

Avant la première séance, parler de la piscine à l'école, ce qu'on va y faire, pour familiariser l'enfant à un nouveau milieu.

Après la piscine, revenir sur l'activité pour faire le point sur les impressions et le travail effectué et mettre en perspective les séances suivantes.

Les actions élémentaires proposées dans ces tableaux doivent pouvoir être combinées et enchaînées sans temps d'arrêt.

<u>Activités Préparatoires pour atteindre le niveau 1</u>				
1	Entrer dan l'eau	S'équilibrer, Se déplacer	S'Immerger	Se déplacer Sous l'eau
	<ul style="list-style-type: none"> - Sauter dans l'eau, de l'eau à la poitrine. - Sauter dans le cerceau, de l'eau à la poitrine. - Dans le Petit Bain (PB, du toboggan, en position assise, descendre mains sur la tête. - Du toboggan, descendre à plat ventre, pieds en avant. - A partir du tapis, sauter dans l'eau. - Faire une roulade avant (puis arrière) sur le tapis et entrer dans l'eau. - Sauter dans le grand bain avec aide (la main, la perche ou la corde, une frite). - Sauter assis, accroupi (comme une grenouille) puis debout. - Dans le parcours aquatique, sauter entre les deux cordes et se déplacer à l'aide des bras. - Avec une frite sous les aisselles, traverser le pont flottant et sauter dans le grand bain. - Sauter dans le grand bain sans 	<ul style="list-style-type: none"> Avec une frite, traverser le petit bassin. Traverser le petit bain : en marchant, en courant, en avant, en arrière, sur le côté, sur un pied, en canard, en franchissant une barrière d'obstacles (formée par des élèves), en sautant, en s'aidant des bras, en faisant le moulin avec les bras, en franchissant des tapis, en course de relais avec ballons... à califourchon sur une frite. - S'asseoir, se coucher, se tenir debout sur une planche. - Traverser la largeur du petit bassin en prenant appui sur les cordes. - Immobile, s'équilibrer en prenant appui sur deux frites : sur le ventre puis sur le dos. - Traverser la largeur du petit bassin en prenant appui sur deux frites : sur le ventre puis sur le dos. - Course au trésor : avec ou sans frite, traverser la largeur du petit bassin pour aller chercher un objet et 	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre sa douche en se mouillant complètement, en acceptant l'eau de la douche sur le visage. - Mettre la tête sous l'eau, respiration bloquée. - Prendre un objet immergé avec la main où l'on a pied, en mettant la tête sous l'eau. - Souffler pour faire avancer la balle de ping-pong. - Départ dans l'eau, plonger sous la planche en l'envoyant le plus haut possible avec les mains, la tête, les pieds, le dos. - Souffler dans un tuyau pour faire des bulles dans l'eau. - Se laisser tomber dans l'eau, et rester immobile entre deux eaux, respiration bloquée. - Se laisser tomber dans l'eau, et rester immobile en expirant progressivement. - Rester sous l'eau immobile et faire l'étoile de mer. - Rester sous l'eau et faire des 	<ul style="list-style-type: none"> - Ramasser plusieurs objets avec la main en une fois, où l'on a pied. - Se laisser tirer en surface par un camarade, sur le dos, visage immergé, corps relâché (ex : faire l'algue). - Idem sur le ventre. - Passer sous un obstacle ou dans un cerceau lesté. - Descendre le long de la perche ou de la cage. - Glisser du toboggan la tête la première, et passer dans un cerceau lesté. - Passer dans un cerceau, sans appui plantaire, départ dans l'eau. - En utilisant un tapis à trou : entrer par le trou et ressortir par dessus ou par dessous.

	<p>frite ; l'enseignant donne la frite à l'enfant quand il est dans l'eau.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter dans un tapis à trou. - Sauter dans le grand bain sans aide. - En grande profondeur sauter de la tache rouge, d'un plot de départ puis du plongeur. 	<p>le rapporter.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jouer au Ballon-Chasseur, au Béret (objet lesté) aux Eperviers-Déménageur... - S'allonger avec une frite : sur le ventre, sur le dos, savoir se redresser. - Le crabe : sans matériel, traverser la largeur du grand bassin en prenant appui sur la goulotte. - Se tenir à la goulotte et faire passer un objet (pull buoy) soit avec la main, soit avec les pieds. - Sans matériel, traverser la largeur du grand bassin en prenant appui sur les cordes et passer sous des obstacles (une perche, une frite, la cage, un cerceau...). - Même parcours sur le dos. - Traverser le petit bassin en prenant le moins appui possible sur les cordes en position ventrale puis dorsale. - Glisser sur le ventre et sur le dos en prenant appui sur le bord ou au fond du bassin. - Se déplacer 5 m (sur le ventre et sur le dos. 	<p>bulles (la pieuvre).</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'asseoir dans l'eau et faire des bulles. - Rester sous l'eau, en boule. - Sous l'eau : regarder, parler, crier, écouter, faire des signes, ouvrir les yeux sans se boucher le nez. - Inspirer par la bouche puis, sous l'eau, expirer par la bouche et par le nez. - Descendre le long de la perche ou de la cage et remonter un objet. 	
--	---	--	--	--

Evaluation

	1	2	3	4
Niveau 1	<input type="checkbox"/> Sauter dans l'eau et regagner le bord seul	<input type="checkbox"/> Se déplacer au moins 5 mètres. Distance parcourue :mètres.	<input type="checkbox"/> Prendre un objet immergé avec l'aide (cage, échelle, perche...)	<input type="checkbox"/> Franchir un cerceau.

Transformations visées

	Vaincre l'appréhension Entrer dans l'eau sans se boucher le nez (en soufflant par le nez).	Perdre les appuis de terrien et sentir le corps flotter. Sentir la résistance de l'eau. Se relâcher dans l'eau.	S'immerger complètement et souffler par le nez et la bouche.	Ouvrir les yeux pour se repérer.
--	---	---	--	----------------------------------

Notes Personnelles :

Activités Préparatoires pour atteindre le niveau 2

2	Entrer dan l'eau	S'équilibrer, Se déplacer	S'Immerger et Se déplacer Sous l'eau
----------	-------------------------	----------------------------------	---

Associer plusieurs exercices saut, flottaison, équilibre et propulsion.

<ul style="list-style-type: none"> - PB : du toboggan, descendre en arrière. - GB : (Grand Bain) : du toboggan, descendre à plat ventre tête la première. - A plat ventre sur un tapis se laisser glisser dans l'eau. - A plat ventre sur le tobogliss se laisser glisser dans l'eau la tête la première. - A plat ventre sur un tapis se laisser glisser dans l'eau. - Avec une frite, traverser le pont flottant et sauter dans l'eau puis revenir au bord. - Assis au bord du grand bain, talons sur la goulotte, bras tendus au dessus de la tête, front sur les genoux, se laisser basculer dans le bassin la tête la première. - Idem accroupi, orteils accrochés au bord pour ne pas glisser. - Progressivement se relever. - Par deux : orteils en crochet, debout sur une seule jambe, l'autre jambe sert de levier à l'aide qui fait basculer le plongeur. 	<ul style="list-style-type: none"> - Après une impulsion du mur, glisser sur le ventre et sur le dos. - Faire une glissée puis enchaîner avec des battements avec une planche, une frite ou sans matériel : sur le ventre puis sur le dos. - Idem en s'aidant des bras : bras simultanés, mouvement alternatif. - Assis sur une planche, rechercher l'équilibre puis se déplacer. - Se déplacer en faisant le « petit chien ». - Faire le mouvement de jambes de la brasse sur le dos puis le ventre avec puis sans matériel. - Se déplacer sur le ventre avec les jambes et les bras (crawl ou brasse). - Se déplacer sur le dos avec les jambes et les bras. - Organiser une course ou des relais pour favoriser la motivation. 	<ul style="list-style-type: none"> - Toucher le fond avec la main. - Ramasser un objet sans aide - S'asseoir au fond du petit bain en soufflant. - Faire des bulles dans l'anneau tendu par son camarade. - Par deux : se passer le plus possible d'anneaux en restant sous l'eau. - Réaliser un parcours dans la cage. - Passer sous les barres les plus basses de la cage. - Idem en ramassant un objet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Passer entre les jambes d'un ou plusieurs camarades. - Faire une roulade sous l'eau à partir d'un support (avec un camarade autour d'une ligne d'eau, d'une frite, d'une barre de la cage...) - Passer sous un tapis sur le ventre ou sur le dos. - PB : glisser du petit toboggan et passer dans les cerceaux. - Pousser sur le mur pour franchir deux cerceaux lestés distants d'un mètre.
--	--	--	---

Evaluation

	5	6	7	8
Niveau 2	<input type="checkbox"/> Dans le grand bain, entrer la tête la première dans l'eau (accepter le déséquilibre).	<input type="checkbox"/> Se déplacer 12,50 m en position ventrale, passer en position dorsale avec aide et se déplacer 12,50 m en position dorsale.	<input type="checkbox"/> Prendre un objet immergé, sans aide.	<input type="checkbox"/> Franchir deux cerceaux.

Transformations visées

	Accepter le déséquilibre avant et maîtriser la position de la tête	Rechercher la résistance minimum à l'avancement : l'horizontalité du corps, allongement et alignement des Segments (bras, la tête, le tronc, les jambes). Utiliser le regard comme repère de Positionnement.	Ouvrir les yeux, contrôler sa respiration.	Contrôler sa respiration et sa Propulsion pour se déplacer sous L'eau en se repérant visuellement.
--	--	---	--	--

Notes Personnelles :

Activités Préparatoires pour atteindre le niveau 3

3	Entrer dan l'eau	S'équilibrer, Se déplacer	S'Immerger et Se déplacer Sous l'eau
----------	-------------------------	----------------------------------	---

Associer plusieurs exercices saut, flottaison, équilibre et propulsion.

<ul style="list-style-type: none"> - Sauter dans l'eau, se laisser remonter, faire la boule. - Rentrer dans le grand bain à plat ventre sur le tobogliss. - Se laisser tomber la tête la première dans le grand bain et rester immobile. - Idem avec impulsion. - Plonger dans un cerceau ou par dessus une ligne qu'on éloigne progressivement. - Placer des plots repères pour mesurer la progression de la coulée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans déplacement : passer de la position ventrale à la position dorsale, puis revenir à la position ventrale avec aide ou sans aide. - Dans le grand bain, en glissée : passer de la position ventrale à la position dorsale, puis inversement. - Se déplacer en battant des jambes sur le ventre, sur le dos. - Poser un flotteur ou un pull-buoy sur le ventre ou sur le front et se déplacer sans le perdre. - Perfectionner les déplacements avec une planche ou une frite, sur le ventre puis sur le dos, en utilisant seulement les jambes ou seulement les bras. - Mêmes exercices en nage complète, avec ou sans matériel. - Organiser une course ou des relais avec ou sans témoin. (Exemple : pas équipes de 2, les élèves plongent des bords opposés du bassin. Quand il se rencontrent ils se passent le témoin puis retournent au bord). 	<ul style="list-style-type: none"> - Dans le grand bain : faire le bouchon, en position verticale, les bras le long du corps en restant immobile. - Faire le bouchon puis frapper dans les mains, les mains hors de l'eau, au dessus de la tête. - Apprendre à décompresser à 1,80m (équilibrer la pression de l'eau avec la pression interne pour protéger les tympans : faire l'effort de souffler, mais en fermant la bouche et en pinçant le nez.) - Rechercher un objet à 1,80m départ du bord. - Rechercher un objet à 1,80m départ dans l'eau. (Plonger en canard). <i>Pour réussir : prendre une inspiration normale, fixer l'objectif, nager dans l'objectif, sans relever la tête.</i> - Rythmes respiratoires : souffler régulièrement dans l'eau, en statique ou en déplacement. 	<p>Descendre dans la cage et effectuer un parcours en passant à différentes profondeurs.</p> <p>Rechercher des objets en les repérant (exemple : je ramasse uniquement les anneaux bleus).</p> <p>Nager sous l'eau à différentes profondeurs (jusqu'à 2 m).</p> <p>Nager sous l'eau en passant sous deux lignes d'eau.</p> <p>Rythme respiratoire : souffler régulièrement dans l'eau, en déplacement.</p>
---	---	---	--

Evaluation

	9	10	11	12
Niveau 3	<input type="checkbox"/> Plonger et enchaîner une coulée ventrale jusqu'à 5 mètres.	<input type="checkbox"/> Se déplacer 12,50 m en position ventrale, enchaîner sans temps d'arrêt et sans aide 12,50 m en position dorsale.	<input type="checkbox"/> Partir de la surface et prendre deux objets immergés, distants de 2 mètres l'un de l'autre.	<input type="checkbox"/> Franchir trois cerceaux.

Transformations visées

	Entrer dans l'eau avec l'impulsion et enchaîner un déplacement.	Maîtriser les déplacements autant en respiration qu'en termes d'équilibre et de propulsion.	Etre capable d'ouvrir les yeux sous l'eau pour repérer des objets en s'orientant et contrôler sa respiration dans un déplacement Subaquatique.
--	---	---	--

Notes Personnelles :

Activités Préparatoires pour atteindre le niveau 4

4	Entrer dan l'eau	S'équilibrer, Se déplacer	S'Immerger et Se déplacer Sous l'eau
----------	-------------------------	----------------------------------	---

Associer plusieurs exercices plongeon, flottaison, propulsion en surface et en subaquatique.

<ul style="list-style-type: none"> - Faire bouteille : sauter dans l'eau avec impulsion, bien à la verticale. - Plonger avec le minimum d'éclaboussures. - Faire un départ plongé. - Plonger pour prendre un relais dans une course par équipe : synchroniser son départ avec l'arrivée d'un camarade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire une longueur en battement avec une planche sur le ventre : souffler dans l'eau et respirer sur le côté en gardant une oreille dans l'eau. - Faire une longueur en battement avec une planche sur le dos : en gardant les oreilles dans l'eau, sans sortir les genoux. (planche sur la poitrine puis sur les cuisses). - Faire une longueur en battement sans planche, sur le ventre puis sur le dos. - Refaire les exercices de jambe sans planche. - Faire des ondulations : mouvement simultané des jambes, bras devant. - Nager avec des palmes. - En position verticale, sortir de l'eau le plus haut possible avec des palmes. - Nager en dos.(toucher l'oreille avec le bras, ramener la main à la cuisse en poussant l'eau). - Nager en brasse (en faisant une 		
--	---	--	--

		<p>glissée après chaque mouvement).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nage en crawl. (inspirer vite par la bouche, souffler longtemps ; nager en touchant la mains devant = rattrapé, en touchant les fesses, en respirant tous les 3 temps, tous les 5, 7, 9 temps). - Utiliser une technique de nage pour les bras et une autre technique pour les jambes (exemple : bras en crawl, jambe en brasse). - Nager longtemps : 10 minutes sans s'arrêter. - Nager longtemps : 400 mètres. - Nager vite : chronométrer une longueur. - S'initier au Water-Polo : passe à 10, nager avec un ballon ... - S'initier au sauvetage : faire des jambe de brasse, du métré-pédalage avec puis sans planche, nager avec un bras puis deux bras hors de l'eau nager avec un figuratif. 		
--	--	--	--	--

Evaluation

	13	14	15	16
Niveau 4	<input type="checkbox"/> Plonger d'un plot de départ et enchaîner une coulée ventrale jusqu'à 5 mètres.	<input type="checkbox"/> Se déplacer 25 m en position ventrale, enchaîner sans temps d'arrêt 25 m en position dorsale.	<input type="checkbox"/> Partir de la surface, récupérer un figuratif et le ramener au bord.	<input type="checkbox"/> Franchir trois cerceaux et rapporter deux objets immergés

Transformations visées

	Maîtriser la hauteur et l'entrée Dans l'eau.	Nager longtemps en maîtrisant les Déplacements autant de respiration qu'en terme d'équilibre et de Propulsion.	Etre capable de repérer des objets, enchaîner un déplacement subaquatique puis effectuer un trajet en surface : maîtriser une propulsion avec charge.
--	--	--	---

Notes Personnelles :