

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

	ETAPE 1	ETAPE 2	ETAPE 3
ENTRER	<p>Accepter la perte des appuis plantaires</p> <p>Accepter la perte momentanée des appuis solides</p>	<p>Entrer dans l'eau seul sans aide</p> <p>Accepter d'entrer en remettant en cause son équilibre vertical</p>	<p>Coordonner déséquilibre et impulsion (plonger)</p> <p>Enchaîner un plongeon et une action pour plonger loin, profond</p>

	ETAPE 1	ETAPE 2	ETAPE 3
SE DEPLACER	<p>Se déplacer avec appuis solides</p> <p>S'éloigner du bord avec des appuis solides instables</p>	<p>Se déplacer loin du bord en limitant le nombre et la nature des appuis (appuis instables, mobiles)</p> <p>Conserver la posture allongée par des actions propulsives et par orientation de la tête</p>	<p>Construire des appuis aquatiques pour se déplacer efficacement</p> <p>Coordonner actions motrices et respiration pour se déplacer plus efficacement</p>

	ETAPE 1	ETAPE 2	ETAPE 3
S'IMMERGER	<p>Augmenter la durée d'immersion en surface</p> <p>Augmenter la durée d'immersion en surface et avec appuis solides</p>	<p>S'immerger mi-profondeur vers profondeur en diminuant les appuis solides et en s'éloignant du bord</p> <p>Construire des appuis pour rester et se déplacer en immersion</p> <p>Varié les orientations pour aller, rester et se déplacer au fond</p>	<p>Construire son autonomie en immersion</p>

	ETAPE 1	ETAPE 2	ETAPE	
RESPIRER	<p>Inspirer et expirer hors du bassin par le nez et par la bouche</p> <p>Retenir son air dans l'eau (apnée)</p>	<p>Succession d'apnées</p> <p>Expiration progressive par le nez et la bouche visage et/ou dans l'eau</p>	<p>Expiration aquatique liée à l'exploration de la profondeur corps totalement immergé et/ou pour aller chercher des objets au fond de l'eau</p> <p>Inspiration hors de l'eau sur un déplacement suivi d'une expiration aquatique lors d'un déplacement</p>	<p>Vers la continuité du déplacement sans remise en cause de l'équilibre</p>

	ETAPE 1	ETAPE 2	ETAPE	
FLOTTER	<p>Accepter la perte d'appuis plantaires</p> <p>S'allonger à la surface de l'eau avec un appui et/ou une aide</p>	<p>Accepter le déséquilibre vers l'avant ou l'arrière pour s'allonger seul sur l'eau et se redresser</p> <p>Expérimenter la remontée passive après une immersion (entrée dans l'eau ou autre)</p>	<p>Poussée et/ou coulée ventrale vers une recherche du gainage</p> <p>Changer de position ventrale vers la position dorsale...</p>	<p>Maintenir un surplace horizontal et/ou vertical</p>

PROPOSITIONS DE TÂCHES

- Progrès pour ENTRER dans l'eau**

Évaluation initiale		Pour progresser il faut (objectifs d'apprentissage)
E2	- Assis au bord descendre dans l'eau pour <i>avoir les épaules immergées</i>	- Accepter la perte des appuis plantaires
E4	- Entrer en sautant pour <i>recupérer un appui</i> à la surface de l'eau.	- Accepter la perte des appuis solides
E6	- Entrer en sautant <i>seul</i> et revenir au bord <i>sans aide</i>	- Entrer dans l'eau sans aide, conserver une posture.
E7	- Entrer en sautant <i>droit et sans arrêts</i> ...ressortir <i>dans</i> un tapis troué/un cerceau/une bouée double ...se déplacer <i>seul</i> sur 10m	- Entrer dans l'eau en remettant en cause son équilibre vertical
E9	- Depuis le bord mains aux chevilles se laisser tomber <i>sans bouger jusqu'au retour en surface</i>	- Coordonner déséquilibre et impulsion pour plonger
E11	- Entrer en plongeant pour <i>atteindre 5m</i> , sans mouvements de bras et de jambe	- Enchaîner deux actions :- Plonger pour aller loin - Plonger pour aller profond

- Proposition de tâches pour la phase d'apprentissage - ENTRER**

TACHES	BUT = Ce qu'il y a à faire	Critère de réussite	Moyens pour réussir	Variables
E1	- Entrer dans l'eau par l'échelle	Épaules immergées	- Contenus surtout d'ordre affectifs. - Accepter de s'engager.	
E2	- Assis au bord, descendre dans l'eau à l'aide des mains	Atteindre le bord	- Accepter une perte d'appuis plantaires et avoir confiance dans ses appuis bras	
E3	- Accroupi au bord, sauter pour rejoindre la perche	Attraper la perche	- S'écarter du monde solide avec amplitude (pousser sur les jambes et avoir les bras devant)	- Tenue de la perche permanente + Départ debout
E4	- Assis à l'échelle, entrer en sautant au milieu de planches	Épaules immergées	- Regarder devant soi - Pousser sur les jambes - Bras devant	+ Départ accroupi + attraper une planche au retour en surface
E5	- Assis sur le toboggan, frite sous les bras, entrer en glissant	Ne pas ralentir revenir au bord seul	- Regard devant soi coudes serrés	
E6	- Depuis le bord, entrer en sautant loin avec l'aide de la frite	Revenir au bord seul	- Pousser sur les jambes - Bras devant - Regarder devant	- Frite tenue sous le bras, + Frite tenue à bout de bras
E7	- Depuis le bord, entrer en sautant pour récupérer un		- Regarder devant soi - Pousser sur les jambes	+ Attraper une frite au retour en surface Éloigner le départ des objets flottants

	objet flottant		- Bras devant	
E8	- Depuis le bord, entrer en sautant pour récupérer sa frite en surface	Tête immergée à l'arrivée	- Regarder devant soi	+ Attendre de refaire surface pour attraper sa frite
E9	- Entrer en sautant seul	Pas d'aide pour revenir au bord	- Pousser sur les jambes - Regarder devant soi	- Depuis le toboggan départ assis + Depuis le toboggan départ assis
E10	- Depuis le rebord, entrer en sautant par dessus une bouée	Ne pas toucher la bouée	- Regarder devant soi - Pousser sur les jambes - Lancer et bloquer ses bras devant	
E11	- Depuis le bord, marcher debout sur le tapis et se laisser tomber au bout.	Revenir seul au bord	- Regard devant soi bras pour s'équilibrer	- A genoux + En courant Tomber droit sans bouger
E12	- Depuis le bord, entrer en sautant pour enchaîner un déplacement une immersion	Pas de temps d'arrêt entre les 2 actions	-	
E13	- Depuis le rebord entrer en sautant droit entre des frites	Ne pas toucher les frites Ressortir entre des frites	- Regard devant soi - Bras le long du corps ou aux oreilles - Serrer (contracter) les fesses et le ventre	+ Partir du plot Saut demi tour Se laisser remonter sans rien faire
E14	- Depuis le bord, entrer en sautant droit. Se laisser remonter sans rien faire	Toucher le fond Corps immobile à la remontée	- Se maintenir droit comme une « allumette » dans l'air et dans l'eau - Inspirer et bloquer - Être le plus grand et le plus dur possible.	- Droit jusqu'à l'entrée dans l'eau Remonter en boule + Droit jusqu'au retour en surface Faire l'étoile au retour en surface
E15	- Depuis le tapis entrer dans l'eau en réalisant une roulade sur le tapis	Entrer par les pieds	- Rentrer la tête - Pousser sur ses jambes	
E16	- Depuis le bord mains aux chevilles se laisser tomber en arrière	Ne pas bouger entrer par les fesses	- Garder son corps « dur » - Menton collé à la poitrine	+ En avant Conservé sa position jusqu'au retour en surface
E17	- Depuis le toboggan, entrer en glissant à plat ventre tête en avant	Entrer dans l'eau par la tête	- Ne pas se déformer : corps « dur » et aligné - Bras devant	+ Tête la première sur le dos
E18	- Depuis le bord accroupi, entrer par la tête	La tête entre en premier	- Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles - Corps aligné - Se laisser déséquilibrer	- Départ un genou au sol (chevalier) + Départ debout
E19	- Depuis le rebord entrer en plongeant par dessus une frite	Ne pas toucher la frite	- Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles ; corps aligné ; pousser sur les jambes	+ Varier la hauteur de départ Enchaîner plongeon et immersion Enchaîner plongeon et déplacement

E19	- Depuis le bord entrer en plongeant pour atteindre 5 m.	Entrer par la tête Pas d'arrêt entre l'entrée et l'immersion	<i>Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles ; corps aligné ; pousser sur les jambes</i>	Entrer en plongeant pour arriver derrière la ligne d'eau
E20	- Depuis le bord entrer en plongeant pour enchaîner un déplacement	Pas d'arrêt entre l'entrée et le déplacement	- <i>Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles ; corps aligné ; pousser sur les jambes</i>	Plonger pour enchaîner un déplacement en dos Partir du plot
E21	- Depuis le bord entrer en plongeant pour enchaîner une immersion	Pas d'arrêt entre l'entrée et l'immersion	- <i>Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles ; corps aligné ; pousser sur les jambes</i>	Partir du bord

• **Progrès pour S'IMMERGER**

Évaluation initiale		Pour progresser il faut (objectifs d'apprentissage)
I1	S'immerger en ressortant <i>dans</i> chaque cerceau	- Augmenter la durée d'immersion en surface
I3	Avec l'aide échelle s'immerger pour <i>poser ses 2 genoux au fond</i>	- S'immerger plus en profondeur - S'immerger en limitant les appuis solides
I5	Aller toucher le fond <i>avec ses fesses</i>	- Durer en immersion en construisant des appuis aquatiques et l'expiration
I7	Enchaîner entrée en sautant droit pour ressortir <i>dans</i> un tapis troué/une bouée ou un cerceau	- Varier les orientations du corps pour se déplacer en immersion
I9	Avec l'aide de l'échelle descendre pour récupérer <i>2 objets</i>	- Construire son autonomie en immersion
I11	Depuis le bord entrer pour récupérer <i>2 objets, sans refaire surface</i>	- Construire son autonomie en immersion

• **Proposition de tâches pour la phase d'apprentissage - S'IMMERGER**

TACHES	BUT = Ce qu'il y a à faire	Critère de réussite	Moyens pour réussir	Variables
I1	- Dans le grand bain, accroché à la goulotte, immerger sa figure en surface	On ne plus voir son visage	- Accepter d'avoir de l'eau sur le visage - Bloquer sa respiration	- Au bord ouvrir sa bouche et la mettre dans l'eau
				+ Repérer des informations sous l'eau (=ouvrir les yeux) Augmenter la durée d'immersion
I2	- Passer successivement sous des cerceaux	Ne pas les toucher Réaliser 3 fois	- Immerger totalement la tête - Plier ses jambes	+ Idem en s'éloignant du bord
I3	- S'immerger pour passer sous une frite	Immersion complète de la tête	- Tirer sur les bras - Inspirer et bloquer	+ Multiplier les immersions intérieur - extérieur
I4	- Traverser la largeur d'une planche en immersion	Ne pas toucher la planche	- Tirer sur les bras - Inspirer et bloquer - Immerger totalement la tête	+ Multiplier les immersions
I5	- Traverser le tapis troué/bouée double	R ressortir dans chaque trou	- Immerger totalement la tête - Tirer sur les bras	- Entrer dans un trou et revenir
				+ Traverser en s'immergeant 2 fois
I6	- Avec l'aide de l'échelle, aller tenir la dernière marche avec ses 2 mains	Les 2 mains touchent la dernière marche	- Inspirer et bloquer - Tirer sur les bras - Se coller à l'échelle	- Toucher la dernière marche avec une main Toucher la marche intermédiaire.
				+ Toucher le fond avec ses genoux, ses fesses

I7	- Avec l'aide de la perche aller toucher le fond	Toucher le fond avec ses genoux	- Se coller à la barre verticale - Tirer sur les bras - Inspirer et bloquer	- Toucher les pieds
				+ Toucher les fesses Remonter sans aide
I8	- Le long de la ligne d'eau, traverser le tapis troué ou la bouée double ou des cerceaux en 2 immersions	Ressortir	- Inspirer et bloquer - Tirer sur les bras	- Entrer dans le trou sur la largeur
I9	- A l'aide d'un « copain-perche », accéder au fond pour aller chercher un objet	Remonter un objet	- Tirer sur les bras – Inspirer - Pour rester au fond : expirer de façon continue, pousser l'eau vers le haut avec ses mains - Ouvrir les yeux pour se repérer	- Aide jusqu'au fond Aide de la perche
				+ Nombre d'objets Remonter seul Objets éloignés
I10	- Aller au fond avec l'aide de l'échelle pour passer dans un cerceau lesté	Passer dans le cerceau	- Inspirer - Orienter la tête pour s'allonger - Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer.	- Immerger le cerceau dans différentes profondeurs
				+ Enchaîner entrer en sautant et traversée dans le cerceau
I11	- Depuis la surface, traverser le tunnel, ou passer sous des tapis posés sur le bord du bassin	Ressortir de l'autre côté	- Inspirer - Orienter la tête pour s'allonger - Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer.	+ Réaliser un aller retour
I12	- Avec aide de l'échelle aller au fond, y rester 3"	Tenir 3"	- Tirer sur les bras – Inspirer - Pour rester au fond : expirer de façon continue, pousser l'eau vers le haut avec ses mains - Ouvrir les yeux pour se repérer	- Toucher le fond et remonter Tenir 3" et remonter librement
				+ Remonter des objets pendant le temps d'immersion Se maintenir 5' ' en surface
I13	- Avec l'aide de la perche descendre tête la première pour ramasser 2 objets	Ramasser 2 objets	- Tirer sur les bras - Moduler son expiration - Ouvrir les yeux pour se repérer	- Récupérer un seul objet
				+ Revenir par le même trajet.
I14	- Depuis le bord entrer et sans refaire surface récupérer 2 objets	2 objets sont remontés	- Moduler son expiration - Ouvrir les yeux pour se repérer - Orienter sa tête pour se diriger actions de bras simultanée	- Remonter un seul objet
				+ Revenir dans un cerceau flottant et tenir 5" Entrer par la tête
I15	- Depuis le bord entrer par la tête pour traverser un cerceau immergé	Pas d'arrêt entre l'entrée et l'immersion	- Être aligné tête-épaule-bassin - Se repérer pour traverser le cerceau - Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer.	- Rapprocher le cerceau
				+ Traverser 2 cerceaux
I16	- Depuis le bord entrer en plongeant et sans refaire surface récupérer 2 objets	Pas d'arrêt entre le plongeon et l'immersion 2 objets sont remontés	- Moduler son expiration - Ouvrir les yeux pour se repérer - Orienter sa tête pour se diriger actions de bras simultanée	

I17	- Depuis la surface réaliser un plongeon canard pour aller récupérer 2 objets	Remonter 2 objets	<ul style="list-style-type: none"> - Orienter la tête pour piloter le corps - Tirer sur les bras pour s'immerger - Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer - Gérer son expiration 	- Remonter un seul objet
				+ Revenir au point de départ
I18	- Depuis le bord, entrer en plongeant pour sans arrêts traverser 2 cerceaux immergés et ressortir dans un 3ème cerceau en surface	Pas d'arrêt entre l'entrée et l'immersion	<ul style="list-style-type: none"> - Orienter la tête pour piloter le corps - Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer. - Moduler son expiration 	

• **Progrès pour SE DÉPLACER**

Évaluation initiale		Pour progresser il faut (objectifs d'apprentissage)
D1	Depuis le bord se déplacer le long de la goulotte <i>avec les épaules immergées</i>	- Se déplacer avec des appuis solides - S'éloigner du bord avec des appuis solides instables
D4	Se déplacer le long de la ligne d'eau ou du bord en tenant une frite sous les bras <i>sans reprise d'appui</i>	- Se déplacer sans appuis solides, à proximité du bord.
D5	Se déplacer <i>seul et sans aide entre chaque tapis</i> . Possibilité de s'appuyer et de s'arrêter à chaque tapis	- Se déplacer loin du bord en limitant le nombre et la nature des appuis
D7	Entrer en sautant <i>droit pour enchaîner</i> un déplacement seul sur 10m, <i>sans reprise d'appui</i> .	- Conserver la posture allongée par des actions propulsives et par l'orientation de la tête
D9	Se déplacer sur 20m <i>sans s'arrêter</i> en <i>changeant plusieurs fois</i> de position : ventrale / dorsale	- Construire des appuis aquatiques pour se déplacer efficacement
D12	Entrer en plongeant <i>pour enchaîner</i> 25 en crawl <i>sans arrêts</i> de la nage.	- Coordonner actions motrices et respiration pour se déplacer plus efficacement

• **Proposition de tâches pour la phase d'apprentissage – SE DÉPLACER**

TACHES	BUT = Ce qu'il y a à faire	Critère de réussite	Ce que l'élève doit construire	Variables
D1	- Se déplacer le long du mur avec les mains. Réaliser 3 passages. Compter les appuis au bord	Réduire le nombre d'appuis à chaque passage	- Mains posées loin l'une de l'autre - Accepter le déséquilibre causé par l'amplitude.	+ En avant, en arrière, croiser les mains 1 main + 1 main tient une frite, ; 1 seule main Se croiser
D2	- Se déplacer en contournant le tapis jaune	Épaules immergées Ne pas s'arrêter	- Tirer sur les bras - Se rééquilibrer à la verticale en « pédalant avec les jambes »	- Rapprocher le tapis du bord (enrouler le tapis) + Se croiser 1 main + 1 main tient une frite, 1 seule main
D3	- Effectuer un aller/retour dans l'échelle de perches flottante ou entre des lignes d'eau rapprochées, sur une courte distance	Épaules dans l'eau Trajet complet sans arrêt	- Tirer sur les bras - Mains posées loin l'une de l'autre - Mains posées l'une après l'autre - Se rééquilibrer en « pédalant avec les jambes »	+ Limiter le nombre d'appuis Aller à l'intérieur, retour à l'extérieur
D4	- Se déplacer entre des lignes d'eau rapprochées	Revenir au point de départ	- Tirer sur les bras - Mains posées loin l'une de l'autre - Mains posées l'une après l'autre - Se rééquilibrer en « pédalant avec les jambes »	+ Effectuer le retour à l'extérieur des lignes d'eau Limiter le nombre d'appui sur les lignes d'eau

D5	- Effectuer un aller/retour en tenant une perche, à l'extérieur de l'échelle de perches flottante ou des lignes d'eau	Revenir au point de départ	- Tirer sur les bras - Se rééquilibrer en « pédalant avec les jambes » - Croiser les poses de main	- 1 main sur la ligne d'eau, 1 main avec une frite + Aller le plus vite possible En arrière
D6	- Se déplacer avec l'aide de la frite (sous le bras) le long du bord sur 10m	Pas de reprise d'appui	- Pieds en extension - Appuyer sur l'eau avec toute la jambe - Ne pas s'arrêter de battre des jambes	- Une reprise d'appuis autorisée + Utiliser 2 frites sous les bras pour immerger le visage pendant le déplacement
D7	- Se déplacer entre les lignes d'eau, visage immergé	Ne pas s'arrêter	- Tirer sur les bras - Regard droit (vers le fond) - Oreilles dans l'eau	
D8	- Se déplacer sur 10 m seul et sans aide le long du mur	Pas plus d'une reprise d'appuis	- Visage immergé (menton à la poitrine) - S'aider des bras pour sortir le visage de l'eau - Battement de jambes	- 2 reprises d'appuis possible + Idem en s'éloignant du bord : le long d'une perche ou d'une ligne d'eau
D9	- Se déplacer sur 10m avec l'aide de la frite tenue bras tendus	Ne pas s'arrêter	- Regard droit (vers le fond) - Oreilles dans l'eau - Pieds en extension - Appuyer sur l'eau avec toute la jambe	- Se déplacer avec 2 frites sous les bras + Sur le dos Tenir une planche à son extrémité
D10	- Entre deux lignes d'eau rapprochées(ou échelle de perches flottantes) tirer sur les bras pour aller le plus loin possible	Diminuer le nombre de tractions sur les lignes d'eau à chaque essai	- Corps aligné (le plus grand et « dur » possible, mains tendues devant) pour fendre l'eau - Ne pas se déformer, regard au fond - Tirer sur les bras	+ Sur le dos en finissant bras le long du corps Sur le dos un bras tire, l'autre est levé Sur le ventre tirer sur un bras seulement, à l'extérieur de la ligne d'eau
D11	- Debout sur un gros objet immergé (rocher), pousser contre le mur pour atteindre 5m	Atteindre la ligne d'eau sans mouvement des bras et des jambes	- Corps aligné (le plus grand et « dur » possible, mains tendues devant) - Ne pas se déformer ; regard au fond	- Atteindre le tapis situé à 4m + Réaliser une coulée ; Réaliser une glissée dorsale. Changer de position pendant la glissée
D12	- Après une entrée en sautant se déplacer sur le ventre seul sur 10m sans arrêt	Pas d'arrêt ni de reprise d'appui	- Basculer la tête pour changer d'orientation : verticale (entrée) à horizontale (déplacement) Visage immergé - Mouvement s des bras et des jambes	- Autoriser une reprise d'appuis + Enchaîner entrée et déplacement sur le dos
D13	- Se déplacer sur 15m en changeant deux fois de position ventrale / dorsale	Pas d'arrêt de la nage	- Alignement tête-épaule-bassin - Amplitude des actions de bras	- Un seul changement sur 15m
D14	- A partir d'une poussée contre le mur, réaliser une glissée et	Augmenter la	- Corps aligné (le plus grand et « dur »	+ Réaliser la même distance en

	aller le plus loin possible avec 4 coups de bras	distance parcourue à chaque essai	possible, mains tendues devant) pour fendre l'eau - Ne pas se déformer ; regard au fond -Amplitude des actions de bras:loin devant, loin derrière	diminuant les coups de bras Départ plongé	
D15	- Nager en crawl sur 15 m avec aide un bras après l'autre. Le bras part quand l'autre touche la frite		- Battement des jambes en continu - Les deux mains se touchent pour lancer le mouvement de bras suivant. - Regard vers le fond de la piscine - Je lance ma main loin devant. Je pousse l'eau en profondeur. Je sors ma main quand elle touche ma cuisse. cuisse.	-	Idem avec planche en faisant 5x le même bras
				+	Sur le dos Avec un Pull boy Sans aide, les mains se touchent
D16	- En surface à l'arrêt en position ventrale avec aide d'un pullboy, aller le plus loin possible avec 4 coups de bras	Augmenter sa distance à chaque essai	- Visage immergé - Les bras vont loin devant - Pousser l'eau en profondeur - Accélérer le trajet de sa main pour sortir les mains au niveau de la cuisse.		
D17	- Depuis la surface se déplacer sur 15m en crawl en inspirant (sortir la tête tous les 3 coups de bras)	Pas d'arrêt de la nage La tête sort du bon côté	- Corps aligné horizontal - Expiration aquatique continue et complète - La tête pivote sur le côté pour une inspiration brève	+	Réaliser 25m en inspirant tous les 4 temps Réaliser en inspirant tous les 2, puis 3, puis 4 temps
D18	- Nager sur 25m en crawl en limitant le nombre d'inspirations.	Pas d'arrêt de la nage Compter le nombre d'inspirations	- Expiration aquatique continue et complète : hurler les voyelles de l'alphabet dans l'eau		
D19	- Se déplacer en crawl sur 20 m. - Réaliser 3 passages. Compter le nombre de coups de bras.	Diminuer à chaque passage.	- Amplitude des actions de bras : loin devant, loin derrière, la main va en profondeur	+	Réaliser les 20m sur le dos
D20	- Plonger pour réaliser 25m en crawl, durant le trajet réaliser un plongeon canard pour passer dans un cerceau immergé.	Pas de temps d'arrêt entre les différentes actions	- Critères du plongeon - Critères du déplacement en crawl - Critères du plongeon canard		
D21	- Réaliser deux longueurs de bassin en adoptant une nage ventrale pour l'aller, une nage dorsale pour le retour.	Pas de temps d'arrêt entre les 2 nages.	-Corps aligné (le plus grand et « dur » possible, mains tendues devant) pour fendre l'eau A-ctions coordonnées des bras et des jambes.	-	Le changement de nage s'effectue à mi-longueur.
				+	Réaliser un virage au 25 pour repartir sans arrêts

• **Progrès pour FLOTTER**

Évaluation initiale		Pour progresser il faut (objectifs d'apprentissage)
F1	Depuis le bord se tenir pour s'allonger sur le ventre <i>avec le visage immergé</i>	- Mettre le visage dans l'eau - Ne pas bouger pour laisser ses jambes remonter à la surface.
F3	Descendre le long de la cage jusqu'au fond pour se laisser remonter sans mouvement	- Remplir ses poumons d'air. - Bloquer sa respiration 10 secondes
F9	Sauter en zone grand bain puis se laisser remonter sans bouger (position étoile sur le ventre).	- Sauter en « bouteille » - Écarter bras et jambes tendus - Le regard vers le fond à la verticale
F11	Faire une étoile sur le dos, se regrouper en boule (jambes et bras repliés tête en arrière). Puis faire l'étoile sur le dos	- Gérer sa respiration - Utiliser ses mains et ses pieds pour se rééquilibrer
F14	Fusée sur le ventre. Dos au mur, pousser fort sur les jambes pour aller le plus loin possible sans bouger	- Commencer par mettre le visage dans avec les bras tendus derrière la tête - Puis pousser le mur avec ses jambes
F16	Fusée avec vrille du ventre sur le dos. Dos au mur pousser fort sur les jambes pour aller le plus loin possible et orienter	- Mettre les deux pieds contre le mur, un à la verticale l'autre à l'horizontale - Puis pousser le mur, la rotation sera naturelle

• **Proposition de tâches pour la phase d'apprentissage - FLOTTER**

TACHES	BUT = Ce qu'il y a à faire	Critère de réussite	Moyens pour réussir	Variables
F1	- Tenir le bord pour s'allonger sur le ventre	Immobilité Corps gainé Allongement maximal	- Les mains accrochées au bord. - Bras et jambes tendues sans bouger. - Gonfler les poumons d'air.	- Utilisation matériel (frite ou pull-boy). + Lâcher le bord une fois allongé.
F2	- Par deux, allongement sur le dos, avec maintien de la tête par un des enfants.	Immobilité Corps gainé Allongement maximal	- Sur le dos, oreilles dans l'eau. - Regard au plafond. - Soulever le menton et le ventre - Jambes et bras tendus	- Utilisation matériel (frite ou pull-boy). + Le camarade lâche la tête une fois allongé.
F3	- Descendre le long de la perche pour aller au fond, pour remonter sans mouvement	Se laisser remonter sans tenir la perche.	- Gonfler les poumons d'air. - Etre au fond de l'eau pour se laisser remonter sans mouvement.	- Tenue de la perche permanente. + Se mettre en boule.
F4	- Descendre le plus bas possible en soufflant, sans bouger.	Bulle par le nez ou	- Souffler par la bouche ou le nez. - Ne faire aucun mouvement.	- Tenue de la perche.

		la bouche. Sans mouvement.	- <i>Se laisser descendre</i>	
F5	- Faire une étoile sur le dos. S'allonger sur le dos pour se faire le plus grand possible.	Immobilité Corps gainé Allongement maximal	- <i>Sur le dos, oreilles dans l'eau.</i> - <i>Regard au plafond.</i> - <i>Menton et ventre levés.</i> - <i>Jambes et bras tendus</i>	- Utilisation matériel ou mur
F6	- Faire une étoile sur le ventre. S'allonger sur le ventre pour se faire le plus grand possible.	Immobilité Corps gainé Allongement maximal	- <i>Sur le ventre regard au fond.</i> - <i>Menton à la poitrine.</i> - <i>Jambes et bras tendus.</i>	- Utilisation matériel ou mur
F7	- Déséquilibre vers l'allongement sur le ventre (étoile). Marcher et se laisser tomber en avant zone petit bain.	Accepter le déséquilibre (pas de mouvement). Allongement maximum. Apnée prolongée.	- <i>Se laisser tomber en avant (sans mouvement).</i> - <i>Corps gainé.</i> - <i>Allongement maximum.</i> - <i>Gonfler les poumons d'air.</i>	- Utilisation matériel
				+ Depuis l'échelle dans la zone grand bain
F8	- Déséquilibre vers l'allongement sur le dos (étoile). S'asseoir dans l'eau puis s'allonger en arrière, comme dans un lit, zone petit bain.	Accepter le déséquilibre (pas de mouvement). Allongement maximum.	- <i>Se laisser tomber en arrière (sans mouvement).</i> - <i>Corps gainé.</i> - <i>Se faire le plus grand possible.</i> - <i>Gonfler les poumons d'air.</i>	- Utilisation matériel
				+ Depuis l'échelle dans la zone grand bain
F9	- Sauter en zone grand bain puis se laisser remonter sans bouger (position étoile sur le ventre).	Pas de mouvement lors de la remontée. Allongement maximum.	- <i>Sauter dans l'eau.</i> - <i>Se faire le plus grand possible.</i> - <i>Corps gainé.</i> - <i>Gonfler les poumons d'air.</i>	- Utilisation matériel
				+ Compter jusqu'à 5, 10, 15
F10	- Redressement du dos vers le ventre. Faire une étoile sur le dos, se regrouper en boule (jambes et bras repliés tête rentrée). Puis faire l'étoile sur le ventre.	Le moins de mouvements possibles.	- <i>Jambes et bras repliés, tête rentrée.</i> - <i>Redressement de la tête au moment du passage sur le ventre.</i>	- Autoriser une reprise d'appuis.

		Maintien des 2 positions.	- <i>Menton à la poitrine.</i> - <i>Gonfler les poumons d'air.</i>	+	Le faire plusieurs fois d'affilée.
F11	- Redressement du ventre vers le dos. Commencer en faisant une étoile sur le dos, se regrouper en boule (jambes et bras repliés, tête en arrière). Puis faire l'étoile sur le dos	Le moins de mouvements possibles. Maintien des 2 positions.	- <i>Jambes et bras repliés, tête en arrière.</i> - <i>Redressement de la tête au moment du passage sur le dos.</i> - <i>Oreilles dans l'eau et regard au plafond</i> - <i>Gonfler les poumons d'air.</i>	-	Autoriser une reprise d'appuis.
				+	Le faire plusieurs fois d'affilée.
F12	- Passer de l'étoile sur le ventre à la fusée sur le ventre. Faire l'étoile, puis coller les jambes avec les bras tendus derrière la tête.	Corps gainé Allongement maximal	- <i>Tête dans l'eau.</i> - <i>Bras derrière la tête.</i> - <i>Menton à la poitrine et bras collés aux oreilles.</i>	-	Utilisation matériel
F13	- Passer de l'étoile sur le dos à la fusée sur le dos. Faire l'étoile puis serrer les jambes avec les bras tendus derrière la tête.	Corps gainé Allongement maximal	- <i>Sur le dos, oreilles dans l'eau.</i> - <i>Regard au plafond.</i> - <i>Menton et ventre levés.</i> - <i>Bras derrière la tête</i>	-	Utilisation matériel
F14	- Fusée sur le ventre. Dos au mur, pousser fort sur les jambes pour aller le plus loin possible sans bouger	Aller le plus loin possible en restant immobile	- <i>Tête dans l'eau.</i> - <i>Bras derrière la tête.</i> - <i>Menton à la poitrine.</i> - <i>Bras collés aux oreilles.</i> - <i>Corps gainé.</i>	+	Atteindre une distance définie.
F15	Fusée sur le dos. Face au mur, pieds contre le mur en tenant le bord avec les mains, les oreilles dans l'eau. Lâcher le bord, placer les bras derrière la tête et pousser fort sur les jambes	Aller le plus loin possible en restant immobile	- <i>Face au mur, pieds contre le mur.</i> - <i>Oreilles dans l'eau.</i> - <i>Bras derrière la tête</i> - <i>Bras collés aux oreilles.</i> - <i>Corps gainé.</i>	-	Utilisation matériel
				+	Atteindre une distance définie.
F16	Fusée avec vrille du ventre sur le dos. Dos au mur pousser fort sur les jambes pour aller le plus loin possible et orienter la tête de droite à gauche ou de gauche à droite pour vriller et passer sur le dos.	Allongement maximal	- <i>Oreilles dans l'eau.</i> - <i>Bras collés aux oreilles.</i> - <i>Corps gainé.</i> - <i>Rotation de la tête droite ou gauche pour la vrille.</i>	+	Enchaînement du ventre sur le dos ou dos sur le ventre.

• **Progrès pour RESPIRER**

Évaluation initiale		Pour progresser il faut (objectifs d'apprentissage)
R3	Inspiration par la bouche.et expiration dans l'eau par le nez avec appuis solides	- <i>Vider ses poumons dans l'eau</i> - <i>Pas d'expiration hors de l'eau</i>
R4	Inspiration par la bouche.et expiration dans l'eau par le nez sur déplacement ventral avec matériel de flottaison (frites, brassards, planches etc..).	- <i>Vider ses poumons dans l'eau</i> - <i>Pas d'expiration hors de l'eau</i>
R5	Descendre le long de la cage ou de l' échelle ou de la perche puis expirer doucement par le nez à la remontée.	- <i>Bloquer sa respiration 5 sec</i> - <i>Expiration avec le nez</i>
R8	Se laisser couler en expirant doucement par le nez pour s'allonger au fond (90cm)	- <i>Expirer suffisamment d'air pour descendre sans nager</i> - <i>Garder suffisamment d'air pour rester 10 sec sous l'eau.</i>
R9	S'accrocher aux épaules ou sous les bras d'un coéquipier, et être à son rythme de plongée (descente, j'expire, je remonte, j'inspire).	- <i>Vider ses poumons juste avant de sortir la tête de l'eau.</i> - <i>Ne pas expirer trop d'air au début de l'immersion</i> - <i>Regarder la quantité de bulles de son coéquipier</i>
R11	Se déplacer en nageant sur le ventre en inspirant avec la bouche et en expirant par le nez.	

• **Proposition de tâches pour la phase d'apprentissage - RESPIRER**

TACHES	BUT = Ce qu'il y a à faire	Critère de réussite	Moyens pour réussir	Variables
R1	- Inspiration et expiration tête hors de l'eau	Inspiration et expiration profondes	<i>Remplir et vider ses poumons</i>	J'inspire par la bouche et j'expire par le bouche
				J'inspire par la bouche et j'expire par le nez
R2	-Bloquer sa respiration et mettre la bouche dans l'eau	Bloquer sa respiration 5 sec	<i>Garder la bouche fermée</i>	Mettre le nez sous l'eau.
				Mettre la tête sous l'eau
R3	-Inspiration par la bouche.et expiration dans l'eau par le nez avec appuis solides.	Inspiration brève expiration longue	- <i>Vider ses poumons dans l'eau</i> - <i>Pas d'expiration hors de l'eau</i>	Mettre le nez puis la tête sous l'eau.
				Enchaîner 5 inspirations par la bouche et 5 expirations par le nez tête.

R4	-Inspiration par la bouche.et expiration dans l'eau par le nez sur déplacement ventral avec matériel de flottaison (frites, brassards, etc..).	Inspiration brève expiration longue	- <i>Vider ses poumons dans l'eau</i> - <i>Pas d'expiration hors de l'eau</i>	Enchaîner 5 inspirations par la bouche et 5 expirations par le nez tête.
R5	-Descendre le long de la cage puis expirer doucement par le nez à la remontée.	Bulles à la remontée	- <i>Bloquer sa respiration 5 sec</i> - <i>Expiration avec le nez</i>	Toucher le fond avec les pieds, les mains, etc...
R6	-Descendre le long de la cage puis expirer doucement au fond 2 fois	2 séries de bulles au fond	- <i>Ne pas vider complètement ses poumons</i> - <i>Petite expiration nasale, blocage, petite expiration nasale, blocage, puis remonter en expirant doucement par le nez</i>	2 séries de bulles, 3 séries...au fond.
R7	-Se laisser couler en expirant doucement par le nez pour s'asseoir au fond (90cm)	Rester 3 sec assis au fond	- <i>Expirer suffisamment d'air pour descendre sans bouger</i> - <i>Garder suffisamment d'air pour rester 10 sec sous l'eau.</i>	Assis jambes croisées
				Assis jambes allongées
R8	-Se laisser couler en expirant doucement par le nez pour s'allonger au fond (90cm)	Rester 3 sec allongé au fond	- <i>Expirer suffisamment d'air pour descendre sans bouger</i> - <i>Garder suffisamment d'air pour rester 10 sec sous l'eau.</i>	Allongé sur le ventre
				Allongé sur le dos
R9	-Accrocher aux épaules ou sous les bras d'un coéquipier,être à son rythme de plongée (descente, j'expire, je remonte, j'inspire).	Suivre le coéquipier sur 5 descentes	- <i>Vider ses poumons juste avant de sortir la tête de l'eau.</i> - <i>Ne pas expirer trop vite au début de l'immersion</i> - <i>Regarder la quantité de bulles de son coéquipier</i>	Augmenter le temps d'immersion
				Diminuer le temps hors de l'eau
R10	- Se déplacer en nageant sur le dos en inspirant par la bouche et en expirant par le nez	L'eau ne rentre pas dans mon nez lorsque je reçois une vague	- <i>Faire des bulles tête en arrière pendant le déplacement</i>	Respiration 2 temps, 3t, 4t, 5t.
				Augmenter la distance à effectuer, varier la vitesse de déplacement
R11	-Se déplacer en nageant sur le ventre en inspirant avec la bouche et en expirant par le nez.	Pas d'expiration hors de l'eau	- <i>Réguler sa respiration en fonction de son effort</i>	Respiration 2 temps, 3t, 4t, 5t.
				Augmenter la distance à effectuer, varier la vitesse de déplacement

SITUATIONS COLLECTIVES

Tous ces jeux peuvent être introduits à n'importe quelle phase de la structuration de l'apprentissage de l'enfant.



- ◆ En phase initiale, ils permettent de poser les problèmes de la composante sous forme ludique.
- ◆ En phase de développement, ils réactivent la motivation et valident les transformations.
- ◆ En phase terminale, ils autorisent des réinvestissements.





L'axe de complexification (ou trame de variance) conduit à une grande souplesse.

À ce titre, il ne faut pas hésiter à faire appel à votre imagination comme à celle des enfants, pour ajouter des variables, et enrichir les contenus pédagogiques.



Jeux d'exploration, d'imitation, d'immersion	Page	Jeux de déplacements, de relais, de poursuites	Page	Jeux d'organisation collective	Page
• Jacques a dit	2	• Relais variés	4	• Balle aux prisonniers	9
• 1, 2, 3 soleil	2	• Relais des sous-marins	4	• Balle au pêcheur	9
• Le coupe-tête	3	• Saute-mouton à la goulotte	5	• Flotteur au but.....	9
• La pêche au trésor	3	• Gendarmes et voleurs	5	• Flotteurs brûlants	10
• Larguer les mines	3	• Poissons rouges, poissons blancs ...	6	• Passe à 5, à 10.....	10
• Savez-vous planter les choux ? ...	3	• Le requin affamé	6	• Le filet des pêcheurs	10
		• Les sorciers	6		
		• Le béret	7		
		• Les îles	7		
		• Tournoi des chevaliers	7		
		• Poisson-chat	8		
		• L'horloge	8		
		• Lancer la torpille	8		



JEUX D'EXPLORATION, D'IMITATION, D'IMMERSION




JACQUES A DIT	Dispositif - Règles	Variables
	<ul style="list-style-type: none"> ■ But du jeu : <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser des tâches énoncées par le meneur 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Équilibre : Jacques a dit : <ul style="list-style-type: none"> • Mets-toi en boule ! • Fais l'étoile ! • Passe de la boule à l'étoile ! • Fais des figures géométriques sur l'eau (avec planches ou frises) : - par 2 - par 3 - par 4 ou 5 - faire la chemise - faire le train... ■ Immersion : Jacques a dit : <ul style="list-style-type: none"> • Touche le fond avec : - une main - les genoux - les fesses... • Touche : - les genoux - les pieds - la cheville • Passe entre les jambes d'un partenaire <p>Il est possible de proposer un nombre très important de variantes que l'on peut penser en fonction de la composante visée</p>
1, 2, 3 SOLEIL ! 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Petite profondeur Un joueur face au mur compte « 1, 2, 3 soleil ! » et se retourne brusquement. Les autres joueurs essaient de venir toucher le mur par étapes successives. Chaque fois que le soleil les regarde, ils doivent conserver la pose qui est la leur, comme s'ils étaient pétrifiés, et tenir la pose tant que le soleil les regarde. Un enfant qui bouge doit revenir à la case départ. ■ But du jeu : <ul style="list-style-type: none"> • Atteindre le mur en premier 	<ul style="list-style-type: none"> • Gage d'immersion pour ne pas repartir au point de départ. • S'immerger pour éviter d'être vu




LE COUPE-TÊTE	Dispositif - Règles	Variables
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Petite profondeur Les élèves forment une ronde. Un coupeur de tête tient une planche à la main et essaie, en douceur, de « couper des têtes ». Pour éviter d'être touchés, les élèves sont obligés de s'immerger ■ But du jeu : <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas être touché 	<ul style="list-style-type: none"> • Changer de matériel (tranchant de la main, cerceau, fric...) • Couper de plus en plus profond
LA PÊCHE AU TRÉSOR 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2 équipes • 2 zones flottantes (tapis) ou non sont réservées à la récolte • De nombreux petits objets lourds sont placés au fond du bassin ■ But du jeu : <ul style="list-style-type: none"> • Être l'équipe qui a remonté le plus d'objets à la fin du temps fixé 	<p>Petite ou grande profondeur selon le niveau des enfants en immersion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chasse aux perles : objets en profondeur • Chasse aux couleurs : objets d'une couleur désignée
LARGUER LES MINES 	<p>Par équipes en colonnes au bord du bassin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un largueur et n mines • Le largueur les pousse l'une après l'autre : <ul style="list-style-type: none"> - en petite profondeur pour les non-nageurs - aucun dispositif ou matériel de flottaison <p>Au signal, les « mines » se mettent en boule ; s'accroupir tête sur les genoux, bras encadrant les genoux</p> ■ But du jeu : <ul style="list-style-type: none"> • Être la première équipe à avoir largué toutes ses mines 	<ul style="list-style-type: none"> • Le jeu peut se faire en position debout avec les jambes dans l'eau en PP, ou assis pieds à la rigole • Varier les positions des mines au bord du bassin pour que les chutes s'effectuent : - en avant - en arrière - latéralement
SAVEZ-VOUS PLANTER LES CHOUX ? 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Petite profondeur A partir de la comptine « Savez-vous planter les choux », réaliser différentes tâches d'immersion 	




JEUX DE DÉPLACEMENTS, DE RELAIS, DE POURSUITES

RELAIS VARIÉS	Dispositif - Règles	Variables
	<p>Élèves groupés par équipes de niveau homogène</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque élève passe à tour de rôle : <ul style="list-style-type: none"> - se passer un objet (témoin) - taper dans la main - atteindre un endroit convenu et lever la main <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aller plus vite dans les tâches proposées que les équipes adverses 	<p>■ Se déplacer de différentes manières :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En courant : <ul style="list-style-type: none"> - en avant - en arrière • En nageant : <ul style="list-style-type: none"> - avec matériel - sans matériel <p>■ Déplacer du matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Immergé ou flottant • Désigné à l'avance : <ul style="list-style-type: none"> - couleurs - formes - poids • encombrement • Sur un parcours particulier : <ul style="list-style-type: none"> - cerceaux - lignes d'eau - perches - tapis • Relais habillage (demander une tenue au maître-nageur)
	<p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marquer plus de points que les équipes adverses 	<p>• Départ plongé</p>

SAUTE-MOUTON À LA GOULOTTE	Dispositif - Règles	Variables
	<p>2 équipes</p> <p>Dans le grand bain, les enfants se placent l'un derrière l'autre dans le même sens en se tenant de la même main (gauche ou droite) à la goulotte, pied du même côté contre le mur, le bras libre tendu au ras de la surface.</p> <p>Au signal, le premier de chaque équipe part en se tenant aux mains de ses coéquipiers, en progressant et en se rééquilibrant à l'aide des jambes ; lorsque il a atteint l'autre extrémité, le suivant démarre</p> <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être la première équipe dont tous les enfants sont passés en tenant la main des camarades pour s'équilibrer 	<p>Ce jeu, selon la forme de la tâche ou le niveau des élèves, peut s'utiliser très souvent dans les différentes composantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propulsion (pingouin - castor) : <ul style="list-style-type: none"> - s'aider - des jambes - des bras • Équilibre (pingouin) : <ul style="list-style-type: none"> - s'allonger - sur le ventre - sur le dos • Immersion (caneton) : <ul style="list-style-type: none"> - passer sous les bras • Respiration (otarie - castor) : <ul style="list-style-type: none"> - passer sous les bras en soufflant et ne venir respirer qu'entre les bras
	<p>2 équipes : voleurs et gendarmes, repérés par des bonnets identiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tout voleur qui reste plus de 10 s dans son repaire est ipso facto prisonnier • Les gendarmes attrapent les voleurs et les emmènent en prison (le long du mur) • Tout voleur qui parvient à toucher un prisonnier les délivre tous • La prison doit être matérialisée (tapis, repectes) • Les prisonniers doivent se tenir à la zone matérialisée <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour les gendarmes : attraper tous les voleurs • Pour les voleurs : ne pas être fait prisonnier 	<p>• Demander : <ul style="list-style-type: none"> - des formes de déplacements imposés (brasse, crawl, dos...) - des cheminements imposés ou interdits (immersions) - des obligations : pull-boy pour les voleurs, ou les gendarmes... </p> <p>• Les voleurs ne peuvent être pris s'ils sont en immersion</p> <p>• Une partie peut être chronométrée en 2 mi-temps avec inversion des rôles, le gain s'obtient au prorata des prisonniers à l'issue du temps</p> <p>• Jeu qui peut s'adapter en petite profondeur pour les enfants non-nageurs ou moyen-nageurs</p> <p>• Pour les inciter à s'immerger, on évite d'être pris quand on a la tête sous l'eau</p> <p>• Après une immersion, on ne peut être pris en sortant de l'eau ; il faut, pour le voleur, reprendre le jeu en retournant au camp des voleurs</p>







<p>POISSONS ROUGES, POISSONS BLANCS</p> 	<p>Dispositif - Règles</p> <p>Petite profondeur</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 groupes dos à dos, séparés (plus ou moins 1 m) • Principe du signal contradictoire <p>Chaque groupe est repéré par un des 2 noms (par exemple poissons rouges et poissons blancs). Au signal « poissons rouges », tous les « poissons rouges » essaient de rejoindre le camp des « poissons rouges » sans se faire toucher. Les « poissons blancs » essaient de les rattraper. Au signal « poissons blancs », c'est l'inverse qui se produit. On marque un point lorsque :</p> <ul style="list-style-type: none"> - poursuivi, on n'est pas rattrapé - poursuivant, on rattrape son adversaire direct <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cumuler le maximum de points 	<p>Variabiles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duels 1 contre 1 • Équipes (on comptabilise les points de chaque équipe) • Séparer les 2 équipes par une ligne d'eau <p>Grande profondeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imposer un déplacement dans une nage
<p>LE REQUIN AFFAMÉ <i>(titre du jeu de l'épervier)</i></p> 	<p>Petite profondeur (grande profondeur pour les nageurs)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déplacements sur la largeur de la piscine • Chaque sardine touchée devient requin • Les requins se tiennent par la main <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être la dernière sardine 	<ul style="list-style-type: none"> • Les filets ne peuvent dépasser 3 requins (par exemple, 3 + 2 ; 3 + 3 ; 3 + 2 + 2) • Les sardines touchées forment un mur qui ne peut se déplacer • Installer des files neutres (par exemple, passer dans un cerceau qui flotte à la surface) : <ul style="list-style-type: none"> - derrière une perche - derrière une ligne d'eau
<p>LES SORCIERS</p> 	<p>Petite profondeur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Éléves en dispersion • 2 ou 3 sorciers cherchent à toucher les joueurs qui s'immobilisent comme des statues dès qu'ils sont touchés <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas être transformé en statue 	<ul style="list-style-type: none"> • Les statues gardent la position qui était la leur au moment où elles ont été touchées • S'immerger pour échapper à la transformation en statue (après 5 s d'immersion, le sorcier doit changer de prone) • Pour dévivre une statue, un camarade doit lui passer entre les jambes

<p>LE BÉRET</p> 	<p>Dispositif - Règles</p> <p>Petite profondeur</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 équipes • 1 ou 2 objets lestés <p>Chaque élève possède un numéro. Lorsqu'un numéro est appelé, les 2 élèves concernés se présentent face à l'objet qui leur est indiqué</p> <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ramener l'objet dans son camp • Un point est marqué si : <ul style="list-style-type: none"> - l'élève ramène l'objet dans son camp sans être rattrapé - le poursuivant rattrape celui qui a saisi l'objet lesté avant qu'il n'ait rejoint son camp 	<p>Variabiles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appeler un numéro à la fois • Appeler 2 numéros sur 2 endroits différents • Appeler 2 numéros ou plus au même endroit
<p>LES ÎLES <i>(titre du jeu des châteaux maritimes)</i></p> 	<p>Petite profondeur : déplacements courts</p> <p>Grande profondeur : déplacements nages</p> <p>Des cerceaux sont placés à la surface en nombre insuffisant par rapport au nombre d'enfants. Au signal, aller se placer dans un cerceau sans le toucher (un seul emplacement par élève)</p> <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trouver une île déserte 	<ul style="list-style-type: none"> • Autant d'îles que d'élèves (repérer le dernier qui trouve refuge) • Élimination des élèves non réfugiés (retirer au fur et à mesure une île) • Par équipes (cresvettes, bomards) les joueurs surpris font perdre 1 point à leur équipe (capital de départ : 10 points) • Écureuil en cage
<p>TOURNOI DES CHEVALIERS</p> 	<p>Petite profondeur</p> <p>Combat singulier :</p> <p>2 équipages s'affrontent en s'arrosant avec des seaux.</p> <p>Un équipage :</p> <ul style="list-style-type: none"> • une monture debout dans l'eau • un cavalier assis sur le dos de la monture avec un seau dans les mains <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déséquilibrer l'équipage adverse. Le gain de la partie se juge par la perte d'équilibre de l'équipage adverse <p>■ Observations :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Changer souvent de rôle pour éviter la fatigue des montures • Attention à rester éloigné du mur 	<ul style="list-style-type: none"> • « L'attaque » peut se mener avec les mains plutôt qu'avec un seau d'eau <p>Combat collectif :</p> <p>Un ensemble d'équipages en affronte un autre. Le gain de la partie s'obtient par décompte des équipages qui auront été déséquilibrés</p>

<p>POISSON-CHAT (adapté du jeu « Le chat »)</p> 	<p>Dispositif - Règles</p> <p>■ Organisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seul contre tous • Celui qui est touché devient à son tour le poisson-chat <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas se faire attraper par le poisson-chat • Dans une zone délimitée, un enfant désigné poisson-chat essaie de toucher les autres 	<p>Variabiles</p> <p>Selon le niveau et la composante visée, ce jeu se pratique en petite ou en grande profondeur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Après une immersion de 3 s., on ne peut être pris • Le poisson-chat ne peut toucher celui qui était poisson-chat avant lui • Des zones neutres (poisson-chat perché) peuvent être ajoutées afin d'esquiver le poisson-chat et de se reposer (tapis, rigole...)
<p>L'HORLOGE</p> 	<p>2 équipes : une en cercle, une en colonne</p> <p>Au signal, le premier joueur de la colonne X effectue un tour de l'horloge, puis tape dans la main du partenaire suivant qui s'élançe à son tour. Pendant ce temps, les joueurs de l'horloge comptent le temps en s'immergeant à tour de rôle (dans le sens des aiguilles d'une montre). Chaque immersion compte pour une heure. Lorsque tous les X sont passés, on totalise le nombre d'heures écoulées</p> <p>• Changement de rôle</p> <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'équipe qui a réussi à compter le plus d'heures a gagné 	
<p>LANCER LA TORPILLE</p> 	<p>Petite profondeur obligatoire</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 équipes : un lanceur, n torpilles <p>Au signal, le lanceur demande aux torpilles de se placer en flottaison (une par une ou en groupes) sur le dos, bien tendu. Il les pousse vers un endroit désigné (par exemple, ligne d'eau), elles avancent sans aucun mouvement de propulsion</p> <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être la première équipe à avoir lancé toutes ses « torpilles » dans la zone désignée 	<ul style="list-style-type: none"> • Les torpilles peuvent : <ul style="list-style-type: none"> - s'aider d'une planche - se placer en position dorsale ou ventrale • Varier les distances, le nombre des torpilles

Référence : « L'eau mon amie – Activités aquatiques à l'école » – Édition Scéren - CRDP DE CHAMPAGNE-ARDENNE

JEUX D'ORGANISATION COLLECTIVE

BALLE AUX PRISONNIERS	Dispositif - Règles	Variables
	<p>2 équipes de <i>n</i> joueurs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une balle • 4 zones délimitées (lignes d'eau) • Un joueur doit toucher l'adversaire avec la balle pour faire un prisonnier, qui se rend dans la prison correspondante • Un prisonnier peut se délivrer en faisant lui aussi un prisonnier • Tout joueur qui bloque la balle des mains n'est pas prisonnier • Le joueur touché par la balle après rebond sur l'eau est prisonnier <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être l'équipe qui a le moins de prisonniers à la fin du temps 	<p>En petite profondeur, ce jeu s'applique à conserver des équilibres et permettre des immersions</p>
<p>BALLE AU PÊCHEUR (adapté du jeu « La balle au chasseur »)</p> 	<p>Petit bain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un pêcheur essaie de toucher les poissons avec une balle • Un poisson touché devient pêcheur <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour le pêcheur : toucher un poisson • Pour le poisson : ne pas être touché 	<ul style="list-style-type: none"> • Introduire des zones neutres • Le poisson touché est éliminé
<p>FLOTTEUR AU BUT</p> 	<p>Jeu de circulation de balle et de démarquage sur la largeur d'un bassin (10 m, 15 m)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 équipes avec hommes distinctifs (ou brassards) • 2 cibles bien repérées (caisses, tapis...) • Un petit objet flottant (balle, flotteur de ceinture...) <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque joueur qui réussit à toucher la cible adverse avec l'objet flottant rapporte un point à son équipe 	<ul style="list-style-type: none"> • Les règles (enjeu, sorties de flotteur, coups francs, fautes...) sont à définir au besoin • En petite profondeur sans autre dispositif • En grande profondeur, les besoins fonciers sont tels qu'il faut prévoir des possibilités de repos : <ul style="list-style-type: none"> - planches, bouées, tapis à disposition - ceintures avec peu de flotteurs • Cibles : - varier le nombre des cibles <ul style="list-style-type: none"> - varier l'emplacement des cibles
<p>LOTTEURS BRÛLANTS (adapté du jeu de lettres brûlantes)</p> 	<p>Dispositif - Règles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principe du jeu des balles brûlantes • 2 équipes • 2 camps séparés <p>Chaque équipe dispose du même nombre d'objets flottants (petits) qu'elle envoie dans le camp opposé</p> <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'équipe gagnante est celle qui aura le moins d'objets à la fin de la partie 	<p>Variables</p> <ul style="list-style-type: none"> • En petite profondeur • En grande profondeur avec ou sans ceinture (selon niveau et composante visée)
<p>PASSE À 5, À 10</p> 	<p>Petite ou grande profondeur</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 équipes (identifiées par un foulard, couleur de bonnet...) • Compter à voix haute <p>Chaque équipe essaie de réaliser 5 (ou 10) passes consécutives sans que la balle ne soit interceptée. Chaque réussite de 5 (ou 10) passes donne le gain d'un point</p> <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marquer plus de points que l'équipe adverse lors d'un match chronométré 	<ul style="list-style-type: none"> • Passe à 10 orientée
<p>LE FILET DES PÊCHEURS</p> 	<p>2 équipes</p> <p>La première équipe réalise un filet. Les joueurs se tiennent par la main, bras levés. Les poissons circulent en passant dans et hors du filet. Le filet se referme brusquement en attrapant le maximum de poissons</p> <p>■ But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attraper plus de poissons que l'équipe adverse 	<ul style="list-style-type: none"> • Les mailles du filet sont : <ul style="list-style-type: none"> - très au-dessus de l'eau - en surface - sous l'eau • Pour circuler, passer sous les jambes du filet

