



Inspection Académique  
des Alpes de Haute Provence

# Les Activités aquatiques à l'école maternelle

**PROJET PEDAGOGIQUE  
DE LA PISCINE DES EAUX CHAUDES  
A DIGNE LES BAINS**



# SOMMAIRE

## **PRESENTATION :**

- Démarche pédagogique P 3
- Compétences visées P 3
- Liens avec la maîtrise du langage P 4
- La sécurité P 5
- Les règles d'or de la piscine P 6
- La piscine P 7

## **DESCRIPTION ET ORGANISATION DE L'UNITE D'APPRENTISSAGE:**

- Comportements observables à un niveau donné P 8
  - Caractérisation des fiches actions en fonction des savoirs enseignés P 8
  - Plan d'aménagement du bassin ludique P 9
  - Plan d'aménagement du bassin de compétition N° 1 P10
  - Plan d'aménagement du bassin de compétition N° 2 P 11
  - Déroulement de l'unité d'apprentissage et classification des fiches actions en P 12
- fonction des savoirs enseignés
- Dispositif d'évaluation continue P 13
  - Mes défis P 16
  - Dispositif d'évaluation finale P 17
  - Fiches actions P 18 à 28

## **BIBLIOGRAPHIE:**

P 29

# PRESENTATION

## LA DEMARCHE PEDAGOGIQUE

- 1 La construction du savoir se fait dans l'action. Il s'agit donc de proposer un maximum d'activités aux élèves dans des tâches les plus variées possibles.
- 2 Les élèves ont des capacités différentes. Les tâches devront être différenciées afin que chaque élève puisse produire une réponse adaptée à son niveau de performance.
- 3 Les enseignants assureront la régulation en fonction de l'engagement de chaque élève.
- 4 La liaison entre l'avant, le pendant et l'après de la séance aquatique sera systématiquement assuré. L'activité physique sera utilisée comme élément déclencheur des activités langagières (mémorisation, conscientisation, verbalisation, construction de traces écrites...). Cette démarche sera finalisée par le CAHIER DU NAGEUR. D'autres activités pourront être liées à la natation (orientation, repérage sur un plan...).
- 5 L'évaluation se fera en deux temps:
  - une évaluation en continue à laquelle les élèves seront associés
  - une évaluation finale conduite par les enseignants.

## COMPETENCES VISEES

<b>Adapter ses déplacements à différents types d'environnements</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer sur quelques mètres en grand bain par l'action des bras et des jambes avec ou sans support.</li> <li>- S'immerger complètement et prendre des repères visuels dans le milieu aquatique.</li> </ul>
<b>S'engager dans l'action</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oser réaliser des actions (déplacements, immersion, entrées dans l'eau...) dans un milieu inconnu.</li> <li>- Connaître et respecter les éléments de sécurité (dispositifs et règles)</li> </ul>
<b>Faire un projet d'action</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans des dispositifs différenciés, choisir une réponse motrice adaptée aux possibilités et à la tâche à réaliser.</li> <li>- Se fixer un objectif d'action et le mettre en œuvre (ex: Aujourd'hui, je vais jusqu'au bout de la corde.).</li> <li>- Découvrir et nommer les éléments relatifs à l'activité: espaces, objets, consignes, critères de réussite...</li> </ul>
<b>Identifier et apprécier les effets de l'activité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réorganiser ses repères visuels, sensoriels et kinesthésiques pour les adapter au milieu aquatique (verticalité du regard, équilibre, perte des appuis solides...).</li> <li>- Mesurer le risque pris ou à prendre.</li> <li>- Prendre en compte le résultat de son action en comparant les effets recherchés et les effets produits.</li> </ul>
<b>Se conduire dans le groupe en fonction de règles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre et respecter des règles simples de sécurité et d'hygiène.</li> </ul>

LIENS AVEC LA MAÎTRISE DU LANGAGE
-----------------------------------

Si l'éducation physique et sportive vise en priorité l'aspect moteur du développement des élèves, elle peut contribuer à la mise en œuvre de compétences dans le domaine de la maîtrise de la langue. Elle permet de mettre en place des situations langagières vraies (voir tableau ci-dessous)

OBJECTIF LANGAGE	ACTIVITES PROPOSEES
<p><b><u>Communication:</u></b> Prendre la parole Adopter des règles conversationnelles Ecouter Donner son avis</p>	<p>Construire ensemble les règles de sécurité de la natation Préparer de déroulement de la séance</p>
<p><b><u>Langage d'évocation:</u></b> Rappeler des événements vécus Evoquer des actions à venir Expliciter entre pairs Comprendre et transmettre des consignes</p>	<p>Raconter la séance que l'on vient de vivre. Faire le bilan de ce qui a été réussi ou échoué Connaissance des tâches, des consignes, des critères de réussite... (apprentissage et utilisation du lexique spécifique à la natation)</p>
<p><b><u>Se repérer dans le temps et utiliser les marques verbales de la temporalité:</u></b> Utiliser les marques de l'énonciation (maintenant, tout à l'heure ...) Et l'utilisation des verbes au présent, au futur, au passé</p>	<p>Décrire les étapes d'une tâche en utilisant un temps de verbe correct et les connecteurs de temps (avant, après...)</p>
<p><b><u>Se repérer dans l'espace:</u></b></p>	<p>Verbaliser les relations spatiales (près, loin, dessus, dessous...)</p>
<p><b><u>Découvrir les principales fonctions sociales de l'écrit:</u></b> Se familiariser avec des supports divers</p>	<p>Lire et réaliser des affiches, des panneaux, des fiches de bilan... (dictée à l'enseignant)</p>

Pour concrétiser ce lien entre EPS et maîtrise de la langue, il vous est proposé de mettre en place un "CAHIER DU NAGEUR"

- C'est d'abord un cahier personnel géré par l'élève.
- Ce cahier doit le suivre de la PS à la GS
- Il représente le lien fonctionnel et signifiant pour l'élève et le maître entre l'avant, le pendant, l'après de la séance de piscine.
- Il peut être raturé, transformé. Il fait apparaître la progression, les essais, les erreurs, les performances des élèves. Il doit donc être en phase avec la progression de ceux-ci.
- Il est le lieu d'une authentique utilisation et production d'écrits de natures différentes.

## LA SECURITE

### ACTIVE

- Le projet piscine doit être connu de tous les partenaires du projet (enseignants, intervenants extérieurs agréés, BEESAN, CPC EPS, IEN).
- La réunion statutaire avant le commencement du module de natation est obligatoire.
- La communication entre les enseignants et les divers intervenants doit être régulière.
- Les élèves doivent venir à la piscine en connaissant les éléments constitutifs des tâches qu'ils auront à réaliser (dispositifs, buts, critères de réussite, consignes).
- Les élèves auront participé à la construction des règles de fonctionnement de la piscine:
  - Ne pas courir au bord du bassin
  - Ne pas crier...
- Les adultes en charge de groupes d'élèves devront effectuer des comptages fréquents. Pas de déplacements aux toilettes non accompagné.
- L'enseignant veillera à ce qu'il n'y ait pas de retour d'élèves vers le bassin après la séance.

### PASSIVE

- En rapport avec la loi:
  - Respect des taux d'encadrement
    - L'enseignant plus deux adultes agréés par classe
    - 2 BEESAN en surveillance de façon à utiliser la totalité de l'installation
    - 1 BEESAN en enseignement qui tournera sur les différents groupe pour apporter une aide technique et pédagogique.
  - Respect du taux d'occupation du bassin (2 classes seront accueillies en même temps).
  - Respect de la température de l'eau minimum 27°.
  - Le public et les scolaires ne devront se croiser ni au niveau des bassins, ni dans les vestiaires, ni au niveau des sanitaires.
- Les dispositifs
  - L'organisation matérielle sera adaptée au niveau des élèves pour que chacun agisse en sécurité maximum. Ces dispositifs évolueront en fonction des progrès des élèves (5 séances sur un dispositif de niveau 1, 5 séances sur un dispositif de niveau 2).
  - Les BEESAN et Vert Marine ont la responsabilité du contrôle et de l'entretien du matériel.
  - Le repérage des groupes se fera par des bonnets de couleurs différentes.
  - Mise en place de listes d'élèves par groupe. Chaque enseignant doit savoir avec qui sont ses élèves. Il faudra aussi remplir le registre de présence de Vert Marine.
- Le plan de circulation
  - Accueil de 2 classes par vestiaire (un côté garçons, un côté fille). La surveillance des élèves est assurée par les enseignants aidé par des parents d'élèves.
  - Après le vestiaire, le passage par les toilettes puis par la douche est obligatoire.
  - Les classes arrivées en avance, s'assoient dans les tribunes en attendant l'heure.
- Hygiène
  - Vérifier et exiger la propreté des élèves.
  - Les caleçons de bains sont interdits.

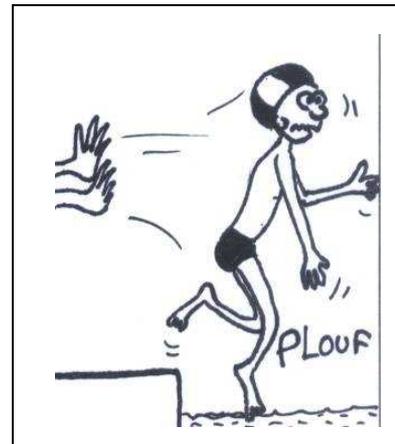
## LES NEUF REGLES D'OR DE LA PISCINE



1 - Ne pas oublier son bonnet de bain



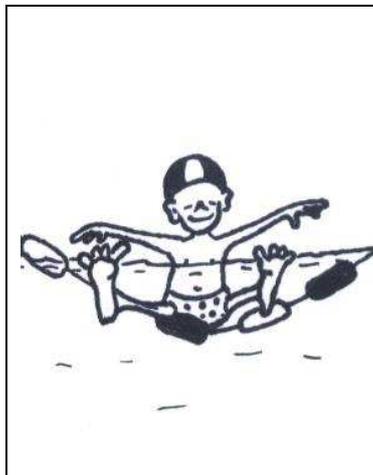
2 - Ne pas courir sur les bords du bassin



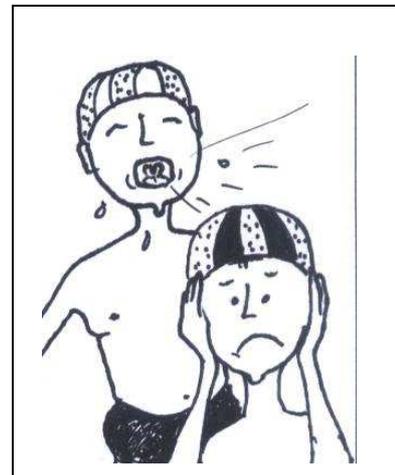
3 - Ne pas pousser



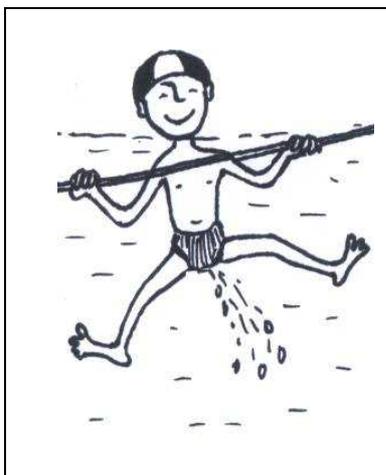
4 - Ne pas enfoncer le copain dans l'eau



5 - Ne pas monter ou s'asseoir sur les lignes d'eau



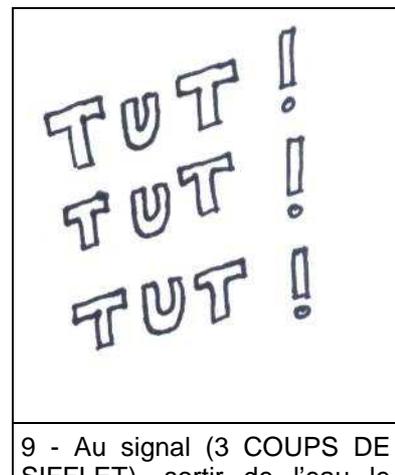
6 - Ne pas crier



7 - Ne pas faire pipi dans l'eau

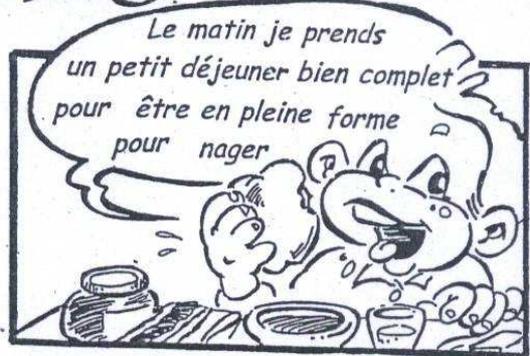


8 - Laisser ses bijoux à la maison



9 - Au signal (3 COUPS DE SIFFLET), sortir de l'eau le plus rapidement possible

# La piscine



## DESCRIPTION ET ORGANISATION DE L'UNITE D'APPRENTISSAGE

COMPORTEMENT OBSERVABLE A UN NIVEAU DONNE

DU TERRIEN



AU NAGEUR



	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
<b>ENTREE DANS L'EAU</b>	Avec hésitation avec l'aide d'un adulte, de l'échelle, de l'escalier.	Sans hésitation en sautant avec l'aide de la perche ou en tenant une frite.	Sans aide en sautant ou en plongeant, par le toboggan.
<b>DEPLACEMENT</b>	Garde tout le temps les pieds au sol ou recherche un maximum d'appuis solides.	Conserve des appuis manuels solides (mur, perche...). Fréquence élevée des mouvements.	Utilise des appuis fuyants (cordes, frite...). Les mouvements sont plus amples. L'enfant se déplace dans les trois dimensions.
<b>IMMERSION RESPIRATION</b>	S'immerge partiellement (pas de tête dans l'eau). Respiration aérienne constante.	Immersion totale mais courte. Apnée.	Immersion totale prolongée Expiration aquatique (souffler volontairement dans l'eau).
<b>EQUILIBRE</b>	Equilibre verticale, phénomènes de redressement en cas de bascule.	Commence à ressentir la poussée d'Archimède (flottaison).	Equilibre oblique.
<b>CODE UTILISE DANS LES FICHES ACTIONS</b>	<b>N1</b>	<b>N2</b>	<b>N3</b>

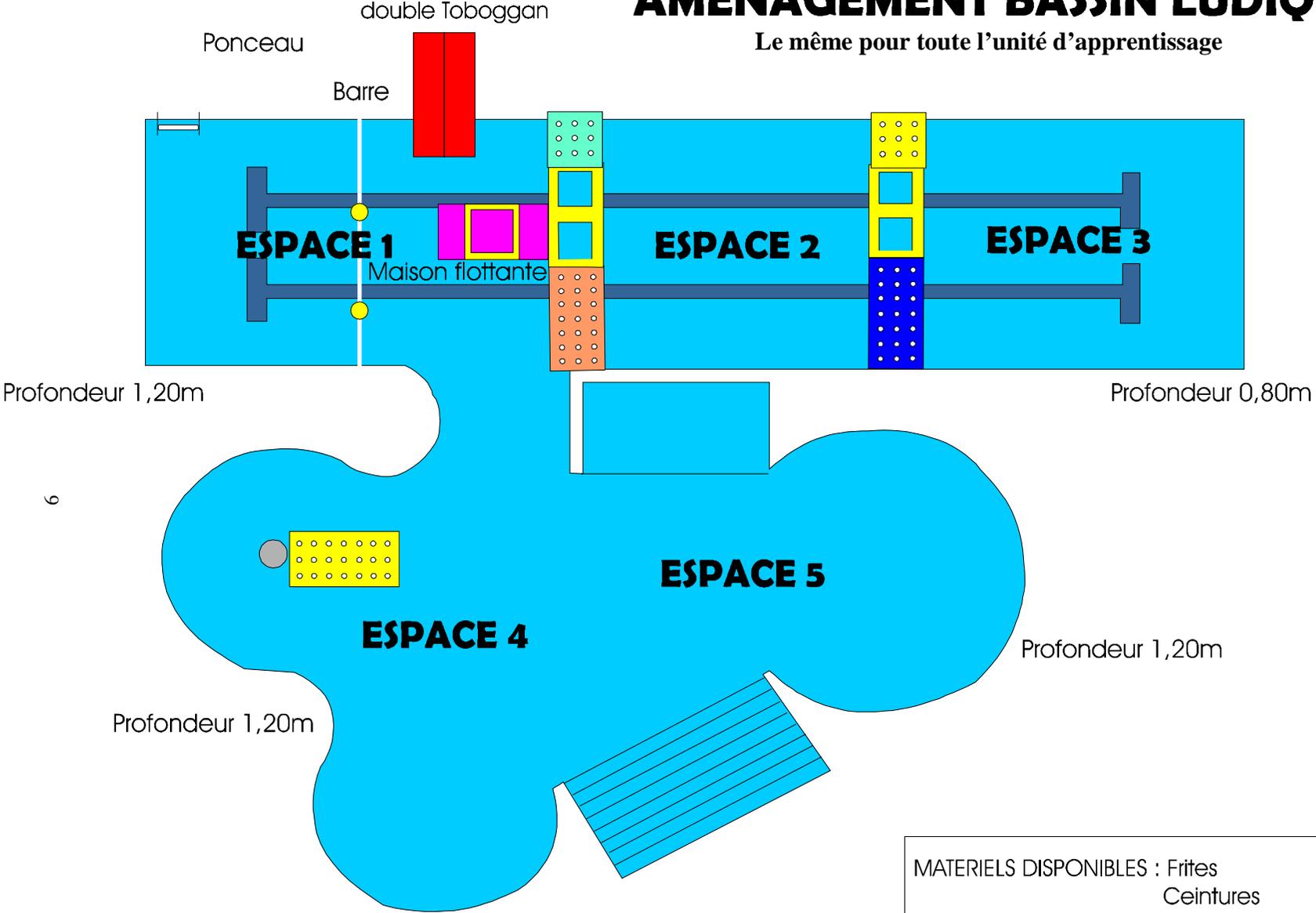
CARACTERISATION DES FICHES ACTIONS EN FONCTION DES SAVOIRS VISES

<b>SAVOIRS VISE</b>	Plouf construit toutes les formes d'entrées dans l'eau	Plouf construit tous les déplacements dans et sur l'eau	Plouf construit toutes les formes d'immersion et de respiration	Plouf construit toutes les formes d'équilibres
<b>LOGO UTILISE DANS LES FICHES ACTIONS</b>				

Vous retrouverez le logo de " PLOUF " et le Code de niveau en haut et à droite de chaque fiche action.

# AMENAGEMENT BASSIN LUDIQUE

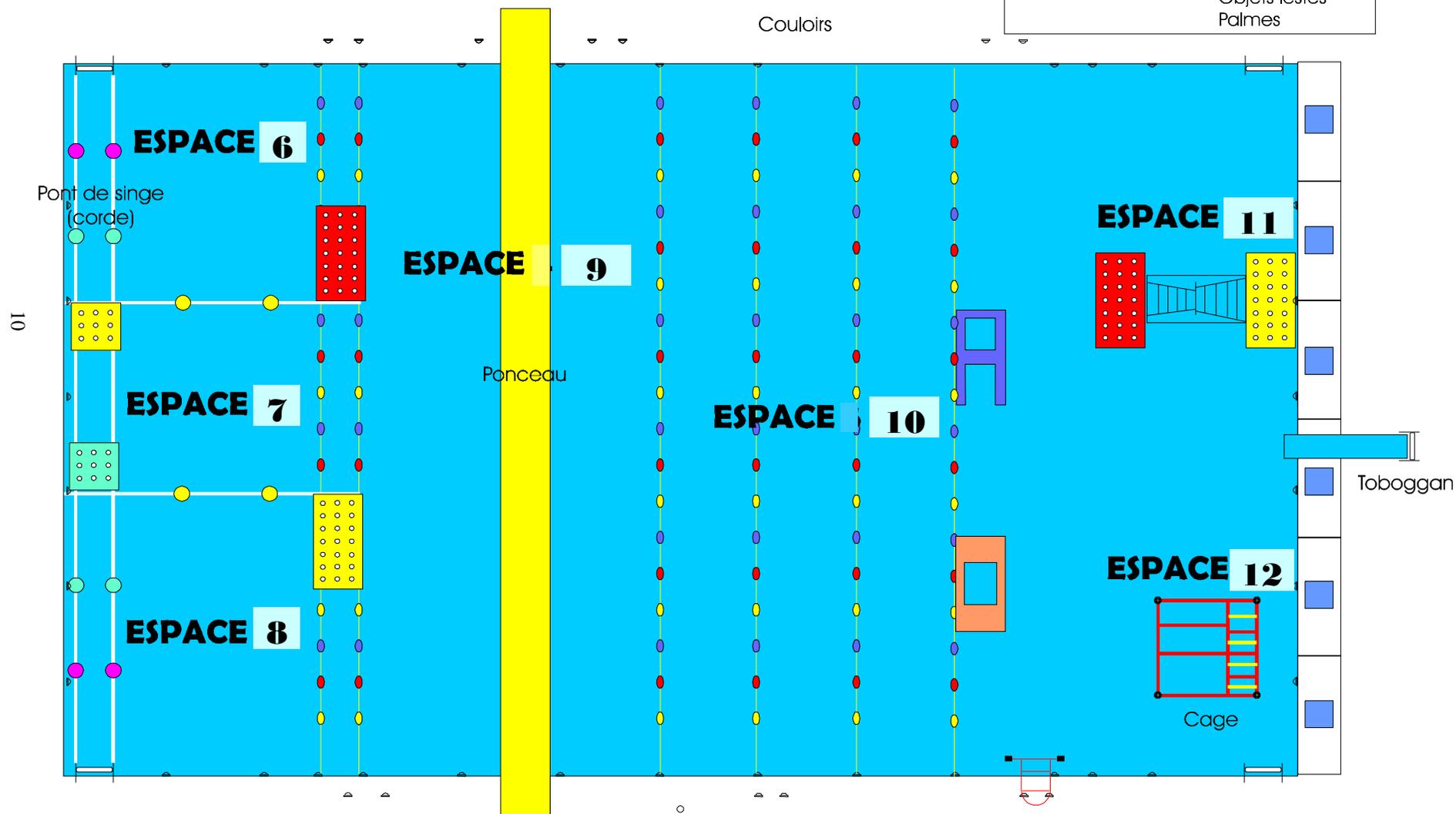
Le même pour toute l'unité d'apprentissage



- MATERIELS DISPONIBLES :
- Frites
  - Ceintures
  - Perches 3 mètres
  - Perches 2 mètres
  - Objets lestés

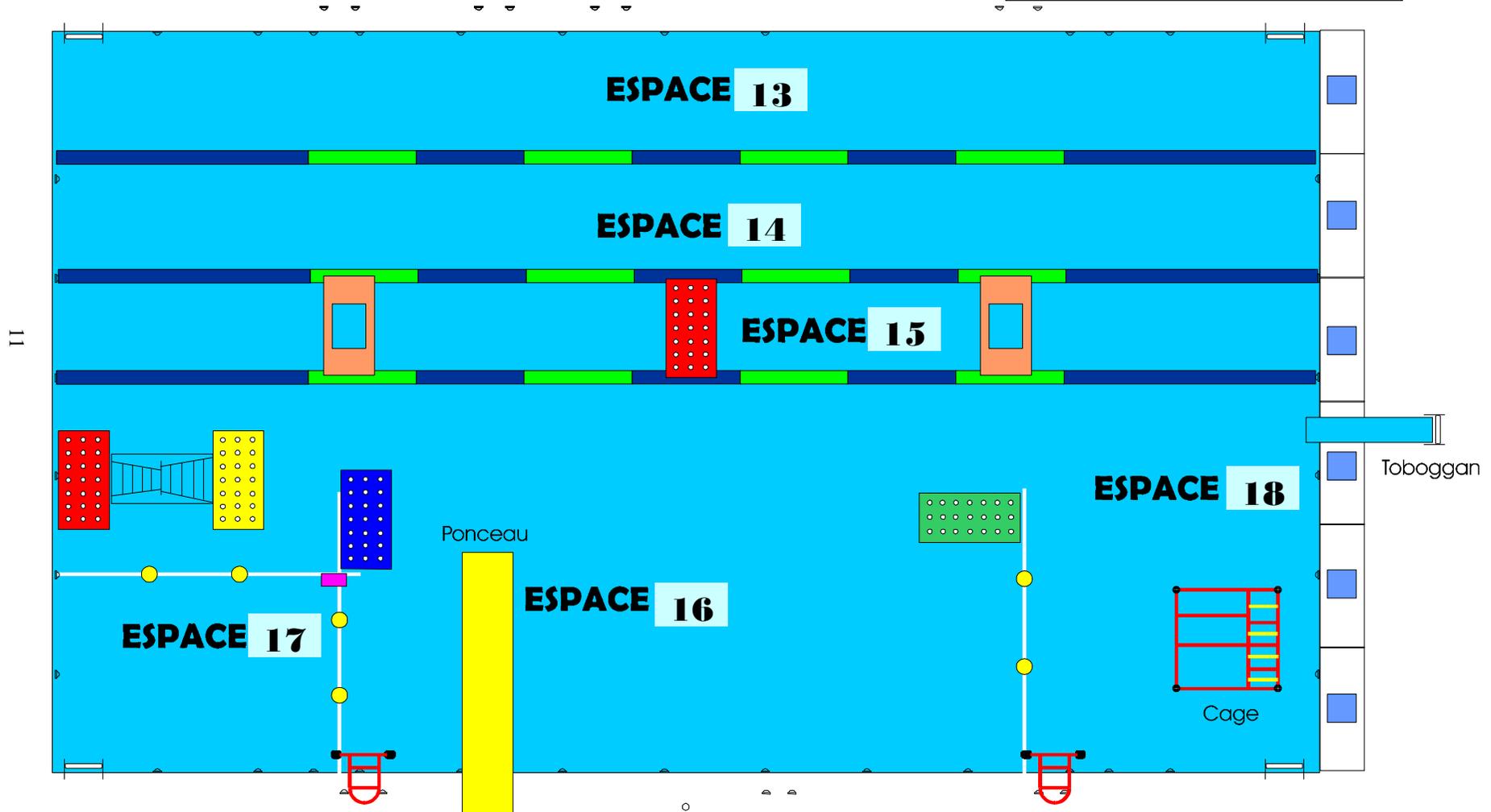
# AMENAGEMENT 1 (BASSIN DE COMPETITION)

- MATERIELS DISPONIBLES :
- Frites
  - Ceintures
  - Perches 3 mètres
  - Perches 2 mètres
  - Objets lestés
  - Palmes



# AMENAGEMENT 2 (BASSIN DE COMPETITION)

- MATERIELS DISPONIBLES :
- Frites
  - Ceintures
  - Perches 3 mètres
  - Perches 2 mètres
  - Objets lestés
  - Palmes

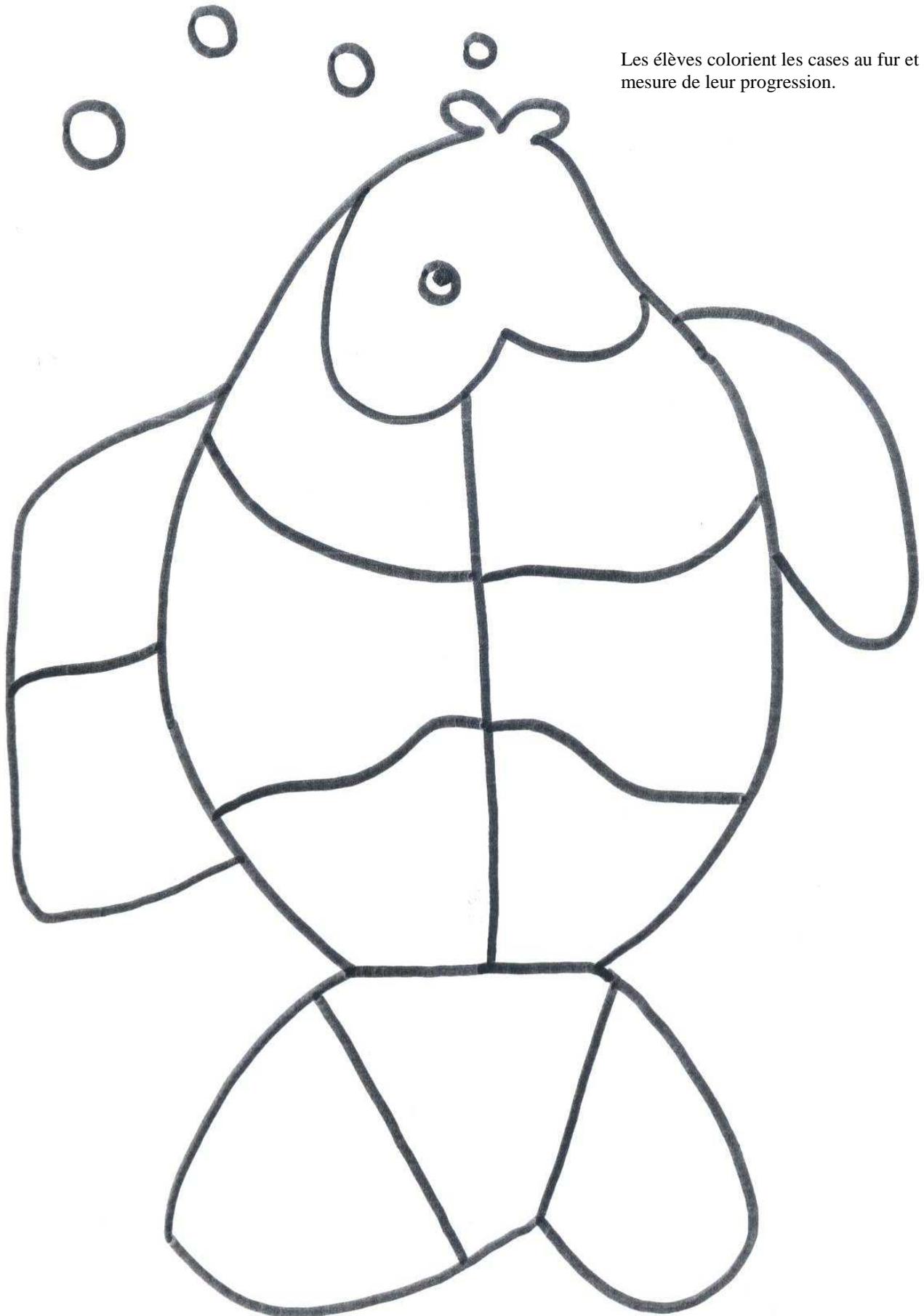


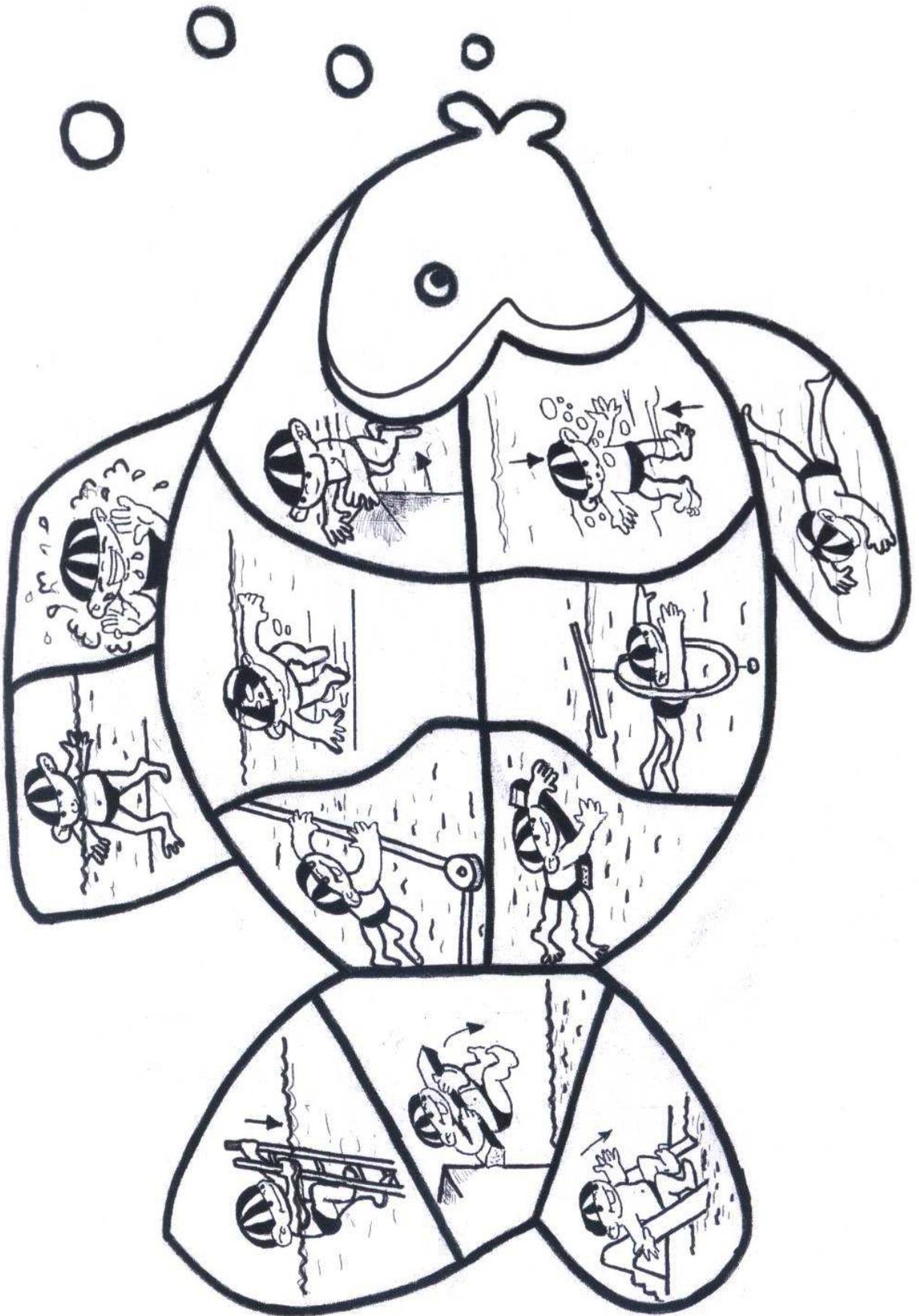
DEROULEMENT DE L'UNITE D'APPRENTISSAGE ET CLASSIFICATION DES FICHES ACTIONS EN FONCTION DES SAVOIRS VISES

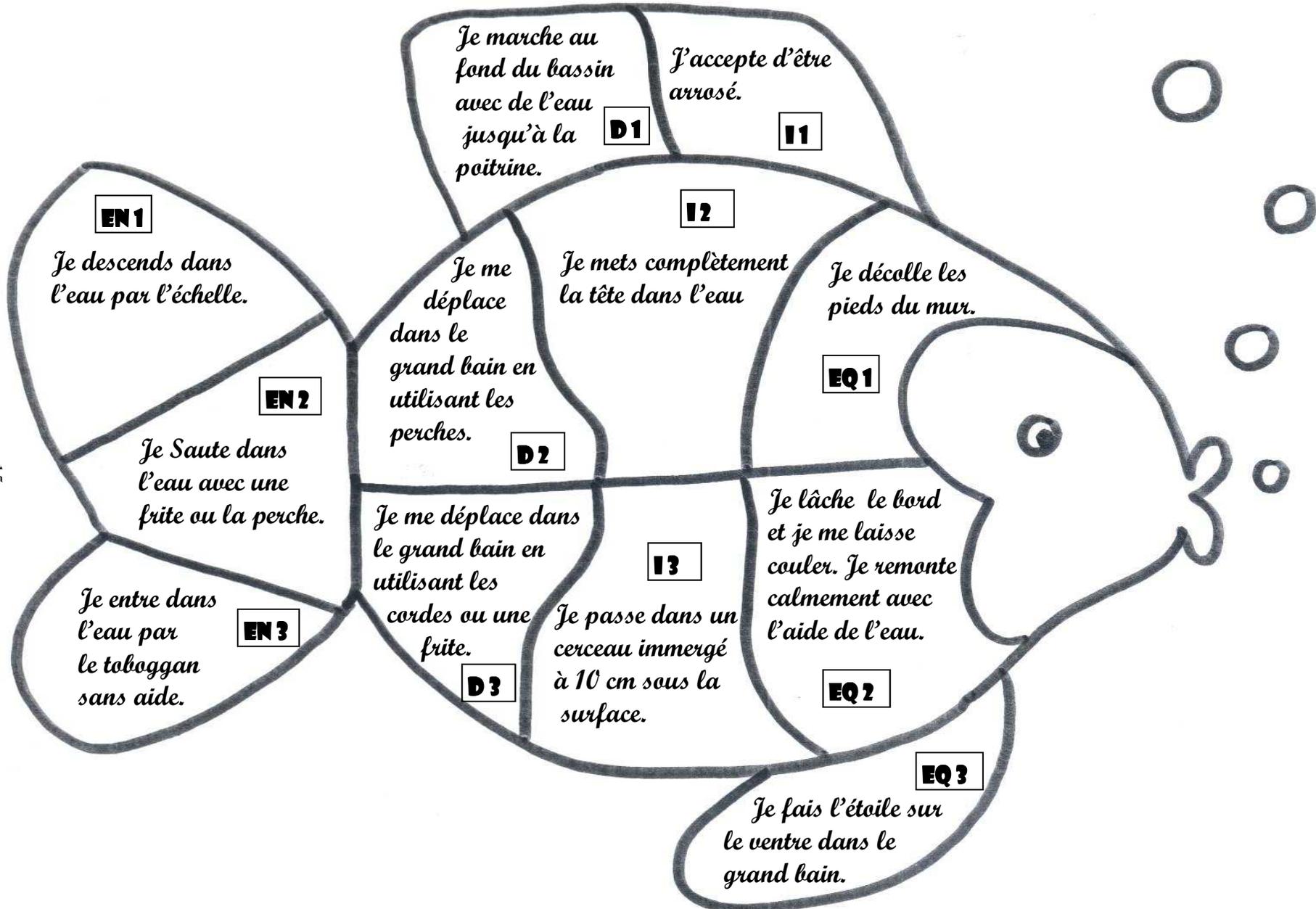
AMENAGEMENT N°1		AMENAGEMENT N°2									
Évaluation diagnostique	Pour apprendre et pour progresser: (situations d'apprentissage)								Mesure des acquis		
↓	↓								↓		
<p>- Constitution de pré groupes en fonction de l'autoévaluation des élèves et de leur connaissance par l'enseignant.</p> <p>- Vérification par une mise en situation collective.</p> <p>- Recomposition des groupes pour les rendre les plus homogènes possibles.</p>	<b>ENTREE DANS L'EAU</b>  		Les imitateurs	23					Évaluation conduite par l'enseignant à partir de la fiche "Évaluation finale"		
			Plouf dans le trou	23							
			Gendarmes / voleurs	24							
	<b>DEPLACEMENTS</b>  		1, 2, 3, soleil	18							
			Chat flottant	19							
			Horloge aquatique	19							
			Le trésor de l'île	25							
			Les balles brûlantes	25							
	<b>IMMERSION</b>  		Le filet du pêcheur	20							
			Les collectionneurs	21							
			Le message secret	21							
			L'ascenseur	26							
			Les dauphins	27							
			Les trous dans la banquise	29							
	<b>EQUILIBRE</b>  		Le relais des brouettes	22							
			Le remorqueur	28							
	Évaluation continue (cf dispositif) à laquelle les élèves participent activement.										
	<b>Séance 1</b>	<b>S 2</b>	<b>S 3</b>	<b>S 4</b>	<b>S 5</b>	<b>S 6</b>	<b>S 7</b>	<b>S 8</b>		<b>S 9</b>	<b>S 10</b>

LE DISPOSITIF D'EVALUATION CONTINUE

Les élèves colorient les cases au fur et à mesure de leur progression.







**EN 1**

*Je descends dans l'eau par l'échelle.*

**EN 2**

*Je Saute dans l'eau avec une frûte ou la perche.*

**EN 3**

*Je entre dans l'eau par le toboggan sans aide.*

**D1**

*Je marche au fond du bassin avec de l'eau jusqu'à la poitrine.*

**D2**

*Je me déplace dans le grand bain en utilisant les perches.*

**D3**

*Je me déplace dans le grand bain en utilisant les cordes ou une frûte.*

**D1**

*J'accepte d'être arrosé.*

**I1**

**I2**

*Je mets complètement la tête dans l'eau*

**I3**

*Je passe dans un cerceau immergé à 10 cm sous la surface.*

**EQ1**

*Je décolle les pieds du mur.*

**EQ2**

*Je lâche le bord et je me laisse couler. Je remonte calmement avec l'aide de l'eau.*

**EQ3**

*Je fais l'étoile sur le ventre dans le grand bain.*



# MES DEFIS



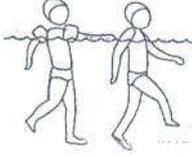
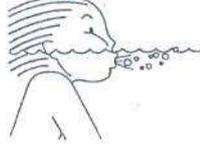
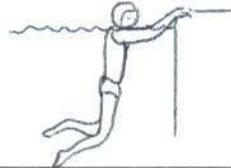
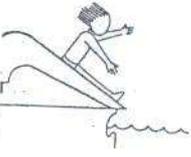
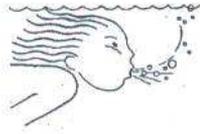
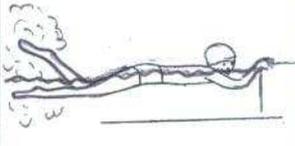
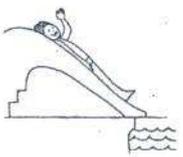
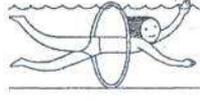
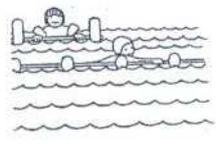
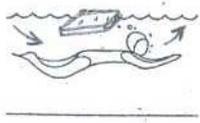
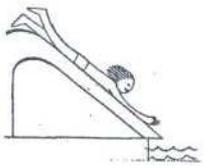
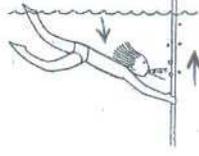
Au moins un par séance à entourer avant de partir à la piscine

ECOLE: .....

NOM: .....

CLASSE: .....

Prénom: .....

			
Je descends par l'échelle	Je marche au fond	Je souffle par la bouche	Je tends mes bras et je décolle les pieds du bord
			
Je glisse assis avec l'aide de la perche	Je marche sur le tapis	Je mets la tête dans l'eau et je souffle	En me tenant au bord, je fais de l'écume avec mes pieds
			
Je glisse sur le dos en tenant une frite	Je me déplace en tenant le mur	Je passe dans le cerceau	Je fais l'étoile sur le ventre avec l'aide de la ceinture
			
Je saute puis j'attrape la perche	Je me déplace en tenant une ligne d'eau	Je passe sous le tapis	Je fais l'étoile sur le dos avec l'aide de la ceinture
			
Je glisse sur le ventre	Je me déplace en tenant une frite	Je vais chercher un trésor	Je me laisse couler et je remonte avec l'aide de l'eau



# PROPOSITIONS DE FICHES ACTIONS

## QUELQUES GENERALITES

Ces fiches sont des exemples de ce qui peut être fait dans les différents espaces aménagés de la piscine. Ce n'est pas une liste exhaustive.

Chaque situation problème posée peut être résolue par des actions motrices différenciées afin que chaque élève en fonction de son niveau de performance puisse produire une réponse adaptée et ainsi progresser. Les variables proposées vous permettent de simplifier ou de complexifier la tâche ainsi que de relancer la motivation des élèves.

### FICHE ACTION N°1 "1, 2, 3 soleil"

	<p><b><u>SAVOIRS A ENSEIGNER</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Percevoir la résistance de l'eau</li> <li>- Construire un équilibre dynamique dans le déplacement</li> </ul>
<p><b>N1</b></p>	<p><b><u>ESPACES A UTILISER</u></b></p> <p>4</p>
<p><b>N2</b></p>	<p><b><u>ESPACES A UTILISER</u></b></p> <p>1 - 3</p>
<p><b>N3</b></p>	<p><b><u>ESPACES A UTILISER</u></b></p> <p>7- 8 - 9 - 13 - 18 - 19</p>

#### **TÂCHE A ACCOMPLIR:**

**But:**

Se déplacer rapidement, s'équilibrer et aller prendre la place du meneur.

**Consignes:**

Pendant que le meneur, dos tourné aux joueurs, compte "1, 2, 3, soleil" les joueurs se déplacent pour se rapprocher du meneur.

Après avoir prononcé le mot soleil, le meneur se retourne et les joueurs doivent s'immobiliser.

Si le meneur voit un joueur se déplacer, celui-ci passe un tour.

**Critères de réalisation:**

Faire de petits déplacements avec des arrêts équilibrés.

S'équilibrer sans faire trop de mouvements.

**Critères de réussite:**

S'immobiliser lorsque le meneur de jeu se retourne

Être le premier à toucher le meneur de jeu pour prendre sa place.

#### **EVOLUTION DE LA SITUATION**

**Pour complexifier si réussite:**

Faire faire le jeu là où l'élève n'a pas pied

Demander de n'utiliser que des appuis fuyants

**Pour simplifier si échec:**

Jouer dans le petit bain

Diminuer la distance entre le meneur de jeu et les autres joueurs

Augmenter les possibilités d'appuis

## FICHE ACTION N°2 "Chat flottant"

	<b>SAVOIRS A ENSEIGNER</b> - Apprendre à ressentir la poussée de l'eau
<b>N1</b>	<b>ESPACES A UTILISER</b> 4

### TÂCHE A ACCOMPLIR:

**But:**

Toucher un camarade qui a les pieds au sol pour le faire devenir chat à son tour.

**Consignes:**

Se déplacer dans tout l'espace.

Au signal, le chat essaie de toucher les souris qui doit se percher pour ne pas être attrapées.

La souris touchée devient chat à son tour.

**Critères de réalisation:**

Repérer et utiliser des appuis manuels pour éliminer les appuis plantaires.

**Critères de réussite:**

Pour le chat: je touche rapidement une souris  
Pour la souris: je me perche pour ne pas me faire toucher

### EVOLUTION DE LA SITUATION

**Pour complexifier si réussite:**

Mettre plusieurs chats  
Semer des appuis flottants (planches, frites...) et demander aux élèves de les utiliser exclusivement.

**Pour simplifier si échec:**

Diminuer la surface de jeu.

## FICHE ACTION N°3 "L'horloge aquatique"

 	<b>SAVOIRS A ENSEIGNER</b> - Se déplacer vite - S'équilibrer sur place
<b>N1</b>	<b>ESPACES A UTILISER</b> 4
<b>N2</b>	<b>ESPACES A UTILISER</b> 1 - 3
<b>N3</b>	<b>ESPACES A UTILISER</b> 7 - 8 - 9

### TÂCHE A ACCOMPLIR:

**But:**

Pour les joueurs au chronomètre: recevoir et passer un ballon

**Buts:**

Pour les nageurs: se déplacer le plus vite possible en relais.

**Consignes:**

Pour l'équipe des passeurs: dans un espace d'évolution, faire tourner un ballon en se faisant des passes.  
 Pour l'équipe des nageurs: dans l'espace d'évolution contigu, effectuer un relais en se déplaçant sur le parcours.

**Critères de réalisation:**

Trouver une position d'équilibre pour pouvoir passer et recevoir le ballon.  
 Se déplacer avec des mouvements amples et rapides pour aller le plus vite possible.

**Critères de réussite:**

Etre l'équipe qui a fait le plus de passes.

**EVOLUTION DE LA SITUATION****Pour complexifier si réussite:**

Imposer un mode de déplacement à certains nageurs.  
 Mettre les deux équipes dans le même espace d'évolution pour que les nageurs soient obligées de slalomer entre les passeurs.

**Pour simplifier si échec:**

Rester là où les enfants ont pied  
 Réduire le cercle des passeurs

**FICHE ACTION N°4 " Le filet du pêcheur "****SAVOIRS A ENSEIGNER**

- Apprendre à s'immerger complètement

**N1****ESPACES A UTILISER**

4

**TÂCHE A ACCOMPLIR:****But:**

Pour les poissons: passer entre les mailles du filet et rester le dernier poisson libre.  
 Pour les pêcheurs: attraper les poissons.

**Consignes:**

Pour les pêcheurs:

Faire une ronde en se tenant par la main

Tourner en comptant. Le nombre final ayant été choisi en commun auparavant.

A la fin du compte, le filet se ferme.

Pour les poissons:

Se déplacer dans et en dehors du filet (il faut entrer au moins 2 fois dans le filet)

Les poissons pris deviennent pêcheurs.

**Critères de réalisation:**

Pour les poissons: s'immerger en apnée pour passer entre les bras des pêcheurs.

**Critères de réussite:**

Pour les poissons: réussir à sortir le plus vite possible du filet

**EVOLUTION DE LA SITUATION****Pour complexifier si réussite:**

Les pêcheurs ont les jambes écartées. Les poissons doivent passer entre les jambes des pêcheurs.

**Pour simplifier si échec:**

Les poissons peuvent soulever les bras des pêcheurs pour entrer et sortir du filet.

## FICHE ACTION N°5 “ Le collectionneur ”

	<p><b><u>SAVOIRS A ENSEIGNER</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S’immerger de plus en plus longtemps et de plus en plus profond</li> <li>- Se déplacer en immersion</li> <li>- Prendre des repères visuels sous l’eau</li> </ul>
<b>N1</b>	<p><b><u>ESPACES A UTILISER</u></b></p> <p>4</p>
<b>N2</b>	<p><b><u>ESPACES A UTILISER</u></b></p> <p>1 - 2 - 5 - 6</p>
<b>N3</b>	<p><b><u>ESPACES A UTILISER</u></b></p> <p>12 - 13 - 19</p>

**TÂCHE A ACCOMPLIR:**

**But:**

Individuellement ou par équipes de 2 ou 3 joueurs, former la collection la plus large possible d’objets différents.

**Consignes:**

Au signal, tous les joueurs entrent dans l’eau à l’endroit qu’ils choisissent.

Ils s’immergent avec ou sans aide.

Ils ramènent les objets correspondants à leur équipe (ex: l’équipe des cerceaux ramène les cerceaux). 1 à la fois.

**Critères de réalisation:**

Entrer dans l’eau et se déplacer en immersion en ayant une position hydrodynamique.  
Souffler dans l’eau pour faciliter la descente.

**Critères de réussite:**

La première équipe qui a remonté tous ses objets a gagné.

**EVOLUTION DE LA SITUATION**

**Pour complexifier si réussite:**

Mettre des objets plus profond  
Ecarter l’espace entre les objets  
Imposer de remonter des objets plus lourds  
Mettre une contrainte de temps.

**Pour simplifier si échec:**

Mettre des objets moins profonds

## FICHE ACTION N°6 “ Le message secret ”

	<p><b><u>SAVOIRS A ENSEIGNER</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S’immerger de plus en plus longtemps et de plus en plus profond</li> <li>- Se déplacer en immersion</li> <li>- Prendre des repères visuels sous l’eau</li> </ul>
<b>N1</b>	<p><b><u>ESPACES A UTILISER</u></b></p> <p>4</p>

<b>N2</b>	<b><u>ESPACES A UTILISER</u></b> 1 - 2 - 5 - 6
<b>N3</b>	<b><u>ESPACES A UTILISER</u></b> 12 - 13 - 19

**TÂCHE A ACCOMPLIR:**

**But:**

Descendre sous l'eau et rapporter les pièces d'un message secret.  
Les pièces étant positionner à de profondeurs différentes, les élèves doivent se répartir les tâches pour que chacun ramène au moins un élément du message.

**Consignes:**

Des dessins sur fiches plastifiées sont immergés à des profondeurs différentes. Il s'agit de s'immerger, de regarder le dessin et de le reproduire sur le tableau Véléda. Chaque membre de l'équipe doit reproduire au moins un dessin.

Au signal, tout le monde s'immerge en même temps.

**Critères de réalisation:**

S'immerger en profondeur.  
Ouvrir les yeux dans l'eau.  
Gérer sa respiration en fonction de l'effort fourni.

**Critères de réussite:**

Tous les élèves de l'équipe reproduisent un dessin.

**EVOLUTION DE LA SITUATION**

**Pour complexifier si réussite:**

Ecrire le message à l'avance et aller chercher les dessins correspondants.

**Pour simplifier si échec:**

Immerger moins profond les dessins.

**FICHE ACTION N°7 " Le relais des brouettes"**

	<b><u>SAVOIRS A ENSEIGNER</u></b> - Favoriser l'allongement ventral et dorsal
<b>N1</b>	<b><u>ESPACES A UTILISER</u></b> 4

**TÂCHE A ACCOMPLIR:**

**But:**

Arriver avant les autres à l'autre extrémité de l'espace d'évolution.

**Consignes:**

Se mettre par deux sur un bord de l'espace de jeu.  
L'un s'allonge (sur le ventre ou sur le dos en fonction de ce que dit le maître).  
L'autre le tire en marchant sur le fond (par les mains ou par les pieds en fonction de ce que dit le maître).

**Critères de réalisation:**

Accepter de s'allonger sur l'eau sur le dos et sur le ventre.  
Placer la tête dans l'eau pour maintenir un équilibre horizontal  
Jouer les rôles de remorqueur et de remorqué

**Critères de réussite:**

Effectuer la traversée en restant allongé.

### EVOLUTION DE LA SITUATION

**Pour complexifier si réussite:**

Mettre une contrainte de temps.  
Rallonger la distance à parcourir.

**Pour simplifier si échec:**

Laisser la possibilité à l'élève d'utiliser un flotteur  
(planche, frite...)

## FICHE ACTION N°8 "Les imitateurs"

	<b><u>SAVOIRS A ENSEIGNER</u></b> - Accepter de perdre la verticalité pour entrer dans l'eau. - S'immerger complètement. - Se laisser remonter par l'eau
<b>N2</b>	<b><u>ESPACES A UTILISER</u></b> 2 - 5
<b>N3</b>	<b><u>ESPACES A UTILISER</u></b> 13 - 19

### TÂCHE A ACCOMPLIR:

**But:**

Trouver de nombreuses façons de glisser sur le toboggan.

**Consignes:**

Phase 1:

Glisser sur le toboggan en variant les positions.

Possibilité de prendre une aide ou pas.

Phase 2:

Se mettre par deux A glisse d'une façon, B l'imité et réciproquement.

**Critères de réalisation:**

Prendre une position et la maintenir jusqu'à l'arrivée dans l'eau.

Ne pas se freiner sur le toboggan.

Remonter tranquillement avec l'aide de l'eau.

**Critères de réussite:**

Glisser de 3 façons différentes sans freiner.

### EVOLUTION DE LA SITUATION

**Pour complexifier si réussite:**

Imposer la glisse tête en avant.

**Pour simplifier si échec:**

Accepter que l'élève se freine.

Réceptionner l'enfant dès sa prise de contact avec l'eau.

## FICHE ACTION N°9 "Plouf dans le trou"

	<b><u>SAVOIRS A ENSEIGNER</u></b> - Donner une impulsion pour sauter de plus en plus loin dans l'eau.
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>N1</b>	<b><u>ESPACES A UTILISER</u></b> 4
<b>N2</b>	<b><u>ESPACES A UTILISER</u></b> 12 - 13 - 19 - 17

**TÂCHE A ACCOMPLIR:**

**But:**

Sauter dans le cerceau placé le plus loin possible.

**Consignes:**

Choisir le cerceau que l'on pense pouvoir atteindre.  
Prendre son élan et sauter.

**Critères de réalisation:**

Prendre une impulsion forte.  
Rigidifier le corps et garder les segments alignés.

**Critères de réussite:**

Atteint le cerceaux visé.

**EVOLUTION DE LA SITUATION**

**Pour complexifier si réussite:**

Eloigner les cerceaux.

**Pour simplifier si échec:**

Rapprocher les cerceaux.

**FICHE ACTION N°10 " Gendarmes et voleurs "**

 	<b><u>SAVOIRS A ENSEIGNER</u></b> - Accepter de perdre la verticalité pour entrer dans l'eau. - S'immerger complètement. - Ss déplacer vite.
<b>N2</b>	<b><u>ESPACES A UTILISER</u></b> 1
<b>N3</b>	<b><u>ESPACES A UTILISER</u></b> 10 - 17

**TÂCHE A ACCOMPLIR:**

**But:**

Pour le voleur: ramener un trésor sans se faire toucher par le gendarme.  
Pour le gendarme: toucher le voleur avant qu'il ne revienne au bord.

**Consignes:**

Deux points de départ espacés de 4 m au moins (un pour les voleurs, un pour les gendarmes)  
Les élèves sont par paires: un gendarme, un voleur.  
Au premier signal, les voleurs sautent dans l'eau et vont chercher un trésor qui flotte à la surface (un seul à la fois).  
Au deuxième signal, 15 s après, les gendarmes sautent à leur tour dans l'eau pour attraper leur voleur.  
Les élèves ont le choix de prendre ou de ne pas prendre une aide (ceinture, frite...).

**Critères de réalisation:**

Se dominer pour sauter sans hésiter.  
Augmenter la fréquence et l'amplitude de ses mouvements pour nager vite.

**Critères de réussite:**

Pour le voleur: ramener l'objet sans se faire toucher.  
Pour le gendarme: toucher le voleur.

### EVOLUTION DE LA SITUATION

**Pour complexifier si réussite:**

Imposer pour le voleur, un objet à ramener.  
Eloigner le gendarme.

**Pour simplifier si échec:**

Rapprocher le voleur et éloigner le gendarme.  
Donner une aide (perche) pour entrer dans l'eau.

### **FICHE ACTION N°11 " Le trésor de l'île "**

	<b><u>SAVOIRS A ENSEIGNER</u></b> - Diminuer l'utilisation d'appuis solides et utiliser des appuis fuyants.
<b>N2</b>	<b><u>ESPACES A UTILISER</u></b> 3
<b>N3</b>	<b><u>ESPACES A UTILISER</u></b> 7 - 8 - 9 - 18

### **TÂCHE A ACCOMPLIR:**

**But:**

Ramener les objets qui sont sur l'île (tapis flottant).

**Consignes:**

En utilisant le chemin adapté à ses possibilités (perches, cordes, frites...), aller jusqu'à l'île.  
Ramener le trésor (1 objet à la fois).

**Variable:**

On peut jouer dans l'autre sens en amenant le trésor sur l'île.

**Critères de réalisation:**

Accepter de se laisser porter par l'eau pour diminuer les appuis solides.

**Critères de réussite:**

Ose s'aventurer jusqu'à l'île et ramène un trésor.

### **EVOLUTION DE LA SITUATION**

**Pour complexifier si réussite:**

Imposer un chemin (plus long, plus difficile, plus rapide)  
Mettre des objets plus gros, plus lourds

**Pour simplifier si échec:**

Sécuriser avec la perche  
Rapprocher l'île.

### **FICHE ACTION N°12 " Les balles brûlantes "**

	<b><u>SAVOIRS A ENSEIGNER</u></b> - Diminuer l'utilisation d'appuis solides et utiliser des appuis fuyants.
<b>N1</b>	<b><u>ESPACES A UTILISER</u></b> 4

<b>N2</b>	<b><u>ESPACES A UTILISER</u></b> 7 - 8 - 9
<b>N3</b>	<b><u>ESPACES A UTILISER</u></b> 17

**TÂCHE A ACCOMPLIR:**

**But:**

Avoir le moins d'objets possibles dans son camp au coup de sifflet final.

**Consignes:**

Chaque groupe de nageurs se répartit dans son espace de nage.

Au premier signal, on envoie les flotteurs de ceintures dans le camp adverse et on renvoie tous les flotteurs qui arrivent.

Au deuxième signal, on s'arrête.

On compte le nombre de flotteurs dans son camp. L'équipe qui en a le moins à gagné.

**Critères de réalisation:**

Accepter de se laisser porter par l'eau pour diminuer les appuis solides.

Augmenter l'amplitude et la fréquence de ses mouvements pour se déplacer vite.

Occuper tout l'espace de nage.

**Critères de réussite:**

Avoir les moins de flotteurs dans son camp.

**EVOLUTION DE LA SITUATION**

**Pour complexifier si réussite:**

Agrandir l'espace de nage.

**Pour simplifier si échec:**

Réduire l'espace de nage.

Augmenter les possibilités d'appuis.

**FICHE ACTION N°13 " L'ascenseur "**

	<b><u>SAVOIRS A ENSEIGNER</u></b> - Mise en œuvre du principe de la poussée d'Archimède. (Accepter de couler et de se laisser remonter par la force de l'eau)
<b>N2</b>	<b><u>ESPACES A UTILISER</u></b> 2 - 5 - 6
<b>N3</b>	<b><u>ESPACES A UTILISER</u></b> 12 - 13 - 18 - 19

**TÂCHE A ACCOMPLIR:**

**But:**

Descendre pour toucher le fond.

**Consignes:**

Descendre pour toucher le fond et se laisser remonter par la force de l'eau.  
Possibilité de s'aider de l'échelle, de la perche, d'un camarade, de la cage...).

**Critères de réalisation:**

Donner au corps une forme hydro dynamique.  
Souffler à la descente.  
Donner une impulsion de pied pour remonter puis laisser agir l'eau.

**Critères de réussite:**

Touche le fond avec une partie de son corps.

**EVOLUTION DE LA SITUATION****Pour complexifier si réussite:**

Demander de toucher le fond avec sa main, de s'asseoir au fond...

**Pour simplifier si échec:**

Diminuer la profondeur.

**FICHE ACTION N°14 " Les dauphins "****SAVOIRS A ENSEIGNER**

- Apprendre à s'immerger complètement et de plus en plus longtemps.

**N1****ESPACES A UTILISER**

1

**N2 N3****ESPACES A UTILISER**

7 - 8 - 9 - 18 - 19

**TÂCHE A ACCOMPLIR:****But:**

Passer sous la corde ou sous la barre le plus de fois possible dans un temps donné.

**Consignes:**

Au signal, suivre la perche ou la corde en passant alternativement d'un côté ou de l'autre en s'immergeant sous l'obstacle.

Effectuer les passages au rythme donné par l'enseignant.

**Critères de réalisation:**

Accepter de s'immerger complètement.  
Souffler dans l'eau pour avoir une inspiration la plus courte possible.  
Ouvrir les yeux pour se repérer.

**Critères de réussite:**

Effectue au moins un aller retour sous l'obstacle.

**EVOLUTION DE LA SITUATION****Pour complexifier si réussite:**

Augmenter la fréquence des passages.

**Pour simplifier si échec:**

Diminuer la fréquence des passages

## FICHE ACTION N°15 “ Les trous dans la banquise ”

	<p><b><u>SAVOIRS A ENSEIGNER</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre à s’immerger de plus en plus longtemps.</li> <li>- Organiser son déplacement subaquatique en fonction des possibilités de prises d’inspirations.</li> </ul>
<b>N1</b>	<p><b><u>ESPACES A UTILISER</u></b></p> <p>4</p>
<b>N2</b>	<p><b><u>ESPACES A UTILISER</u></b></p> <p>5 - 6</p>
<b>N3</b>	<p><b><u>ESPACES A UTILISER</u></b></p> <p>7 - 8 - 9 - 17 - 18</p>

### **TÂCHE A ACCOMPLIR:**

**But:**

Traverser l’espace d’évolution en choisissant son trajet en fonction de la position des cerceaux dans lesquels on a le droit de respirer.

**Consignes:**

Traverser l’espace de nage en immersion.

On a le droit de respirer que si on se trouve à l’intérieur d’un cerceau flottant.

**Critères de réalisation:**

Repérer son déplacement avant de partir.

Garder une immersion complète.

Ouvrir les yeux dans l’eau pour se repérer.

**Critères de réussite:**

Faire au moins une traversée.

### **EVOLUTION DE LA SITUATION**

**Pour complexifier si réussite:**

Diminuer le nombre de cerceaux.

Augmenter la distance à parcourir.

Imposer un parcours.

**Pour simplifier si échec:**

Mettre plus de cerceaux et laisser les élèves les disposer comme ils le souhaitent.

Réduire la distance à parcourir.

## FICHE ACTION N°16 “ Le remorqueur ”

	<p><b><u>SAVOIRS A ENSEIGNER</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire et maintenir un équilibre horizontal.</li> <li>- Minimiser la résistance au déplacement par une position hydrodynamique.</li> </ul>
<b>N1</b>	<p><b><u>ESPACES A UTILISER</u></b></p> <p>4</p>

**N2 N3****ESPACES A UTILISER**

5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 17 - 18

**TÂCHE A ACCOMPLIR:****But:**

Pousser ou tirer l'autre pour lui faire traverser l'espace d'évolution.

**Consignes:**

Se mettre par deux.

Un remorqué qui s'allonge sur l'eau en appui sur une planche.

Un sauveteur qui pousse ou tire l'autre pour lui faire traverser le bassin.

Au signal tous les élèves partent ensemble. Au retour on inverse les rôles.

La paire qui arrive en premier a gagné.

**Critères de réalisation:**

Pour le remorqué:

En position d'équilibre dorsal, mettre les oreilles dans l'eau, la tête en légère extension.

**Critères de réussite:**

Faire au moins une fois l'aller retour dans l'espace d'évolution.

**EVOLUTION DE LA SITUATION****Pour complexifier si réussite:**

Augmenter la distance à parcourir.

Faire varier la position de la planche (derrière la tête, sous le dos, bras tendus ...)

Imposer la façon de tirer (par les épaules, par les pieds ...)

Faire glisser l'autre par poussées successives de plus en plus longues.

Effectuer les mêmes exercices en équilibre ventral.

**Pour simplifier si échec:**

Diminuer la distance à parcourir.

Donner une ceinture au remorqué.

**BIBLIOGRAPHIE**

- Contenus d'enseignement pour les activités aquatiques Equipe EPS 49
- Des activités aquatiques à l'école par le groupe départemental EPS 14
- Natation scolaire projet pour la ville d'AIX en PROVENCE
- Les activités aquatiques Edu Sarthe
- Agir dans le monde au CYCLE 1 Nathan
- Nager de la découverte à la performance P Schmitt