

**SEQUENCE D'APPRENTISSAGE AISANCE AQUATIQUE GS – PISCINE SERGE BUTTET 2023-24
CONSTRUCTION DU CORPS FLOTTANT**

PLAN DE SEQUENCE

Points de vigilance :

- *Plusieurs étapes de la construction du corps flottant peuvent être réalisées au cours d'une même séance .*
- *Une seule étape peut aussi faire l'objet de plusieurs séances.*
- *Le passage à l'étape suivante ne doit s'opérer, et ne peut s'opérer, que lorsque le but de l'étape précédente a été atteint à de nombreuses reprises par tous les élèves.*

SEANCES	OBJECTIFS
SEANCE 1 : Découverte du milieu aquatique	<ul style="list-style-type: none"> • Expérimenter une nouvelle locomotion en petite, moyenne et grande profondeur : entrer dans le bassin, se déplacer et sortir du bassin. • S'immerger brièvement pour les plus à l'aise.
SEANCES 2 et 3 : Familiarisation avec le milieu aquatique et la moyenne et grande profondeur	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer avec le corps en suspension en moyenne et grande profondeur. Seules les mains restent en appui sur le bord du bassin, abandon de l'appui plantaire
SEANCES 4 et 5 : Immersion de surface	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer avec le corps en suspension en moyenne et grande profondeur en se contournant des obstacles progressivement de plus en plus éloignés du bords, en se tenant avec une seule main. • S'immerger de plus en plus longtemps. S'immerger plus de 10 s, regard orienté vers le fond.
SEANCES 6 et 7 : Exploration de la moyenne profondeur. Equilibre dorsal et ventral	<ul style="list-style-type: none"> • Toucher le fond du bassin en moyenne profondeur • Se laisser remonter passivement à la surface et s'équilibrer pour les plus à l'aise (équilibre ventral, puis équilibre dorsal)
SEANCES 8 : Réinvestissement des acquis. Evaluation finale	<ul style="list-style-type: none"> • Réinvestir ses acquis • Evaluer ses compétences

Chacune des séances ci-dessous peut intégrer un rituel d'entrée et de sortie de séance (sous forme de reprise d'une ou deux tâches issues de la séance précédente en entrée de séance , de jeux ou d'expériences extraites de l'album à nager le Fabuleux voyage de Lola.

SEANCES	OBJECTIFS	DEROULEMENT ET CONTENU
<p style="text-align: center;">SEANCE 1 Découverte du milieu aquatique</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrer dans le bassin, se déplacer et sortir du bassin. Expérimenter une nouvelle locomotion en petite, moyenne et grande profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> - Découverte du site, du personnel - Accueil, explicitation des règles d'hygiène et de sécurité - Explicitation des objectifs d'apprentissage - Présentation des ateliers et des tâches proposées - Le groupe classes est scindé en deux sous-groupes, répartis dans les deux zones - Zone A et B : - Prendre le temps nécessaire sous la douche, observer les élèves, les inviter à mouiller toutes les parties de leur corps et particulièrement leur visage - Prendre le temps de jouer avec l'eau, à s'éclabousser, au bord du bassin avec certains élèves. - Zone A petite profondeur : - Les élèves entrent en petite profondeur par l'échelle, par le bord avec ou sans aide et se déplacent le long du mur - les élèves entrent en petite profondeur par l'échelle, par le bord avec ou sans aide et se déplacent à l'aide d'appuis flottants en utilisant le pont de singe - Zone A moyenne profondeur : - Les élèves entrent en moyenne profondeur par l'échelle, avec ou sans aide, par le bord avec ou sans aide, se déplacent librement le long du mur à l'aide des bras, des mains ancré(e)s à la goulotte, puis ressortent en se hissant avec ou sans aide de l'adulte. Zone B grande profondeur :

- Les élèves entrent en grande profondeur par l'échelle, avec ou sans aide, par le bord avec ou sans aide, se déplacent librement le long du mur à l'aide des bras, des mains ancrés à la goulotte, puis ressortent en se hissant avec ou sans aide de l'adulte.

- Zone A moyenne profondeur et Zone B grande profondeur

-Proposer les mêmes tâches mais faire varier progressivement la distance parcourue en installant des repères sur le bord du bassin et inviter les élèves à immerger les épaules, le menton, la bouche en passant sous un obstacle mobile (frite).

- Observation des élèves et évaluation initiale : Entrer dans l'eau, se déplacer le long du mur, passer sous la frite et sortir du bassin

Le buste est rigidifié verticalement, les pieds et les autres parties du corps multiplient les contacts avec le mur vertical. Les épaules sont émergées.

<p style="text-align: center;">SEANCES 2 et 3 Familiarisation avec le milieu aquatique et la moyenne et grande profondeur</p>	<p style="text-align: center;">- Se déplacer avec le corps en suspension en moyenne et grande profondeur</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Accueil, rappel des règles d'hygiène et de sécurité - Explicitation des objectifs d'apprentissage - Présentation des ateliers et des tâches proposées - Zone A et B : - Prendre encore le temps nécessaire sous la douche avec certains élèves, les inviter à mouiller toutes les parties de leur corps, leur visage. - Prendre le temps de jouer avec l'eau, à s'éclabousser, au bord du bassin avec certains élèves. - Zone A petite profondeur - Les élèves descendent par l'échelle, par le bord, avec aide ou non . - Les élèves se déplacent le long du mur, en utilisant le pont de singe avec des appuis flottants, de plus en plus rapidement - Zone A moyenne profondeur et Zone B grande profondeur - Les élèves descendent par l'échelle, par le bord, et multiplient les déplacements libres le long du mur à l'aide des mains ancrées à la goulotte, puis ressortent en se hissant ou en empruntant l'échelle. - Les élèves descendent par l'échelle, par le bord, et multiplient les déplacements selon les consignes données par le PE ou le MNS, le long du mur à l'aide des mains ancrées à la goulotte, puis ressortent en se hissant ou en empruntant l'échelle. - Consignes progressives données par les PE ou les MNS pour amener les élèves à lâcher progressivement leur appui plantaire au mur
--	--	---

Se déplacer

- avec les épaules sous l'eau
- en allongeant les bras,
- en agrandissant progressivement l'amplitude entre les deux appuis
- en se déplaçant de plus en plus rapidement
- en se déplaçant en fermant les yeux
- en se déplaçant en contournant son camarade , deux camarades
- en se retournant dos au mur face au mur
- en se déplaçant sur le dos, à reculons, tourné vers celui qui me suit, regard vers le plafond
- en contournant la perche verticale, la cage à écureuil, le tapis avec débord de plus en plus important
- en s'immergeant brièvement pour les plus à l'aise sous la ligne d'eau, pour éviter d'être arrosé, pour échapper au sabre coupeur de tête, en passant à plusieurs reprises sous des frites espacées d'un m, ...

Les épaules s'enfoncent, les pieds ne sont plus toujours en contact avec le mur, ni le fond. Les élèves passent de l'appui à la suspension. Le corps est perçu de moins en moins pesant.

<p style="text-align: center;">SEANCES 4 et 5 Immersion</p>	<ul style="list-style-type: none"> - S'immerger en surface plus de 10 s <ul style="list-style-type: none"> - S'immerger en explorant progressivement la profondeur pour les plus à l'aise 	<ul style="list-style-type: none"> - Accueil, rappel des règles d'hygiène et de sécurité - Explicitation des objectifs d'apprentissage - Présentation des ateliers et des tâches proposées - Zone A moyenne profondeur et Zone B grande profondeur, immersion de surface - Les élèves entrent dans l'eau sans aide, immergent progressivement la face toute entière jusqu'aux cheveux, se déplacent en apnée, en faisant le hamster, accrochés à la goulotte - Les élèves entrent dans l'eau sans aide, immergent progressivement la face toute entière, regard progressivement orienté vers le fond, se déplacent en apnée, en faisant le hamster, accrochés à la goulotte - Les élèves entrent dans l'eau sans aide, immergent la face, regard orienté vers le fond, se déplacent en apnée, bouche ouverte, accrochés à la goulotte. - Les élèves entrent dans l'eau sans aide, immergent la face, regard orienté vers le fond, se déplacent en apnée, bouche ouverte, accrochés à la goulotte et vont toucher la frite de couleur la plus éloignée possible puis se déplacent avec la tête hors de l'eau jusqu'à la perche qui est placée à la moitié de la longueur puis recommencent le même exercice sur la 2ème moitié de la longueur et ressortent par l'échelle. Les élèves disent à la maitresse quelles sont les frites qu'ils ont réussi à toucher.
---	--	--

		<p>- Les élèves entrent dans l'eau sans aide, immergent la face, regard orienté vers le fond, se déplacent en apnée, bouche ouverte, passent sous les lignes d'eau, sous les barreaux de la cage, s'immerge le face de plus en plus longtemps en traversant les ponts de singe</p> <p>-- Les élèves entrent dans l'eau sans aide, immergent la face, regard orienté vers le fond, se déplacent en expirant dans l'eau, accrochés à la goulotte, ils pourront ainsi progressivement prolonger l'immersion jusqu'à 10 s</p> <p>Bien expliquer en amont aux élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> • que le regard doit être orienté vers le fond du bassin pour cela : regarder le fond du bassin, le menton contre la gorge, • que les yeux doivent être ouverts, • que lorsque leur bouche est ouverte , il ne faut pas avaler l'eau, • et qu'il faut bien sortir la tête de l'eau pour inspirer. <p>- Idem ci-dessus mais en demandant aux élèves de ne pas mettre les pieds contre les murs, on se déplace seulement en appui avec les mains.</p> <p>- Idem premier paragraphe mais en demandant aux élèves de se déplacer en se tenant seulement d'une main</p> <p>- Idem paragraphe précédent mais en demandant aux élèves de lâcher le contact avec le bord du bassin pour le reprendre très rapidement, progressivement lâcher le bord du bassin de plus en plus longtemps</p> <p>- Pour les élèves les plus à l'aise : Les élèves entrent dans l'eau sans aide, immergent la face, regard orienté vers le fond, en apnée bouche fermée, bouche</p>
--	--	---

ouverte, en expirant le plus longtemps possible passer sous les lignes d'eau, aller chercher

Les différents types de déplacement proposés progressivement :

- Avec les épaules sous l'eau
- Déplacements plus rapides
- Déplacements chat / souris : par binôme, un élève part en premier, son binôme tente ensuite de le rattraper et de le toucher
- Déplacements en fermant les yeux
- Déplacements en se retournant dos au mur / face au mur
- En se tenant seulement d'une main
- En se doublant par binôme
- En contournant des obstacles le long du parcours avec débord de plus en plus important : perche, cage, tapis, ...
- En s'éloignant du bord, en cheminant dans les ponts de singe en moyenne profondeur

Variable de simplification :

- Diminution de la longueur parcourue : positionner des frites, des plots, de différentes couleurs, jaune, rouge ou orange, vert, bleu, espacées de 1m pour donner des repères aux élèves.

- Zone A grande profondeur : première exploration de la profondeur, immersion de profondeur ou subaquatique

- Les élèves entrent dans l'eau sans aide, par l'échelle et progressivement vont toucher le dernier barreau de l'échelle

- Les élèves entrent dans l'eau sans aide, immergent la face, regard orienté vers le fond, se déplacent en expirant dans l'eau, accrochés à la goulotte **jusqu'à la barre de pompier puis descendent le long de la barre de pompier sur laquelle des repères de couleur sont visibles. Remonter et indiquer au MNS ou à la PE la couleur du repère que l'on a touché avec les mains**

- Zone B moyenne profondeur

- Les élèves entrent dans l'eau sans aide, immergent la face, regard orienté vers le fond, se déplacent en expirant dans l'eau, accrochés à la goulotte, pénètrent dans la cage et récupèrent les objets immergés à différentes profondeurs en se tenant aux barreaux.

La tête immergée, le corps commence à être perçu comme flottant. La peur du remplissage disparaît. Les multiples « changements de forme » modifient l'orientation du corps qui quitte la verticale. Les jambes remontent en surface. L'espace d'action et l'espace de vision sont confondus. Les jambes assurent la fonction équilibratrice.

SEANCES 6 et 7
Exploration de la
moyenne profondeur
Equilibre dorsal et
ventral

- Toucher le fond du bassin en moyenne profondeur
- Se laisser remonter passivement à la surface et s'équilibrer pour les plus à l'aise

- **Accueil, rappel des règles d'hygiène et de sécurité**
- **Explicitation des objectifs d'apprentissage**
- **Présentation des ateliers et des tâches proposées**

- Zone A grande profondeur et Zone B grande profondeur

- Entrer dans l'eau sans aide, immerger la face, regard orienté vers le fond, se déplacer en expirant dans l'eau, accrochés à la goulotte jusqu'à la barre de pompier puis descendre le long de la barre de pompier sur laquelle des repères de couleur sont visibles. Remonter et indiquer au MNS ou à la PE la couleur du repère que l'on a touché avec les mains

- Entrer dans l'eau sans aide, immerger la face, regard orienté vers le fond, se déplacer en expirant dans l'eau, accrochés à la goulotte, pénétrer dans la cage et récupérer les objets immergés à différentes profondeurs en se tenant aux barreaux.

- Zone A moyenne profondeur et Zone B moyenne profondeur

- Descendre le long d'une perche ou le long du corps d'un camarade accroché à la goulotte. Faire plusieurs essais.

- Descendre le long d'une perche ou le long du corps d'un camarade accroché à la goulotte et toucher le fond avec les pieds puis ouvrir les mains avant de remonter sans impulsion.

- Recommencer et toucher le fond avec les genoux, la main et d'autres parties du corps

		<ul style="list-style-type: none">- Sur une moitié de longueur, recommencer les déplacements avec obstacles qui obligent à se lâcher sur un court moment, à l'arrivée à la perche descendre le long de la perche, toucher le fond avec une partie du corps, se lâcher remonter, dire à maitresse avec quelle partie du corps on a touché le fond, ressortir et recommencer plusieurs passages. - Reprendre les essais de descente le long d'une perche ou le long du corps d'un camarade accroché à la goulotte et rester au fond 5 secondes, se faire des grimaces sous l'eau, se montrer un nombre avec les doigts, puis sortir et se dire le nombre et se laisser remonter sans aide. - Descendre au fond de l'eau, remonter passivement, arrivé à la surface, en utiliser la poussée de l'eau, garder la tête immergée, orienter le visage vers l'arrière, jusqu'à ce que l'eau stabilise le corps, puis ouvrir grande la bouche. L'extension de la tête puis le déplacement des membres supérieurs vers l'avant ou vers l'arrière modifie l'orientation du corps vers l'obliquité ou l'horizontalité. - S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps pendant 10 secondes sans bouger avant de se redresser (en amenant les genoux aux épaules), idem sur le dos beaucoup plus longtemps (le temps de plusieurs échanges respiratoires). - Changer de forme (sur le ventre / le dos / œuf) et laissent l'eau agir sur leur corps passivement. Les élèves sont capables de choisir une forme en fonction de l'orientation souhaitée. - En petite profondeur- Entrer dans l'eau empruntant le tobogan- S'immerger pour traverser le cerceau
--	--	---

		<p><i>Descendre au fond est perçu comme une difficulté. Toucher le fond permet de « limiter » l'espace d'action. Les élèves perçoivent qu'ils remontent en surface facilement et rapidement. La peur de l'engloutissement disparaît. Les élèves ont construit le corps flottant</i></p>
<p>SEANCES 8 et 9 Réinvestissement des acquis Evaluation finale</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Réinvestir ses acquis - Evaluer ses compétences 	<p>Les élèves évolueront sur deux parcours distincts :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'un dédié au réinvestissement des acquis, - l'autre destiné à évaluer le niveau de compétences des élèves en fin de séquence d'apprentissage en référence au palier 1 et début du palier 2 de l'aisance Aquatique : Entrée dans l'eau, déplacement, immersion de surface et subaquatique, sortie du bassin . <i>CF fiche d'évaluation aisance aquatique</i>