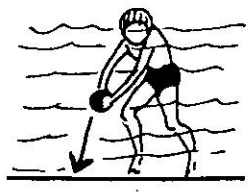
● Aller toucher le fond de la piscine avec les pieds en se tenant aux barreaux de l'échelle.



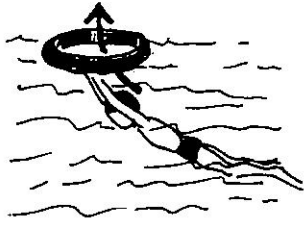
● Aller chercher un objet au fond.



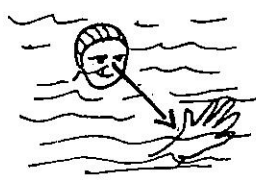
● S'asseoir au fond de la piscine et tourner.



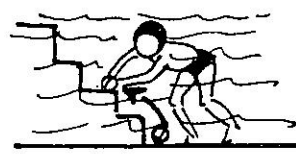
● Poser un objet lesté sur la ligne de fond.



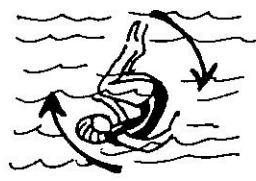
● Passer sous la grosse bouée pour aller à l'intérieur.



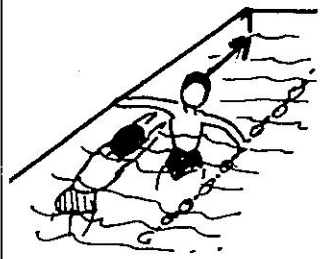
● Voir le nombre de doigts montrés par un camarade sous l'eau.



● Déplacer un objet posé au fond.

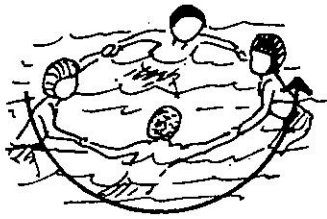


● Tourner dans l'eau.



● Se déplacer le long du mur en passant sous les bras d'un ou plusieurs camarades accrochés.

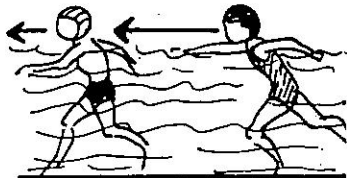
⊕ grand bain  
● petit bain



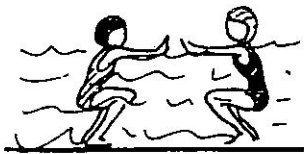
● Rondes : « le beau bateau » ou « la pêche aux moules » - « sous le pont d'Avignon » - « le petit limousin » - « savez-vous planter les choux », etc.



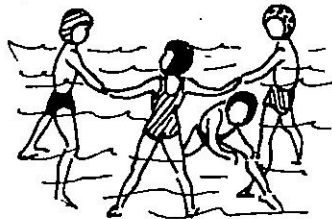
● Les argyronètes (araignée aquatique) : gonfler un ballon de baudruche sous l'eau le joueur doit être complètement sous l'eau.



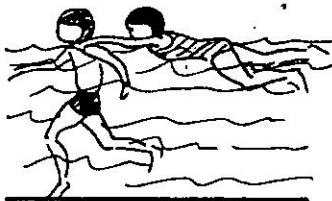
● Touche-touche.



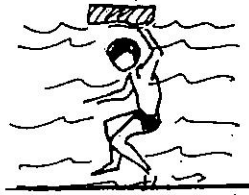
● Le combat des cygnes



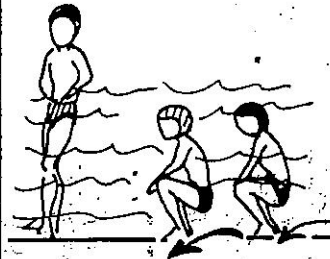
● Le chalut



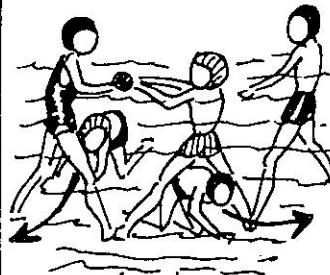
● Les pédalos : par deux, tenu à la taille ou aux épaules.



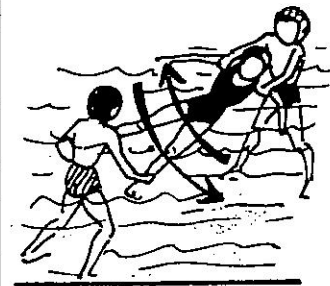
● Le coupe-tête : au signal, se cacher sous le toit de la maison.



● 1.2.3. Feu rouge : le gardien tourné vers la terre énonce : « 1.2.3. feu rouge », ceux qui s'avancent doivent s'immerger, sinon retour au point de départ.



● En cercle  
- une équipe en cercle, jambes écartées, pieds se touchant, se fait passer le ballon et compte ;  
- l'équipe au centre passe entre les jambes.



● Faire la lessive  
- balancer latéralement (laver) ;  
- enfoncer (rincer) ;  
- lancer et renverser (puis changer les rôles).

**JE SUIS CAPABLE DE :**

- souffler dans l'eau pendant cinq secondes en étant complètement immergé ;  
- aller chercher un objet précis immergé parmi d'autres (5 à 10) ;

- descendre par l'échelle au grand bain (2 m), aller toucher le fond avec les pieds, remonter en s'accrochant à la perche placée verticalement à 1 mètre de l'échelle.

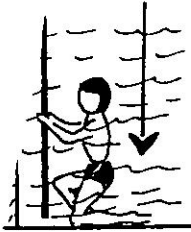
● grand bain  
● petit bain



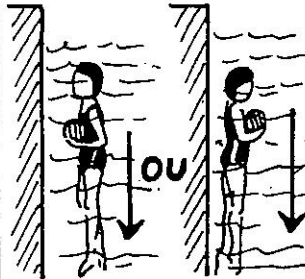
**REPERE 3 : EXPLORER LA PROFONDEUR (POUR ENTRER EN RELATION AVEC LE FOND)**

et : échelle, perche, objets lestés, plans inclinés (planche, banc...) (● petit bain ; ☉ grand bain).

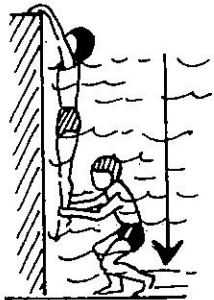
**SITUATIONS ET JEUX**



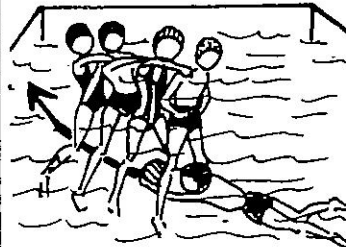
☉ ● Descendre par l'échelle ou la perche et aller toucher le fond avec différentes parties du corps.



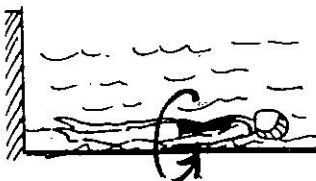
☉ ● Descendre (face au mur, dos au mur), toucher le fond et aller poser un objet lesté (à droite, à gauche, loin de son corps, vers le petit bain...).



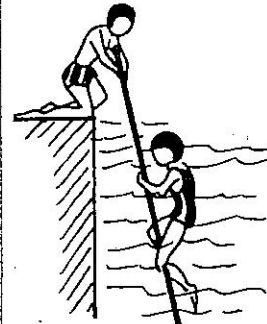
☉ ● Aller toucher les pieds d'un camarade (accroché à la goulotte).



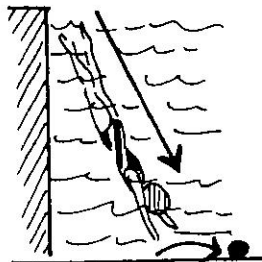
● Tunnel-ballon : le premier plonge, parcourt le tunnel et se place en queue de la colonne. Le ballon revient en passant entre les jambes.



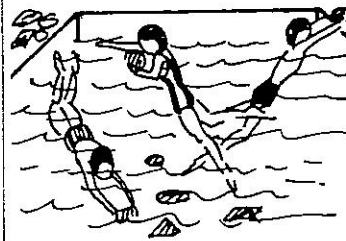
● ● S'allonger sur le dos au fond de la piscine.  
 ● ● S'allonger sur le ventre au fond de la piscine.  
 ● ● S'allonger sur le dos sur le ventre au fond de la piscine.



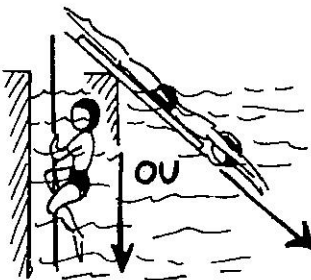
☉ Le pompier : descendre le long d'une perche.



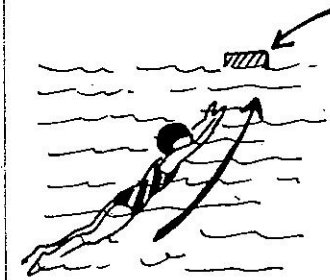
☉ ● Descendre et aller poser un objet le plus loin possible après avoir touché le fond.



● ● La course au trésor : objets immergés, par équipe, en rapporter le maximum. Les objets peuvent avoir des valeurs différentes.



☉ ● Descendre les pieds (ou la tête) les premiers le long d'une perche ou d'un plan (planche-banc) incliné et réaliser une consigne (toucher le fond, s'arrêter en chemin...). Explorer les situations intermédiaires.



☉ Parcours sous-marin : un objet flottant est lancé du bord, le joueur doit plonger et faire surface à l'endroit où se trouve l'objet.

**JE SUIS CAPABLE DE**

- descendre au fond de la piscine et parcourir 2 mètres environ ;

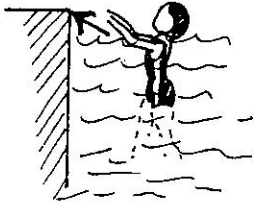
- ramasser au moins trois objets différents dispersés au fond ;

- passer dans deux cerceaux lestés, placés à deux profondeurs différentes.

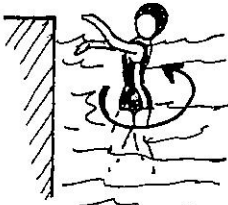
## REPERE 4 - ABANDONNER PROVISOIREMENT LES RELATIONS AVEC LE MONDE SOLIDE

Matériel : Objets flottants, perches (⊙ grand bain).

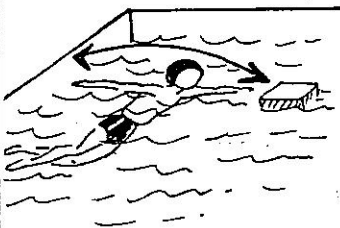
### SITUATIONS ET JEUX



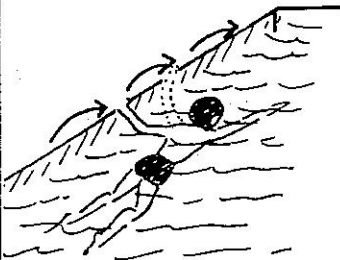
⊙ S'accrocher au rebord de la piscine, le lâcher quelques secondes et s'y raccrocher.



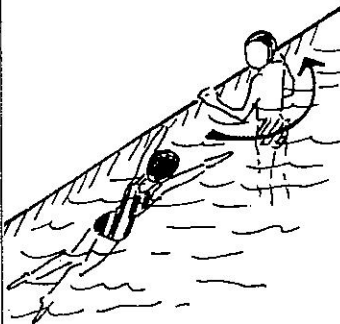
⊙ Tenir le bord de la piscine, le lâcher, faire un tour sur soi, se raccrocher au bord.



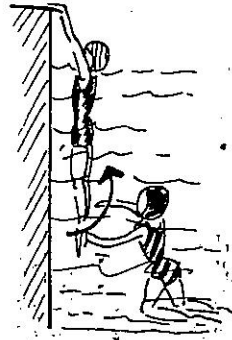
⊙ Lâcher le rebord de la piscine, s'accrocher à un objet flottant placé à 1,50 m et revenir au bord (avec ou sans aide).



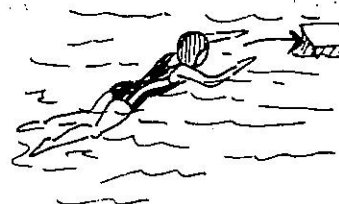
⊙ Progresser le long du mur de la piscine en s'accrochant toujours avec la même main.



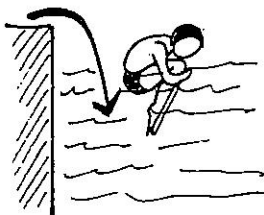
⊙ Progresser le long du mur de la piscine et contourner soit le maître accroché au bord soit un obstacle sans le toucher.



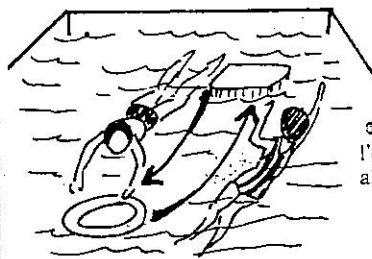
⊙ Descendre le long d'un camarade accroché au bord, pour aller lui toucher les chevilles, le lâcher et s'accrocher de nouveau à lui (ou reprendre le voisin). Idem avec perche.



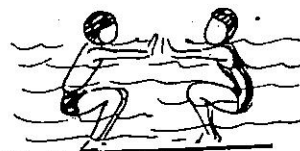
⊙ Lâcher un objet mobile flottant et le reprendre.



⊙ Sauter (groupé) dans l'eau (l'œuf) et se raccrocher au bord.



⊙ Par deux, chaque élève quitte l'objet flottant qu'il tenait pour aller chercher celui du voisin.



⊙● Touche-touche - Le combat des cygnes (jeux proposés au repère n° 2).

JE SUIS CAPABLE DE

- lâcher une grosse bouée, me renverser en arrière, m'y raccrocher ;

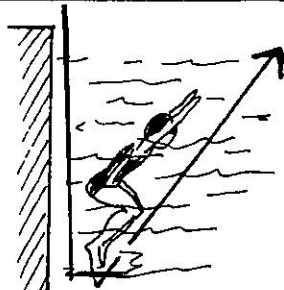
- me laisser tomber dans l'eau et me raccrocher à la perche tendue par le maître ;

- lâcher le bord et me raccrocher à la ligne d'eau.

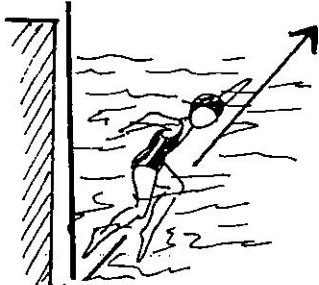
## REPERE 5 : SE LAISSER REMONTER

Matériel : échelle, perche, objets flottants, lignes d'eau, ballons (● petit bain; ● grand bain).

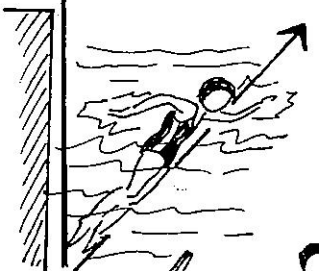
### SITUATIONS ET JEUX



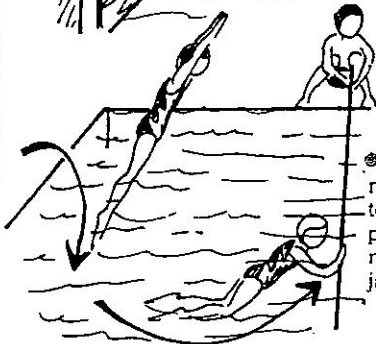
● Descendre au fond avec aide (perche, échelle). Pousser au fond pour remonter en lâchant l'objet.



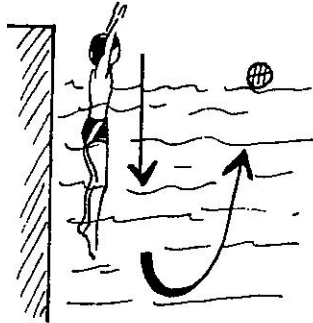
● Situation précédente mais remonter en faisant des mouvements de bras et de jambes.



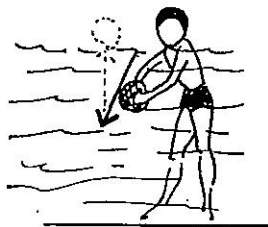
● Situation précédente, mais remonter seulement à l'aide de mouvements de bras.



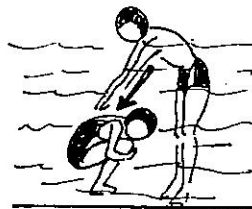
● Sauter du bord verticalement, remonter et saisir la perche tendue par le maître soit par poussée au fond, soit à l'aide de mouvements des bras ou des jambes.



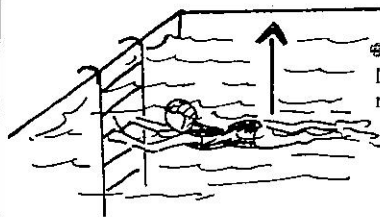
● Sauter du bord verticalement, remonter et saisir un objet flottant ou une ligne d'eau.



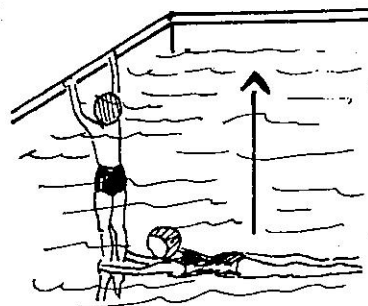
● Enfoncer un ballon dans l'eau, le lâcher : constater...



● Enfoncer un camarade en boule, le laisser remonter.



● Descendre 1 ou 2 barreaux de l'échelle, s'allonger, se laisser remonter.



● A deux : descendre le long d'un camarade accroché à la goulotte, lui prendre les chevilles, s'allonger, lâcher, se laisser remonter. Idem avec perche tenue verticalement.

### JE SUIS CAPABLE DE

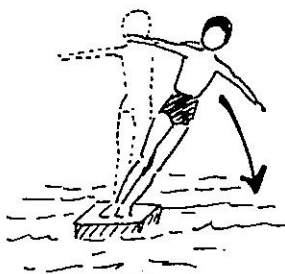
- descendre au fond de la piscine à l'aide de la perche et me laisser remonter :

- sauter dans l'eau et me laisser remonter.

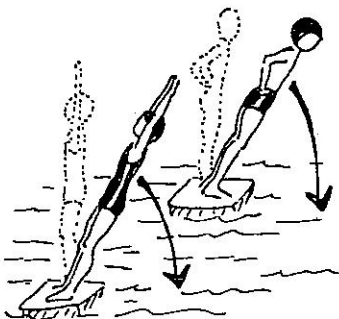
## REPERE 6 : SE LAISSER EQUILIBRER PAR L'EAU (ACCEPTER LES CHUTES)

Matériel : escalier, grosses bouées, planches, corde (● petit bain ; ● grand bain).

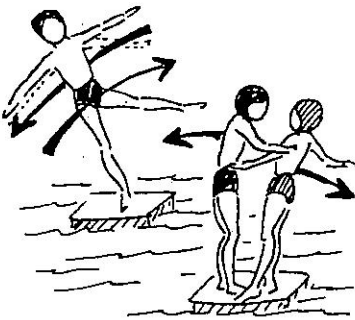
### SITUATIONS ET JEUX



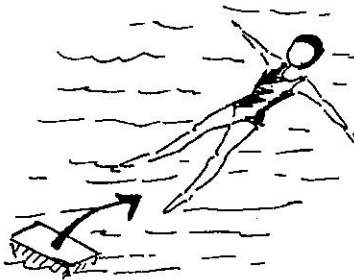
● Se mettre debout sur une planche et, lors du déséquilibre, se laisser tomber.



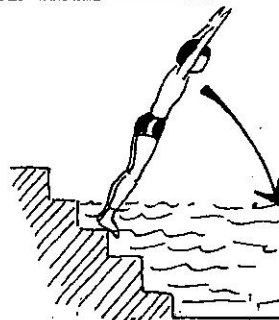
● ● Debout, se laisser tomber : de face, de dos, de côté, en gardant pendant la chute la position de départ :  
- mains sur les cuisses, aux épaules ;  
- bras verticaux hauts ;



- sur un pied ;  
- en se tenant par deux ou à plusieurs.



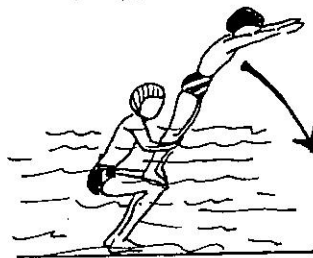
● A partir des situations précédentes attendre que son corps soit équilibré par l'eau avant de se redresser ou d'entamer une autre action.



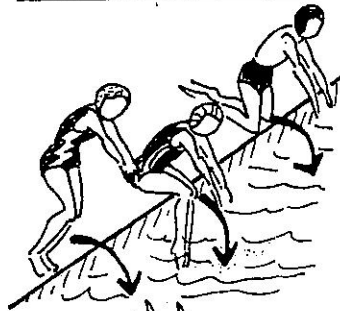
● Se laisser tomber en étant :  
● sur une marche de l'escalier ;



● à cheval sur les épaules d'un partenaire ;  
● sur la grosse bouée ;



● monté sur les genoux d'un partenaire.

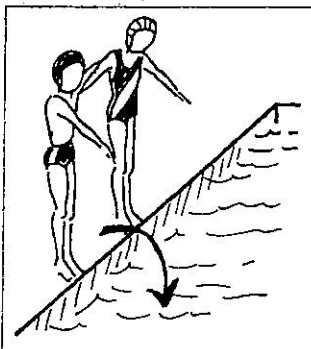


● ● Se laisser tomber du bord. Les positions de départ varient :  
- assis, accroupi, debout, à genoux ;

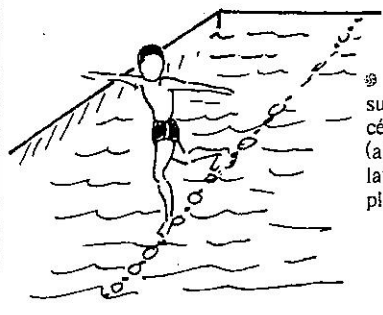


- de face, de côté, de dos ;  
- bras verticaux hauts, bas, en croix ;  
- mains tenant les cuisses, les genoux, les chevilles.

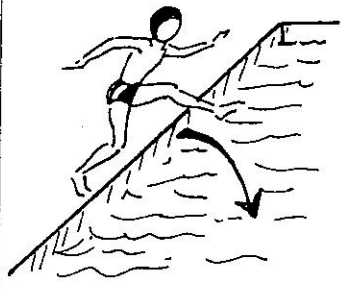
**REPERE 6**



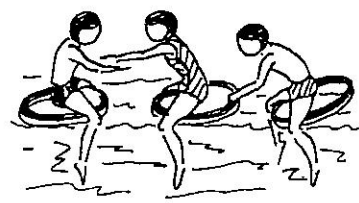
• Dans les mêmes situations que précédemment mais à deux, ou à plusieurs, qui remonte le dernier ?



• « L'équilibriste » : marcher sur une corde tendue mais placée loin des bords de la piscine (attention en effet aux chutes latérales) cette corde peut être plus ou moins immergée.



• Faire le « clown » : marcher sur le bord de la piscine et tomber dans le « vide » (dans l'eau).



• Combat naval : chacun étant assis sur une bouée (chambre à air ou matelas pneumatique), on essaie de faire tomber le plus possible d'adversaires.

**JE SUIS CAPABLE DE**

- me laisser tomber dans l'eau en tenant un ballon contre la poitrine et me laisser remonter sans lâcher le ballon ;

- me laisser tomber, dans le petit bain, debout bras verticaux hauts et ne pas modifier cette position jusqu'à l'équilibre ;

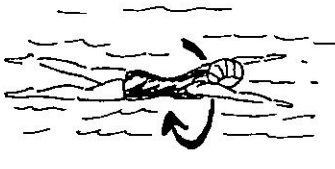
- me laisser tomber accroupi, dos au bassin en tenant par le bras un camarade qui se trouve dans la même situation.

**REPERE 7 - MODIFIER LES POSITIONS POUR OBTENIR DES EQUILIBRES DIFFERENTS**

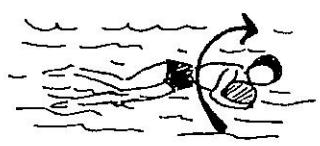
Matériel : ballons, lignes d'eau, planches, ceintures (● petit bain ; ○ grand bain).

**SITUATIONS ET JEUX**

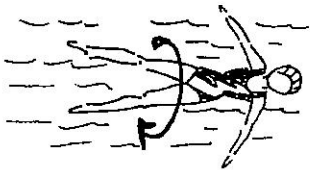
Pour les différentes situations, utiliser seuls ou combinés les éléments : bras, jambes, têtes.



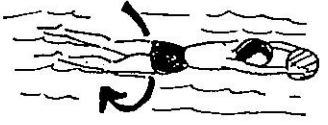
• Passer de l'équilibre horizontal ventral à l'équilibre dorsal en utilisant les bras.



• Avec un ballon tenu sur la poitrine, se placer en équilibre costal à droite puis à gauche.



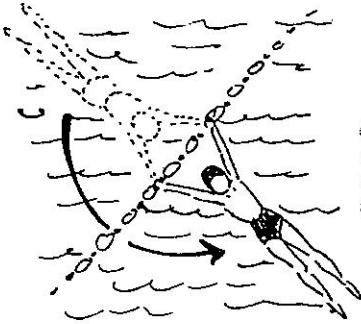
• Passer de l'équilibre horizontal dorsal à l'équilibre horizontal ventral en procédant de la même façon.



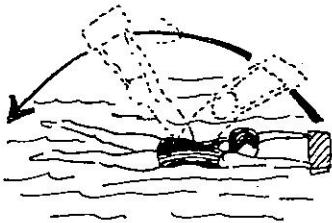
• Avec un ballon tenu à bout de bras, passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal (en pivotant sur le côté).



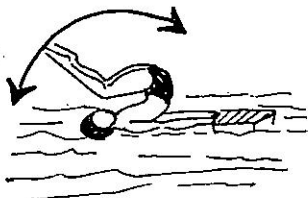
● ● Avec un ballon tenu sur le ventre, en position de « l'œuf », passer sur le dos sans modifier cette position groupée du corps.



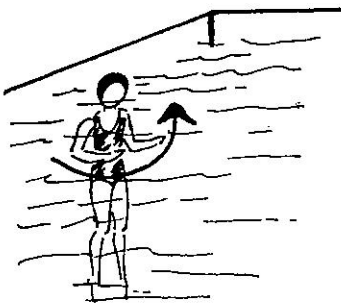
● ● Les mains tenant la ligne d'eau, passer de l'équilibre ventral à l'équilibre dorsal en passant sous la ligne d'eau.



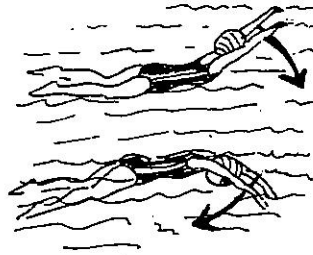
● ● Planche tenue à bout de bras, passer de l'équilibre ventral à l'équilibre dorsal en basculant vers l'arrière - passer de l'équilibre dorsal à l'équilibre ventral en basculant vers l'avant.



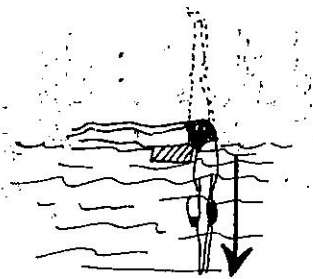
● ● A deux, en se donnant les mains ou seul avec une planche tenue bras tendus, réaliser une culbute avant ou une culbute arrière.



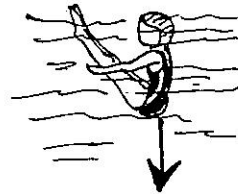
● En équilibre vertical, dos au mur, se placer face au mur en n'utilisant que la tête... que les bras... que les jambes (avec ou sans ceinture).



● En équilibre légèrement oblique, tête inclinée vers l'arrière, bras latéraux, paumes des mains posées sur l'eau, passer à un autre équilibre oblique, tête inclinée vers l'avant, menton rentré, bras ne changeant pas (avec ou sans ceinture).



● En équilibre ventral, planche sous le ventre, se laisser descendre en piqué, bras, tronc, jambes dans le prolongement.



● En équilibre sur le dos : casser le corps, jambes restant tendues, mains s'accrochant aux genoux puis se laisser descendre.

**JE SUIS CAPABLE DE**

- passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal (groupé et allongé) avec un ballon tenu sous chaque bras ;

- passer de l'équilibre ventral à l'équilibre dorsal (sans élément de flottaison) ;  
- réaliser une culbute avant dans l'eau (après une impulsion sur le mur).

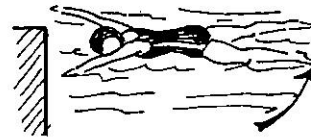
## REPERE 8 : CHOISIR UN EQUILIBRE HORIZONTAL VENTRAL, DORSAL

Matériel : planches (● petit bain ; ⊙ grand bain).

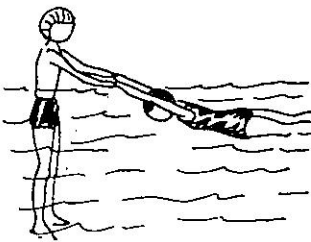
### SITUATIONS ET JEUX



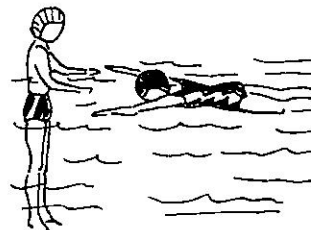
● ● Sur le ventre, prendre appui bras tendus sur le bord de la goulotte et essayer de rechercher la sensation de l'horizontalité en laissant remonter les jambes.



● ● Idem mais en lâchant progressivement l'appui, en écartant les bras du corps.



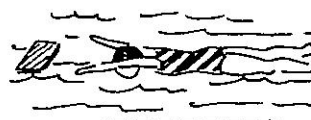
● Par deux, l'un debout, l'autre sur le ventre prenant appui des deux bras tendus sur les mains de son camarade et essayer de trouver la position horizontale.



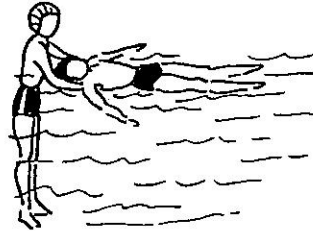
● Idem en lâchant l'appui et en écartant les bras.



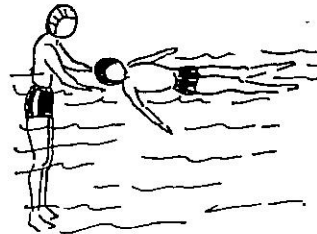
● ● Sur le ventre, bras tendus en appui sur une planche essayer de tenir la position horizontale.



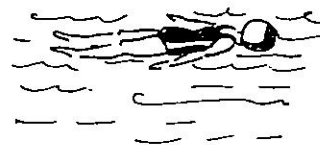
● ● Idem mais lâcher et écarter un bras, puis les deux bras.



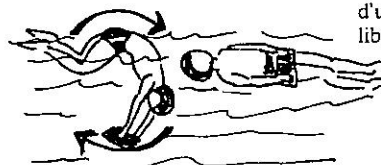
● Par deux, l'un se place debout derrière son camarade et pose les mains sous les omoplates de celui-ci qui essaie de s'allonger sur le dos et de maintenir cette position.



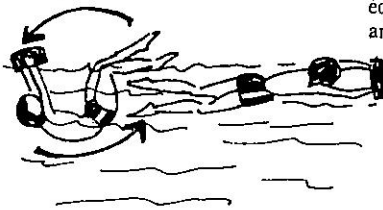
● Idem mais le camarade qui est debout, retire progressivement ses mains.




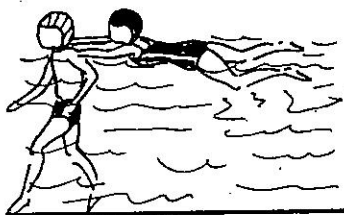

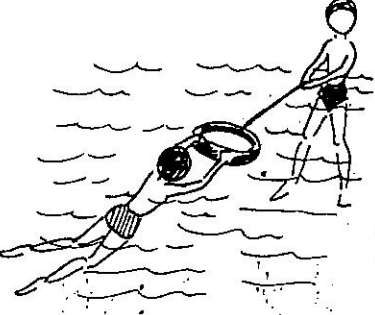
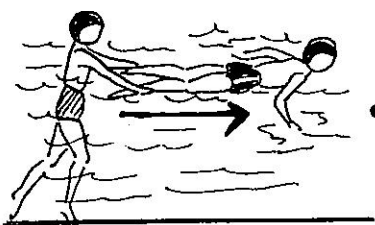
● S'allonger sur le dos et essayer de maintenir la position : bras le long du corps ou écartés du corps ou dans le prolongement de la tête.



● ● Avec une planche, passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal par culbute avant.







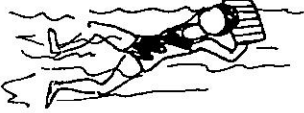


● ● Avec une planche tenue à bras tendus sur les cuisses, passer d'un équilibre dorsal à un équilibre ventral par culbute arrière.

|   |  |
|---|--|
|  <p>● Départ du bord du bassin, mains aux chevilles, chuter vers l'avant et arriver à un équilibre dorsal.</p> |  <p>● Les pédalos (cf. repère 2).</p>  |
|  <p>● Départ bord du bassin, mains aux chevilles, chuter vers l'arrière et arriver à un équilibre ventral.</p> |  <p>● Les hâleurs de la Volga. (Cf. repère 0).</p>   |
|  <p>● La brouette (cf. repère 0).</p>   | <p><b>JE SUIS CAPABLE DE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rester sur le dos, bras écartés du corps pendant plus de 3 secondes ;</li> <li>- passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal en agissant sur les bras ou sur les jambes ou sur tout le corps.</li> <li>- rester sur le ventre, les bras écartés du corps pendant plus de 3 secondes ;</li> </ul> |

**REPÈRE 9 - SE DEPLACER EN EQUILIBRE HORIZONTAL PAR LA SEULE ACTION DES JAMBES**

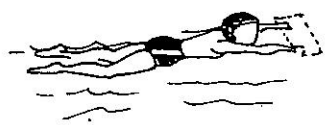
**Matériel : planches, ceintures, cerceaux (● petit bain ; ● grand bain).**

|   |  |
|---|--|
| <p><b>SITUATIONS ET JEUX</b></p>  <p>●● Se déplacer sur le dos en tenant une planche sous la tête.</p>  <p>●● Idem avec la planche tenue bras allongés dans le prolongement du corps (tenue mains en dessous, pouces en dessus).</p>  <p>● Dans les deux premières situations, alterner battements de grande et de faible amplitude et comparer.</p> |  <p>●● Dans les deux premières situations, alterner les positions « fesses enfoncées dans l'eau » et « nombril à la surface » et comparer.</p>   <p>●● Les quatre premières situations peuvent être vécues en demandant comme mode de déplacement le rétro-pédalage (sauvetage), le ciseau (brasse sur le dos).</p>  |
|---|--|

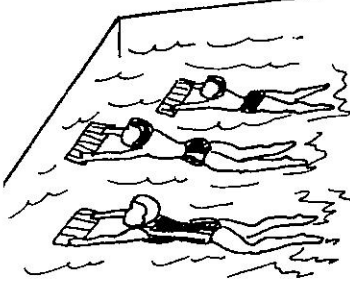




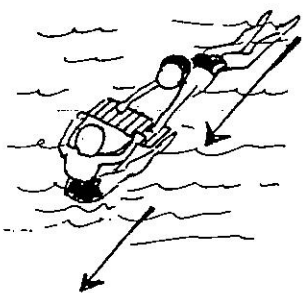
● ● Toutes ces situations peuvent se faire en équilibre dorsal avec l'aide d'une ceinture et sans ceinture.



● ● Toutes les situations précédentes avec ou sans l'aide d'un matériel peuvent se faire en équilibre ventral.



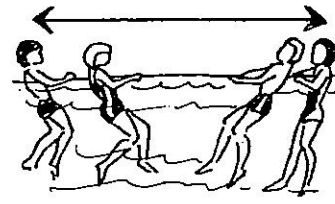
● ● Toutes ces situations peuvent être faites sous forme compétitive (le premier qui arrive jusqu'au maître ou touche un repère a gagné).



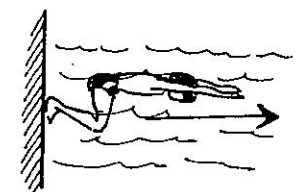
● ● Un objet flottant pour deux que l'un pousse et l'autre tire.



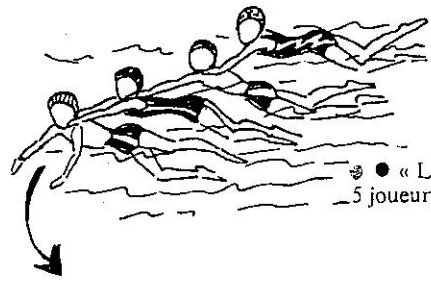
● ● Aller le plus loin possible sur une expiration en n'utilisant que les jambes. Comparer l'utilisation des battements alternatifs et simultanés et des ciseaux.



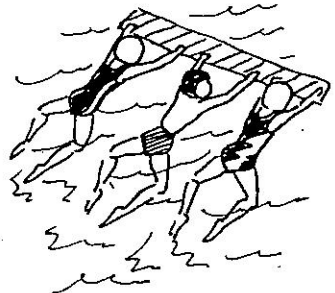
● ● « Les haleurs de la Voïga » - Deux groupes face à face tirent sur une même corde dans différentes positions.



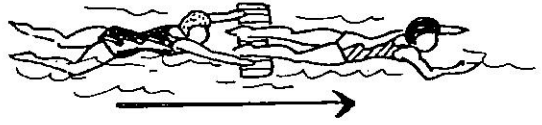
● ● « La torpille » - se pousser sur le mur et aller le plus loin possible.



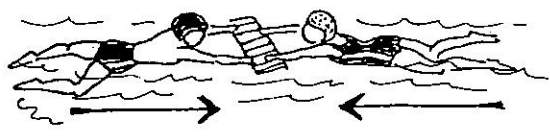
● ● « Le serpent » - 4 à 5 joueurs maximum.



● ● « La troïka » - le mouvement de jambes peut être précisé (crawl ou brasse).



● ● « Le géant » - le premier nage avec les bras, le deuxième avec les jambes.



● ● « Le gagne terrain » - repousser l'autre dans son camp (mouvement de jambes libre ou imposé).

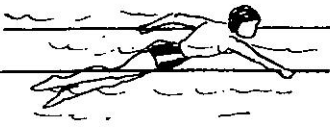
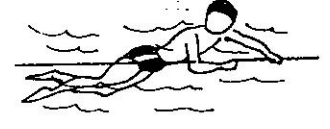
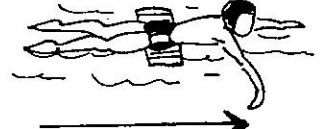

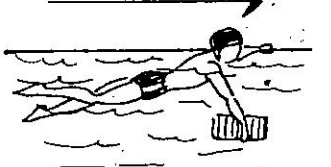
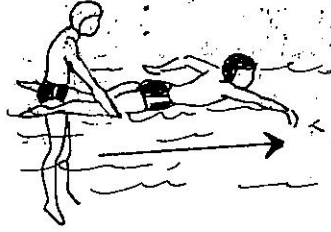
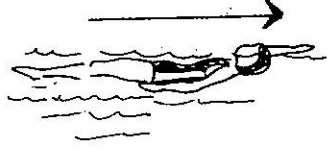
**JE SUIS CAPABLE DE**

- traverser avec une planche, la piscine en largeur par la seule action des jambes ;
- passer à travers deux cerceaux immergés à 1 m et écartés de 3 m en ne me servant que des jambes.
- sauter dans l'eau, remonter en équilibre ventral et me propulser sur 4 et 5 m en me servant uniquement des jambes ;

**REPERE 10 - SE DEPLACER EN EQUILIBRE HORIZONTAL PAR LA SEULE ACTION DES BRAS (en renouvelant un certain nombre de fois les échappées respiratoires)**

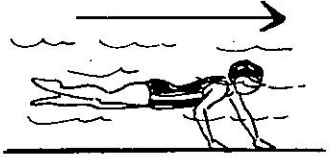
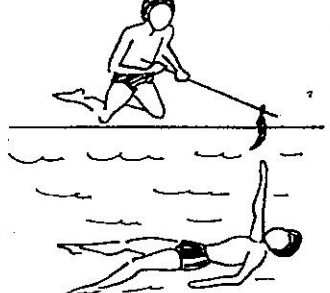

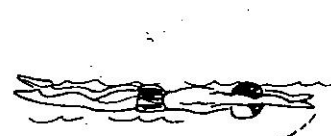


**Matériel : cordes, planches (● petit bain ; ⊙ grand bain).**

Dans toutes les situations décrites ci-dessous, les actions des bras peuvent être simultanées, alternatives, d'avant en arrière, d'arrière en avant. Il faut, en outre, essayer d'obtenir des mouvements de bras de plus en plus amples.

| SITUATIONS ET JEUX  |   |
|---|---|
|    | ⊙ Deux cordes tendues et parallèles (au ras de l'eau) : se déplacer par traction des bras en position horizontale sur le ventre ou sur le dos.  |
|    | ⊙ ● Une corde tendue au ras de l'eau : se déplacer par action des bras en position horizontale sur le ventre ou sur le dos.   |
|    | ⊙ ● En équilibre sur une planche : se déplacer par action des bras en position horizontale.   |
|  | ● Une planche tenue entre les cuisses : se déplacer par action des bras en position horizontale.  |
|   | ⊙ A l'aide d'une corde tendue et d'une planche (ou de la goulotte et d'une planche) : se déplacer en position horizontale par traction d'un bras (l'autre restant en appui sur la planche). |
|   | ● Avec l'aide d'un camarade : se déplacer par action des bras, le camarade tient les jambes de son partenaire à hauteur des cuisses.  |
|  | ⊙ ● En position horizontale (sur le ventre ou sur le dos) sans aide : se déplacer par action des bras.  |

**SE DEPLACER EN EQUILIBRE HORIZONTAL PAR LA SEULE ACTION DES BRAS (les faire passer dans les plans vertical et horizontal)**

**Matériel : planches, flotteurs, objets flottants (● petit bain ; ⊙ grand bain).**

| SITUATIONS ET JEUX   |   |
|--|---|
|   | ● Sur le ventre, avancer en prenant appui avec les mains sur le fond (utilisation possible de planches placées sous le ventre ou de flotteurs).   |
|   | ⊙ ● Sur le dos, en mouvement simultané ou alternatif, se déplacer en touchant un foulard suspendu à une perche mobile tenue par un camarade.  |
|  | ⊙ ● Sur le ventre, passage des bras sans les sortir de l'eau.   |
|  | ⊙ ● Idem, traction des bras tendus, paumes des mains vers l'arrière (le petit doigt effleure la surface).   |
|  | ⊙ ● Idem, paumes des mains vers l'avant (le pouce effleure la surface).   |
|  | ⊙ ● Sur le ventre, bras tendus en prolongement du corps, traction des bras, dans le plan horizontal ou vertical jusqu'aux cuisses, retour des bras : par le chemin inverse ; dans un plan vertical - dans ou hors de l'eau. |

●● Sur le dos, départ bras le long du corps, en mouvement simultané ou alternatif, passage des bras hors de l'eau, biceps touchant les oreilles (en fin de trajet, contact du dos de la main avec l'eau).

●● Retour des bras à la position de départ :  
- bras au ras de la surface de l'eau, dans un plan horizontal, paumes des mains vers les pieds, pouce hors de l'eau ;  
- bras dans l'eau dans un plan plus profond.

●● Utiliser les situations précédentes en position ventrale, tête dans l'eau.

●● Idem, mais en insistant sur les échanges respiratoires :  
- souffler dans l'eau pendant l'action des bras ;  
- avoir le plus grand nombre possible d'actions des bras pendant l'expiration ;  
- enchaîner des déplacements tête dans l'eau, tête hors de l'eau ;  
- raccourcir progressivement la phase tête hors de l'eau (dans l'enchaînement tête dans l'eau - tête hors de l'eau) ;  
- expirer sur trois actions alternatives des bras, respirer sur une action des bras.

●● Le géant (cf. repère 9).

**JE SUIS CAPABLE DE**

- parcourir 10 m avec une planche, sur le dos, par la seule action des bras en mouvements alternatifs ;
- parcourir 10 m avec une planche, sur le ventre, par la seule action des bras en faisant au moins trois expirations tête dans l'eau ;
- parcourir 10 m sans matériel, sur le ventre, par la seule action des bras en mouvements simultanés.

**REPERE 11 - EN POSITION VENTRALE ET EN POSITION DORSALE, SE DEPLACER PAR ACTIONS SIMULTANÉES DES MEMBRES SUPÉRIEURS**

**Matériel : planche, deux longues cordes, ceintures (● petit bain ; ● grand bain).**

**SITUATIONS ET JEUX**

● Par deux : n° 1 sur le dos, jambes tenues par le n° 2. Le n° 1 avance en agissant sur l'eau avec les deux bras simultanément (bras se déplaçant soit dans un plan horizontal soit dans un plan vertical).

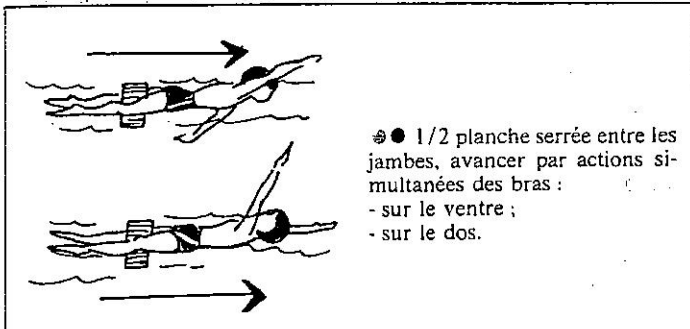
● Idem sur le ventre.

●● Couché sur une planche, en position ventrale, avancer par actions simultanées des bras.

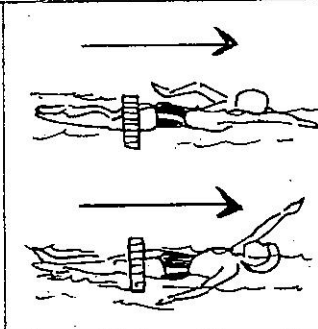
●● Couché sur une planche, en position ventrale, reculer par actions simultanées des bras.

●● Couché sur une planche, en position ventrale, avancer par actions simultanées des bras, les bras ne sortant pas de l'eau.

●● Couché sur une planche, en position ventrale, reculer par actions simultanées des bras, les bras ne sortant pas de l'eau.

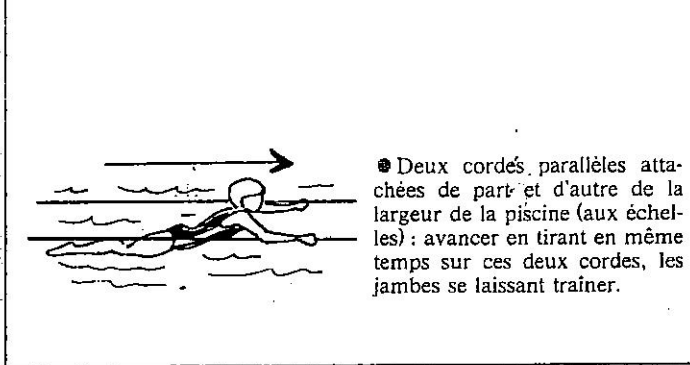


●● 1/2 planche serrée entre les jambes, avancer par actions simultanées des bras :  
- sur le ventre ;  
- sur le dos.

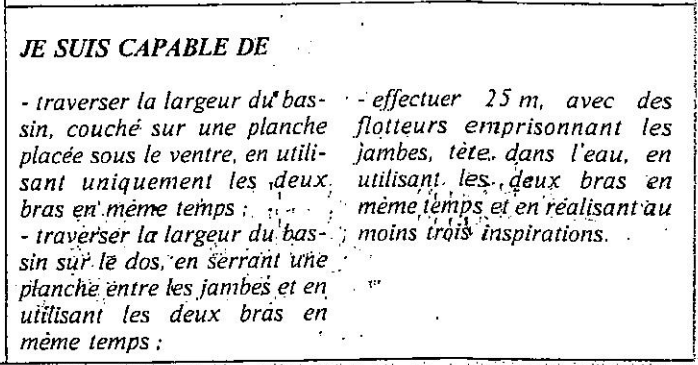


●● Ceinture au niveau des cuisses, des mollets ou des chevilles, en position ventrale, avancer par actions simultanées des bras.

●● Idem, en position dorsale.



● Deux cordes parallèles attachées de part et d'autre de la largeur de la piscine (aux échelles) : avancer en tirant en même temps sur ces deux cordes, les jambes se laissant trainer.



### JE SUIS CAPABLE DE

- traverser la largeur du bassin, couché sur une planche placée sous le ventre, en utilisant uniquement les deux bras en même temps ;  
- traverser la largeur du bassin sur le dos, en serrant une planche entre les jambes et en utilisant les deux bras en même temps ;

- effectuer 25 m, avec des flotteurs emprisonnant les jambes, tête, dans l'eau, en utilisant les deux bras en même temps et en réalisant au moins trois inspirations.

## REPERE 12 : SE DEPLACER A L'AIDE DES MEMBRES SUPERIEURS (avec la plus grande amplitude en inspirant en dehors des actions motrices)

Matériel : planches, ceintures (● petit bain ; ● grand bain).

### SITUATIONS ET JEUX

*En équilibre ventral sur une planche, se déplacer :*

- En mouvements simultanés des bras en inspirant chaque fois que les mains viennent toucher les cuisses.
- En mouvements alternés des bras (lentement), en inspirant chaque fois que chaque main vient toucher la cuisse.
- En mouvements simultanés, en inspirant chaque fois que les bras sont tendus en avant, mains posées sur l'eau.
- En mouvements alternés et vifs, en inspirant chaque fois que la main droite ou gauche (toujours la même) touche la cuisse.
- Idem, avec ceinture.
- Idem, avec planche entre les jambes.
- Idem, sans matériel.

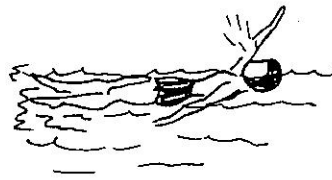
*En équilibre dorsal avec ceinture, se déplacer :*

- En mouvements simultanés des bras en inspirant chaque fois que les mains touchent les cuisses.
- En mouvements alternés des bras, en inspirant chaque fois qu'une main touche une cuisse.
- En mouvements alternés des bras, en inspirant chaque fois qu'une main (toujours la même) touche la cuisse.
- Idem, avec planche entre les jambes.
- Sans matériel.



En modifiant le nombre de cycles de bras sur l'expiration

☉ Sur le ventre, en expirant le plus longtemps possible avant de reprendre l'inspiration (sur une longueur de bassin).



☉ Sur le dos, en expirant sur deux, puis trois, puis quatre cycles de bras (longueur du bassin).

### JE SUIS CAPABLE DE

- à partir d'un équilibre ventral, faire un cycle de bras (en mouvements simultanés des bras), une inspiration suivie d'un autre cycle de bras ;

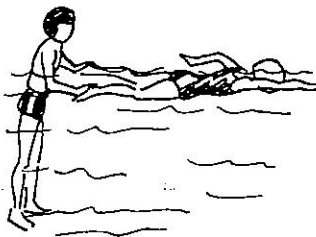
- à partir d'un équilibre dorsal, planche entre les jambes, faire trois cycles de bras en mouvements alternatifs, en inspirant chaque fois que la main (droite) a touché la cuisse ;

- traverser la piscine (sans utiliser les jambes) en mouvements alternatifs de bras, en inspirant tous les cycles et demi de bras.

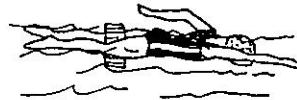
## REPERE 13 SE DEPLACER A L'AIDE DES BRAS AVEC LA PLUS GRANDE AMPHITUDE (en équilibre ventral et dorsal, en expirant pendant le plus grand nombre possible de cycles de bras)

Matériel : planches, flotteurs (● petit bain ; ☉ grand bain).

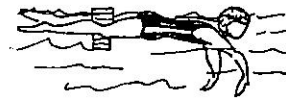
### SITUATIONS ET JEUX



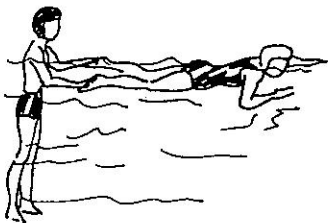
● Par deux, un « piéton » et un « nageur ». Le piéton tient les jambes du nageur et le pousse légèrement pour l'aider. Le nageur, sur le ventre, en mouvements alternatifs des bras, face dans l'eau, doit expirer et inspirer sur chaque cycle de bras.



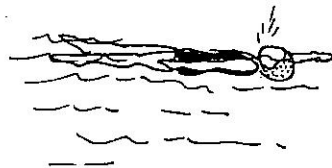
☉ ● Seul, sur le ventre, face dans l'eau, sans l'aide des jambes, expirer et inspirer sur chaque cycle de bras, en mouvements alternatifs (possibilité de mettre un flotteur entre les cuisses).



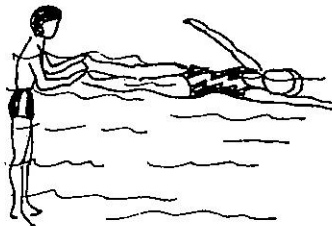
☉ ● Même chose sur le ventre, en mouvements simultanés des bras et sur le dos en mouvements simultanés ou alternatifs des bras.



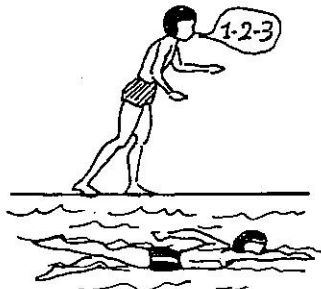
● Même chose sur le ventre en mouvements simultanés des bras.



☉ ● En mouvements alternatifs ou simultanés des bras, sur le ventre ou sur le dos, expirer plus longtemps et n'inspirer que tous les deux cycles de bras, puis tous les trois cycles...

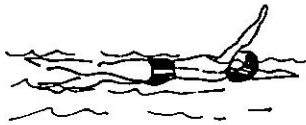


● Même chose sur le dos en mouvements simultanés ou alternatifs des bras.



☉ ● Sur un court trajet, expirer le plus longtemps possible pour n'inspirer qu'un minimum de fois (mouvements simultanés ou alternatifs des bras : sur le ventre, sur le dos).

☉ ● Situation précédente, mais les élèves sont par deux : un nageur et un piéton, sur le bord. Le piéton compte le nombre d'inspirations de son camarade.



- en mouvements amples et lents des bras ;  
- en mouvements amples et rapides des bras.

● ● Sur le ventre ou sur le dos, en mouvements alternatifs ou simultanés des bras, établir des comparaisons (sur une même distance) entre des expirations sur chaque cycle de bras, sur deux cycles, sur trois cycles :

● ● Sur le ventre ou sur le dos, en mouvements alternatifs ou simultanés des bras, amples et lents, expirer sur chaque cycle de bras et établir des comparaisons :  
- sur une petite distance (10 m) ;  
- sur une grande distance (25 m).  
Même chose en mouvements amples et rapides des bras.

### JE SUIS CAPABLE DE

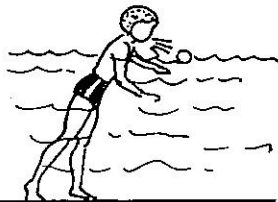
- me déplacer sur le ventre en mouvements simultanés des bras, les jambes soutenues par un camarade, en expirant à chaque cycle de bras ;

- sur le dos, en mouvements alternatifs des bras, nager sur 15 m en expirant durant deux cycles de bras ;  
- sur le ventre, en mouvements alternatifs des bras, nager sur 25 m en expirant durant un cycle et demi de bras.

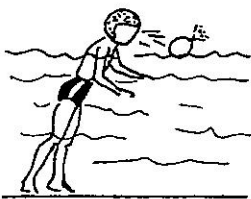
## REPERE 14 : VARIER LE DEBIT RESPIRATOIRE PAR UNE DE SES COMPOSANTES (DUREE ET VOLUME) - VARIER LA DUREE - VARIER LE VOLUME EXPIRE - REPERE 15 : MODULER LE DEBIT RESPIRATOIRE PAR INTENSITE DE L'EXPIRATION

Matériel : balles de ping-pong (autant que d'enfants), ballons de baudruche, balles, tubes ou tuyaux (● petit bain ; ● grand bain).

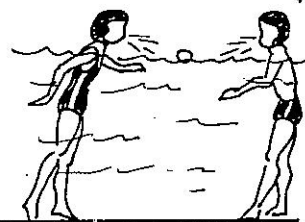
### SITUATIONS ET JEUX



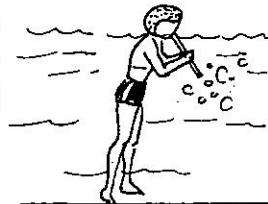
● Pousser une balle de ping-pong en soufflant dessus  
- pendant un temps bref, souffler sur la balle de ping-pong en atteignant l'expiration complète : observer ;  
- idem pendant un temps long, observer ;  
- comparer les deux observations ci-dessus ;  
- même situation en soufflant fort et brièvement : observer ;  
- idem en soufflant faiblement et longtemps : observer ;  
- comparer les deux situations ci-dessus.



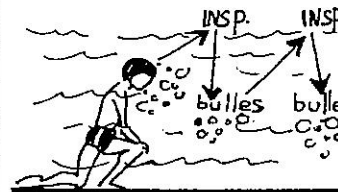
● Mettre en place les mêmes situations avec ballons de baudruche et balles.



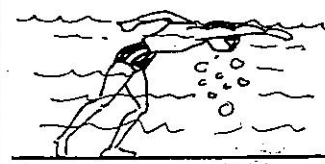
● Par deux, face à face, une balle de ping-pong pour deux, réaliser toutes les situations ci-dessus.



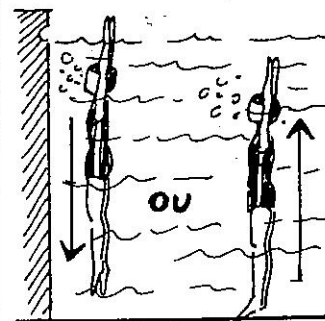
● ● Seul avec un « tuba » ou un tuyau, souffler dans l'eau.



● ● En immersion faire :  
- le plus grand nombre possible de bulles détachées ;  
- des séries de grosses bulles ;  
- des petits paquets de bulles à intervalles réguliers.



Marcher tête dans l'eau, mobiliser les bras (mouvements alternatifs ou simultanés) et sur la largeur de la piscine, souffler :  
- le plus souvent possible ;  
- le moins souvent possible ;  
- le plus longtemps possible ;  
- le moins longtemps possible.



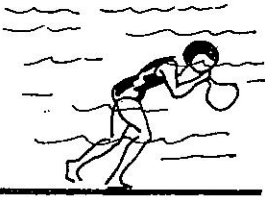
● Debout, accroché à la goutte, je lève les bras en descendant, j'expire totalement, fort ou faiblement,  
- lentement ;  
- vite ;  
- régulièrement ;  
- à intervalles réguliers.  
● Descendre de la même façon en apnée et remonter en effectuant les mêmes exercices que ci-dessus.



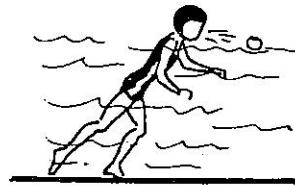
● ● En nageant sur le dos, expirer totalement et longuement et inspirer le minimum de fois nécessaire en réalisant un parcours de 15 m (varier la distance) en mouvements simultanés ou alternatifs des bras.



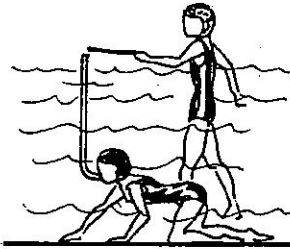
● ● Idem en nageant sur le ventre.



● Les argyronètes (cf. repère 2).



● Vent de tempête : souffler sur une balle de ping-pong.



● Les sous-marins : conduire un partenaire qui a un tuba en tapant sur le périscope avec un bâton.

**JE SUIS CAPABLE DE**

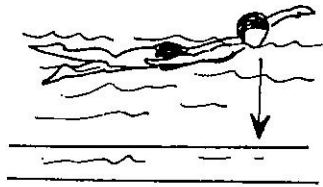
- faire des bulles sans m'arrêter pendant 10 secondes ;

- accroché à la goulotte, tête immergée : souffler 5 secondes, me mettre en apnée 5 secondes, souffler 5 secondes. L'expiration est complète. Le signal des 5 secondes est donné par le maître qui frappe contre l'échelle ;

- nager 25 m sur le ventre, en mouvements alternatifs des bras, en expirant totalement et en inspirant sept fois.

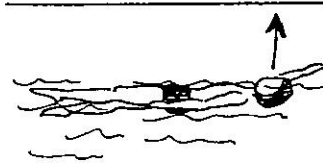
**REPERE 16 - SE DEPLACER PAR DES ACTIONS MOTRICES ALTERNÉES ET AXÉES**

Matériel : ballons (● grand bain).



**SITUATIONS ET JEUX**

● Nager sur une longueur en suivant une ligne de fond.



● Nager sur le dos, sur une longueur, en suivant une ligne au plafond de la piscine.

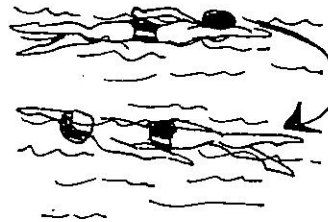
● Revenir en suivant le même chemin les yeux fermés (par petites étapes).



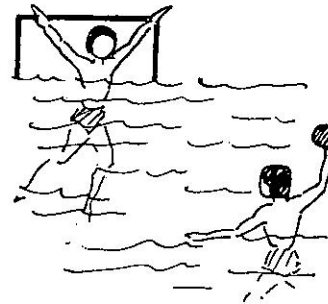
● Nager sur le ventre, sur une longueur, avec les jambes seules, les bras seuls (alternés ou simultanés), bras et jambes le plus rapidement possible ou le plus lentement possible.



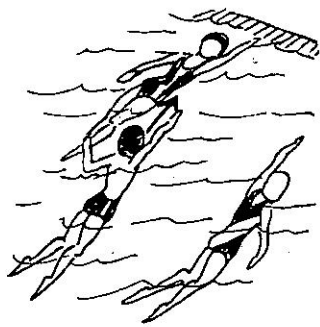
● Idem sur le dos.



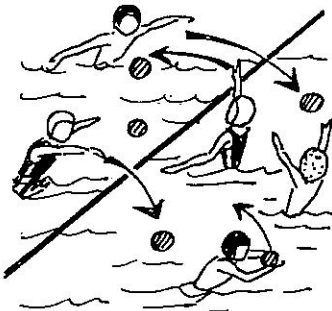
● Nager une longueur sur le ventre et le retour sur le dos (25 m).



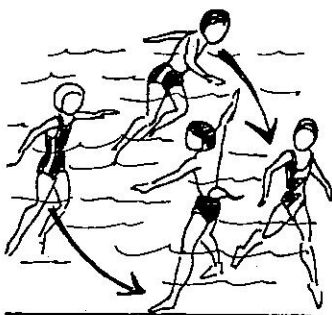
● Water-polo dans toute la piscine (piscine de 25 m maximum).



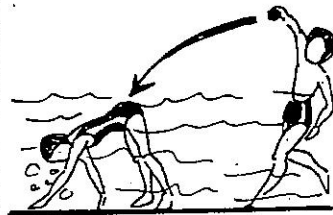
● Gendarmes et voleurs.



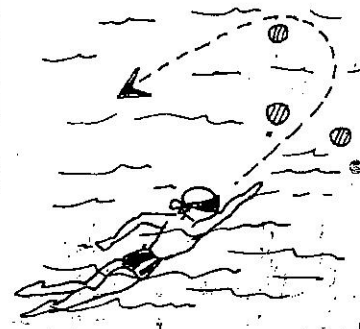
● L'artilleur : lancer le plus de ballons possibles dans le camp adverse.



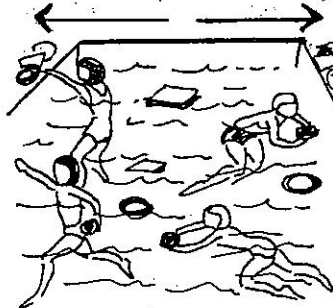
● L'épervier.



● Lapins et chasseurs.



● Parcours les yeux bandés.



● Les épaves flottantes.

**JE SUIS CAPABLE DE**

- savoir en combien de temps je parcours 25 m, en crawl, en dos ;
- savoir quelle distance je nage en 1 minute ;
- nager pendant 5 minutes sans m'arrêter.

**REPERE 17 - QUE FAIRE AVEC DES NAGEURS ?**

Plusieurs directions sont possibles : (● grand bain).

**SITUATIONS ET JEUX**



- Améliorer son style
- Recherche de l'esthétique :
  - nage coulée ;
  - symétrie dans les mouvements ;
  - amplitude des mouvements, etc.



- par rapport au temps (chronomètre tenu par un camarade) ;
- s'améliorer en vitesse.

- Nager vite
- Connaître ses possibilités :
  - par rapport à un camarade (nager plus ou moins vite que...);

- Nager longtemps : dans une nage donnée
  - nager le plus longtemps possible ;
  - pendant un temps donné, réaliser la distance la plus longue.