

REPERTOIRE DE SITUATIONS EN NATATION

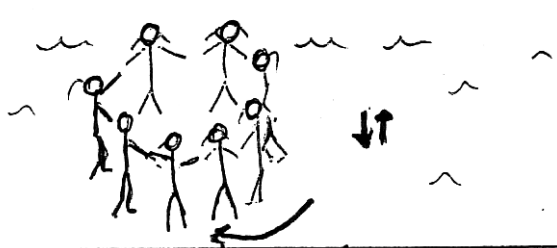
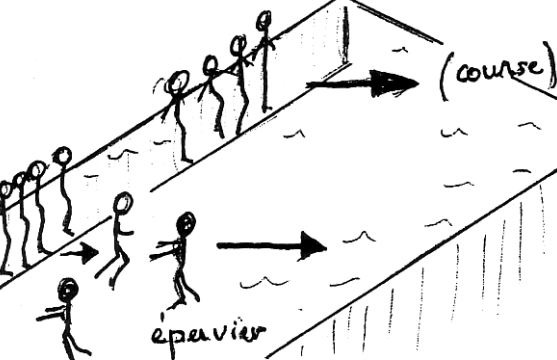
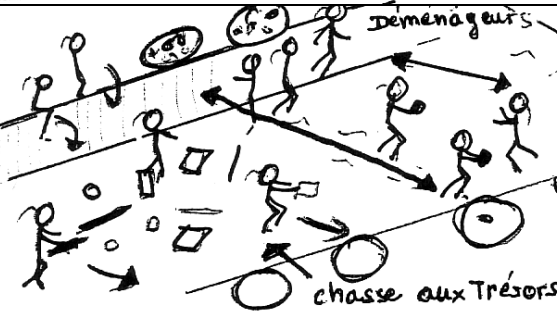
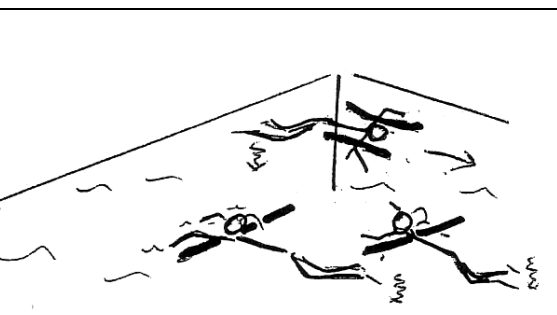
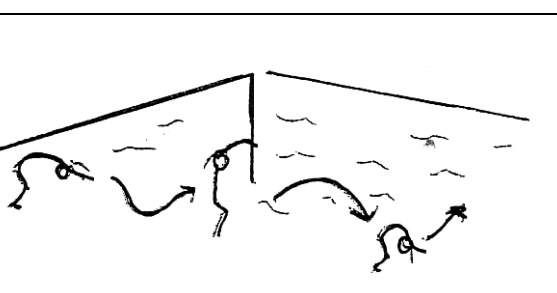
(classées par étape de transformation)

DOCUMENT NATATION 77

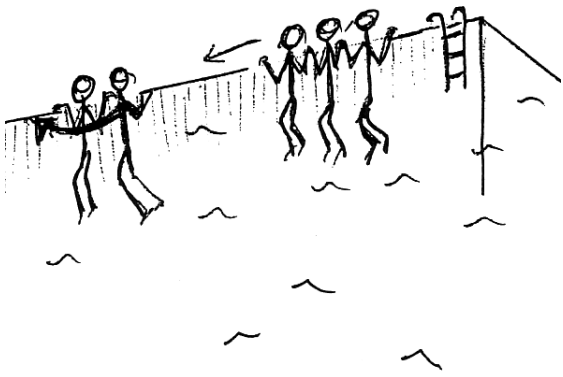
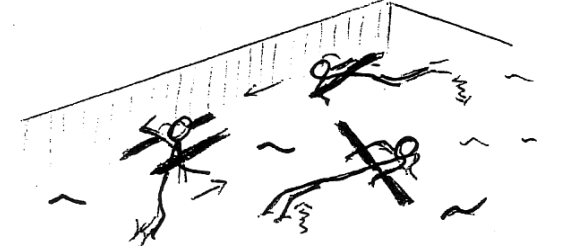
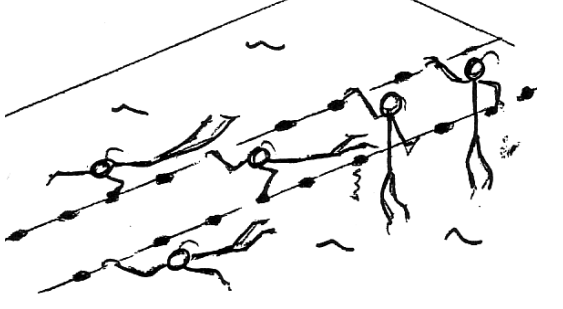
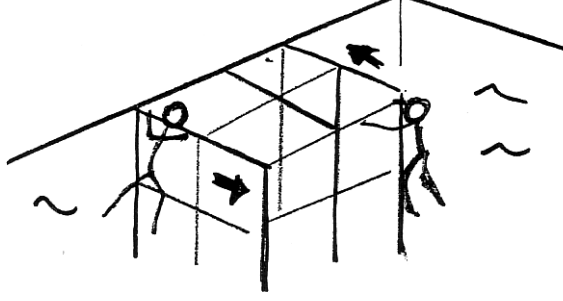
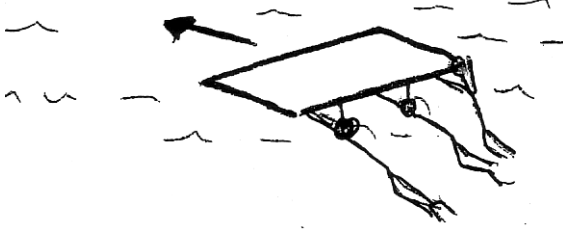
EQUIPE DEPARTEMENTALE EPS

DU TERRIEN VERS LA PERTE DES APPUIS PLANTAIRES

SE DEPLACER

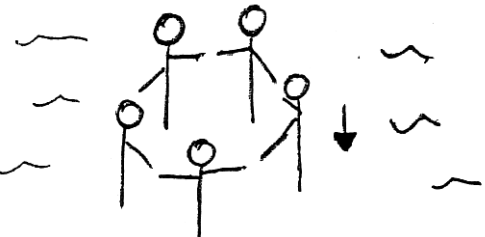
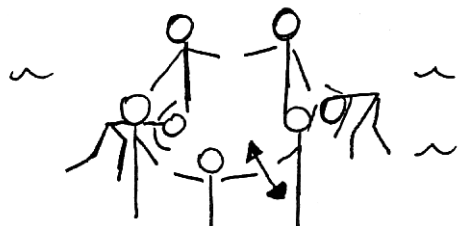

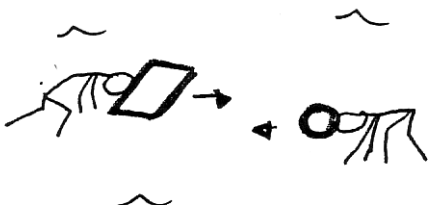
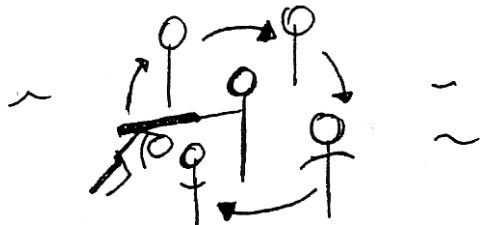
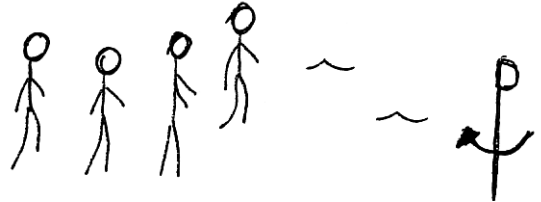
PETIT BAIN	
	<p>Rondes chantées (se déplacer à droite à gauche et sauter : « mon petit lapin »)</p>
	<p>Jeux de poursuite</p> <ul style="list-style-type: none"> - collective (traversée la piscine) - le chat et la souris - épervier (1/3 de chasseurs) <p>Variable : - la profondeur - mode de déplacement (avant, arrière, rebond...)</p>
	<p>Les déménageurs</p> <p>Varier : profondeur, mode de déplacement</p> <p>La chasse aux trésors</p> <p>Varier : - profondeur - mode de déplacement - objets lestés, objets flottants</p>
	<p>Se déplacer : avec 2 frites :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en avant - en arrière <p>avec 1 frite</p> <ul style="list-style-type: none"> - bras et jambes <p>(« mettre un moteur » devant et derrière)</p>
	<p>Traverser en faisant le moins de « bonds » possible :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le kangourou (vertical) - « flipper » (vers l'horizontalité)

GRAND BAIN

	<p>Se déplacer le long du bord :</p> <ul style="list-style-type: none"> tenu au bord à l'aide des mains <ul style="list-style-type: none"> - seul - par rebond - en se poursuivant (par 2) : (lapin / chasseur) - en se croisant (par 2) : <ul style="list-style-type: none"> . contourner le camarade en gardant l'appui au mur . contourner le camarade en se tenant à ses épaules
	<p>Se déplacer librement avec 2 frites, 1 frite :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sur le ventre - sur le dos <p>Jeux possibles</p> <ul style="list-style-type: none"> - course au trésor - relais - poursuite
	<p>Se déplacer entre 2 lignes d'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> - seul - à 2 en se poursuivant <p>Se déplacer le long d'une ligne d'eau (suppose la capacité à se rééquilibrer par les jambes)</p>
	<p>Se déplacer autour de la cage (cage au niveau de l'eau)</p>
	<p>Pousser un tapis à plusieurs</p>

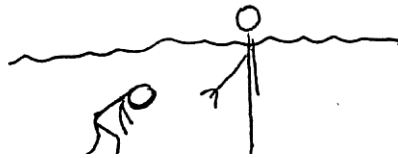

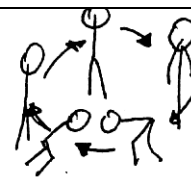


DU TERRIEN VERS LA PERTE DES APPUIS PLANTAIRES

S'IMMERGER

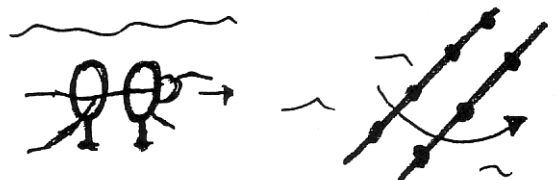
PETIT BAIN : de courte durée, en conservant la verticalité et les appuis plantaires										
	<p>Rondes : « planter les choux » immersion de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>bout du nez</i> - <i>la face</i> - <i>l'oreille etc.</i> <p>« dansons la capucine » immersion de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>la face</i> - <i>tout le corps</i> 									
	<p>Jeu : « filet des pêcheurs »</p> <ul style="list-style-type: none"> - entrer et sortir du filet 									
	<p>Passer sous 1 objet flottant</p> <ul style="list-style-type: none"> - ligne d'eau - frites - cerceaux (verticaux / horizontaux) 									
	<p>Pousser un objet flottant :</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="padding: 0 10px;">- ballon</td> <td style="padding: 0 10px;">avec :</td> <td style="padding: 0 10px;">- <i>le menton</i></td> </tr> <tr> <td style="padding: 0 10px;">- frite</td> <td></td> <td style="padding: 0 10px;">- <i>la bouche</i></td> </tr> <tr> <td style="padding: 0 10px;">- planche</td> <td></td> <td style="padding: 0 10px;">- <i>le front etc.</i></td> </tr> </table>	- ballon	avec :	- <i>le menton</i>	- frite		- <i>la bouche</i>	- planche		- <i>le front etc.</i>
- ballon	avec :	- <i>le menton</i>								
- frite		- <i>la bouche</i>								
- planche		- <i>le front etc.</i>								
	<p>Coupe tête - 1 meneur qui fait tourner une frite</p> <ul style="list-style-type: none"> - les enfants doivent s'immerger pour ne pas avoir la tête coupée..... 									
	<p>1 - 2 - 3 - Soleil</p>									

PETIT BAIN

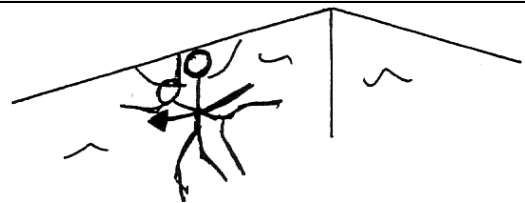
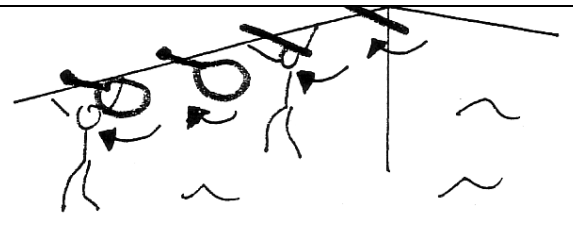
de courte durée, en conservant la verticalité et les appuis plantaires et en ouvrant la bouche et les yeux

	<p>Par deux, faire deviner à son partenaire un nombre affiché avec les doigts puis changer les rôles</p>
	<p>Ramasser un objet de couleur ou de forme différente</p>
	<p>Passer un message sous l'eau</p>
	<p>Pousser collectivement avec les mains un gros objet immergé (jeu par équipe)</p>
	<p>Prendre de l'eau dans la bouche et la recracher</p>

Immersion de plus en plus longue avec pertes des appuis plantaires

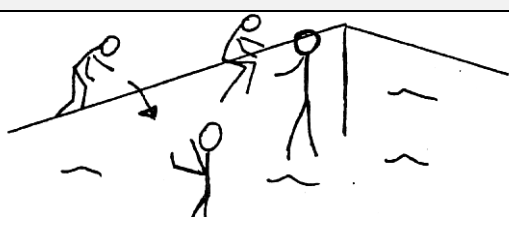
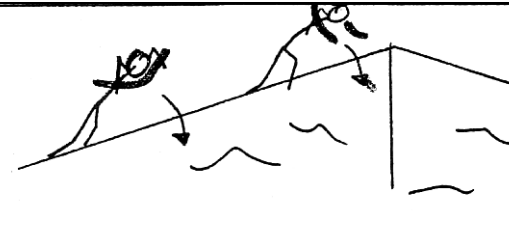
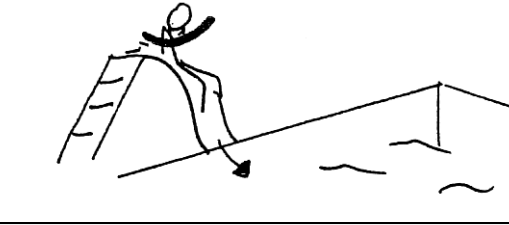
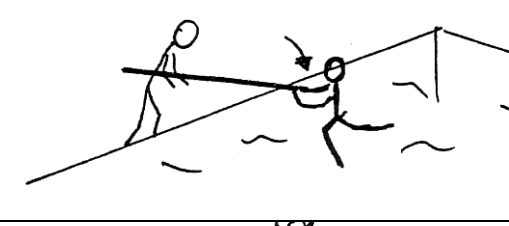
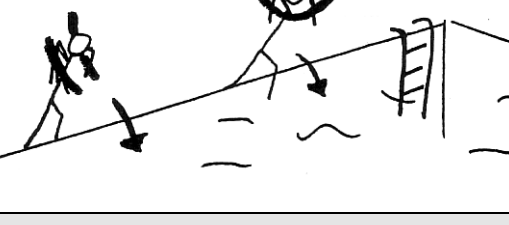
	<p>Passer sous plusieurs objets flottants</p> <ul style="list-style-type: none"> - lignes d'eau - cerceaux verticaux - frites
---	--

GRAND BAIN

	<p>Par deux le long du mur A forme un cerceau et B passe sous ses bras en se tenant au mur</p>
	<p>Se déplacer le long du mur en passant sous des objets :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>entrer et sortir à l'intérieur du cerceau</i> - <i>passer sous le cerceau</i> - <i>passer sous une frite</i>

DU TERRIEN VERS LA PERTE DES APPUIS PLANTAIRES

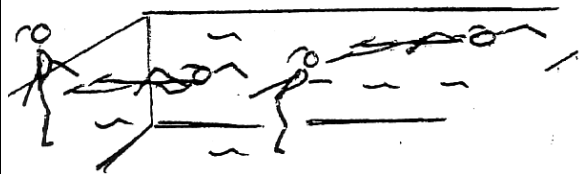
ENTRER

PETIT BAIN	
	<p>Sauter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec l'aide de la maîtresse - seul - dans une cible : un cerceau - seul, de plus en plus loin - seul, de plus en plus profond tout en ayant pieds
	<p>Sauter seul de plus en plus loin :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec 2 frites - avec 1 frite
	<p>Glisser sur le toboggan par les pieds :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec 2 frites - avec 1 frite - sans matériel
GRAND BASSIN	
	<p>Sauter avec l'aide de la perche</p> <ul style="list-style-type: none"> - tenue au départ
	<p>Sauter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec 2 frites - avec 1 frite
<p>Pour éviter les attentes, demander un déplacement à la suite d'une entrée. Quand les enfants sont à l'aise dans les trois domaines, il est intéressant de proposer des tâches combinant 2 ou 3 domaines d'actions, entrées, déplacements et immersions.</p>	
<p>ATTENTION SECURITE</p>	
<p>Ne pas sauter dans un angle afin d'éviter que l'enfant se jette sur l'autre « bord ». Lorsque d'autres actions suivent les entrées, l'enseignant doit toujours voir l'ensemble de son groupe.</p>	

DE LA PERTE DES APPUIS PLANTAIRES AU CORPS FLOTTANT

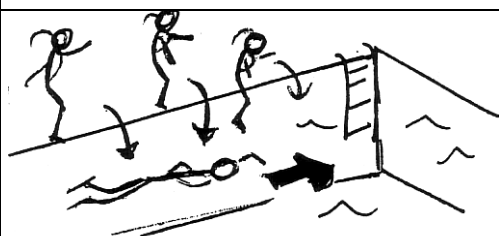
SE DEPLACER

PETIT BAIN

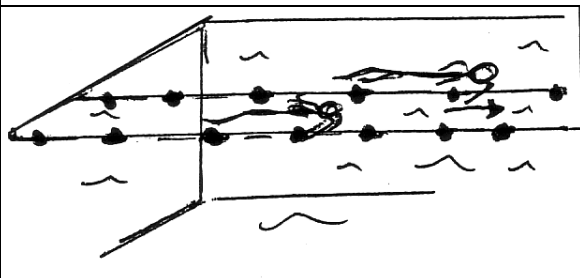


Sur le ventre
Traverser le petit bassin sans matériel avec les bras et les jambes :

- en posant *le moins possible* les pieds par terre
- sans poser les pieds
- idem, avec la tête dans l'eau en faisant des courses



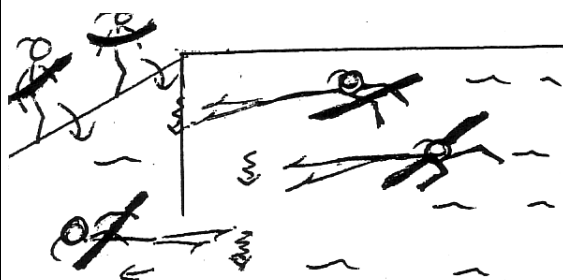
Enchaîner sauter et se déplacer le plus loin possible sans mettre les pieds par terre



Se déplacer sur le dos à l'aide des jambes :

- dans un couloir
- le long d'une ligne d'eau
- en se tenant de moins en moins
- en se tenant le moins possible

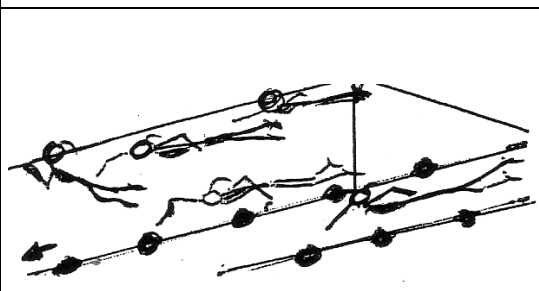
GRAND BAIN



Se déplacer sur le ventre *avec les bras et les jambes* à l'aide d'une frite

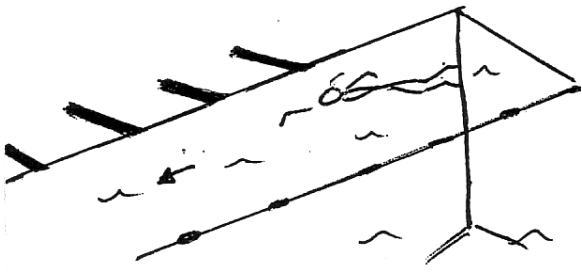
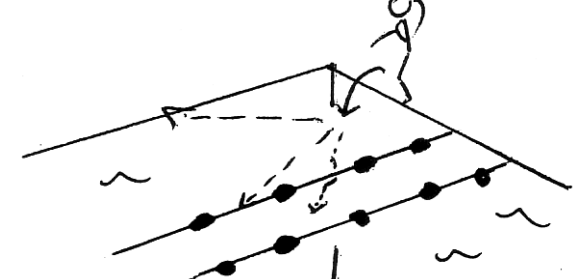
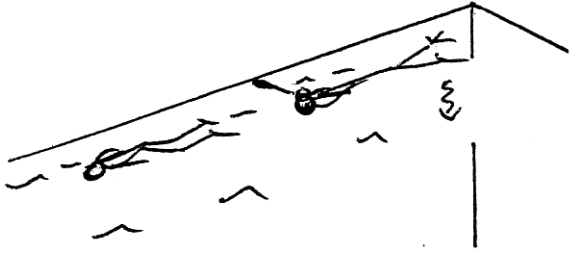
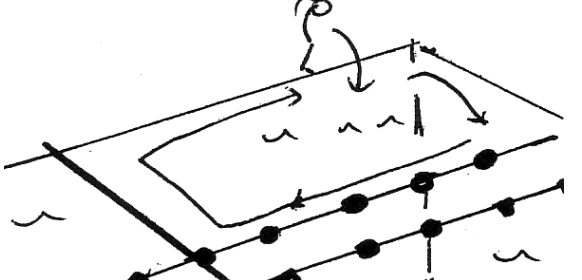
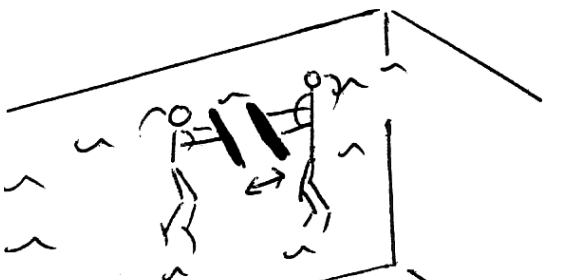
- course en ligne
- course poursuite
- déménageurs

Idem sur le dos avec les jambes seulement



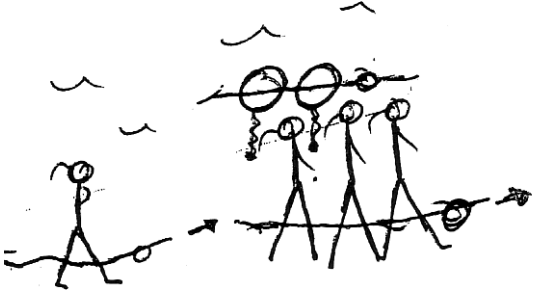
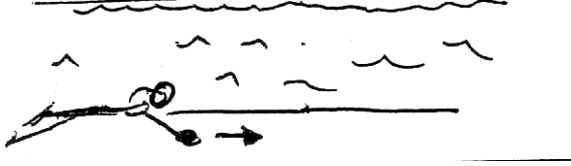
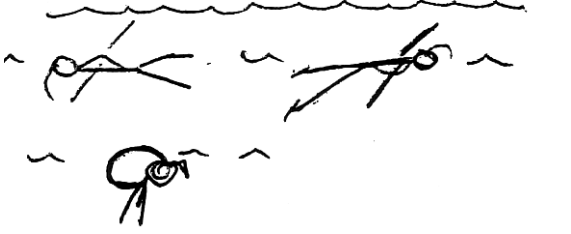
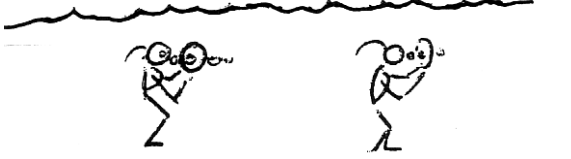
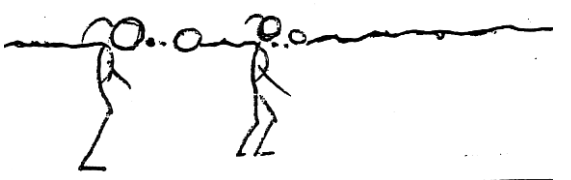
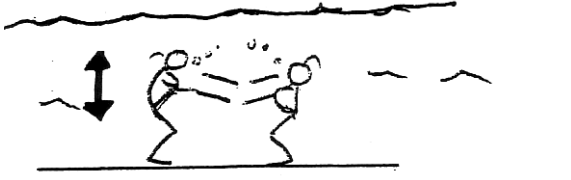
Se déplacer en se tenant le moins possible

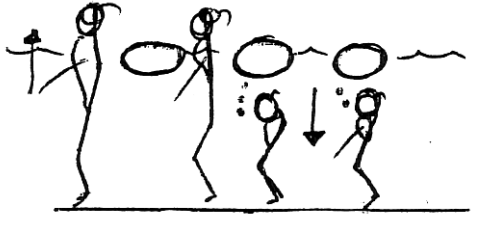
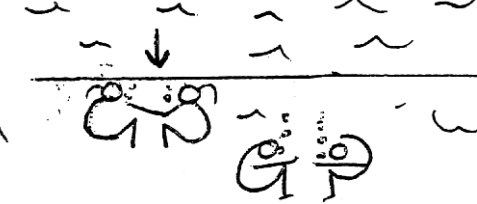
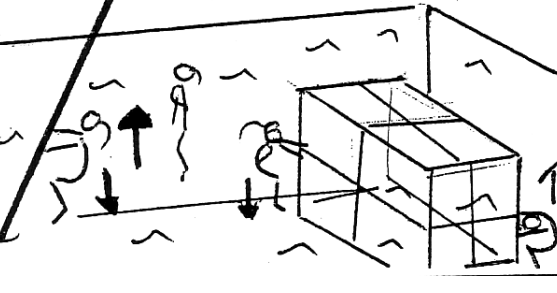
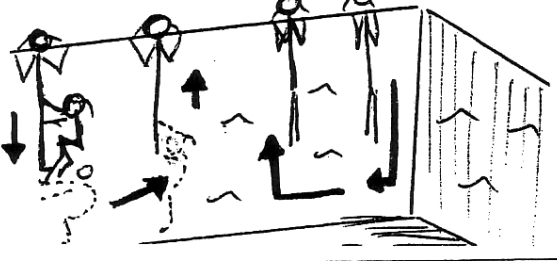
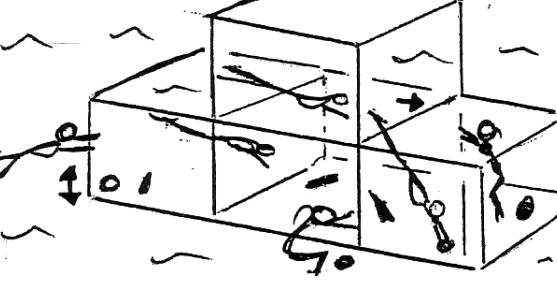
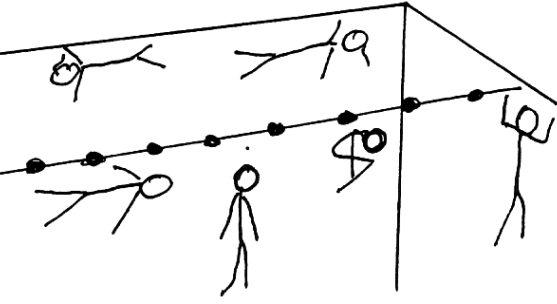
- le long du bord
- dans le couloir
- le long de la ligne d'eau

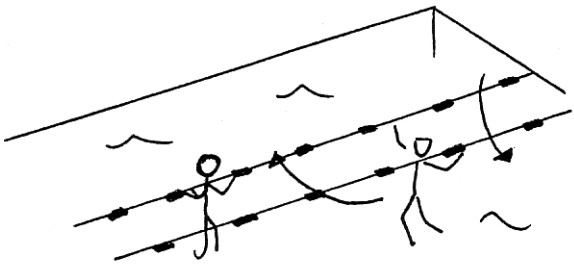
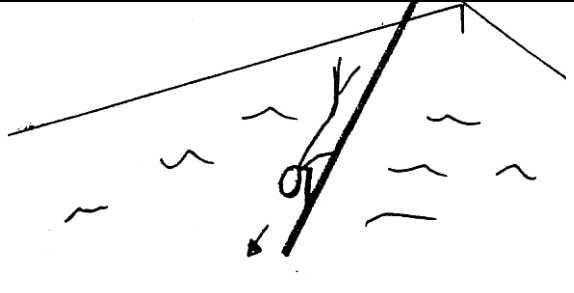
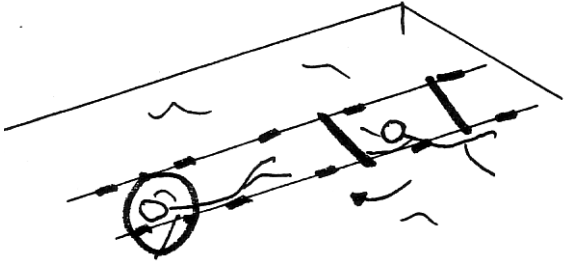

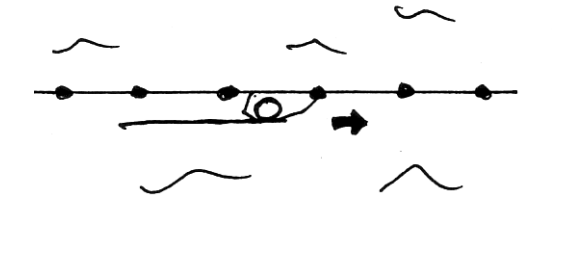
	<p>Se déplacer le plus loin possible le long du mur jusqu'à une frite posée le long du bord (frites de couleurs différentes)</p>
	<p>Enchaîner, sauter et regagner : - le bord - le couloir - la ligne d'eau le plus loin possible</p>
	<p>Se déplacer <i>tête dans l'eau</i> le long du bord : - en se tenant - sans se tenir</p>
	<p>Se déplacer sur un circuit en se tenant le moins possible</p>
	<p>A deux : échanger sa frite</p>

DE LA PERTE DES APPUIS PLANTAIRES AU CORPS FLOTTANT

S'IMMERGER

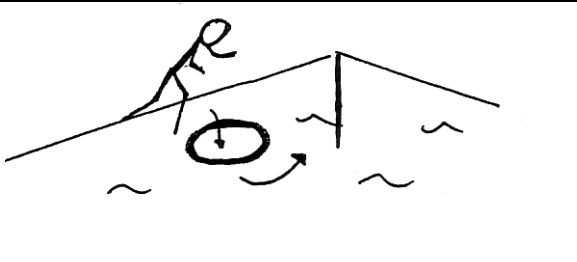
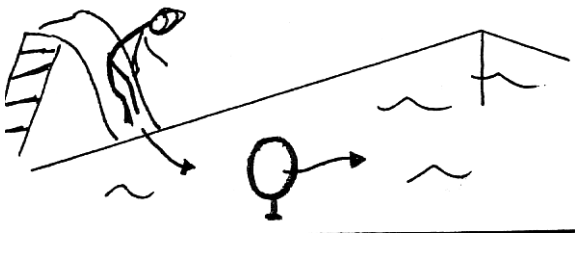
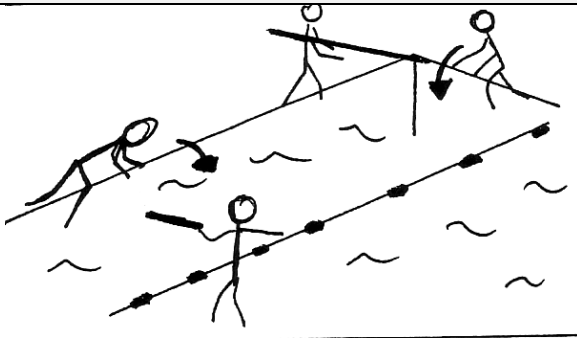
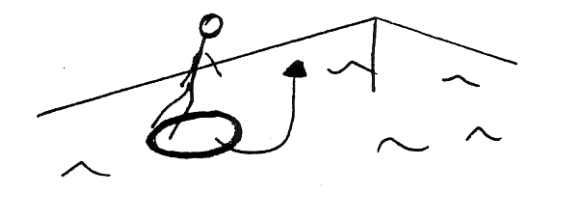
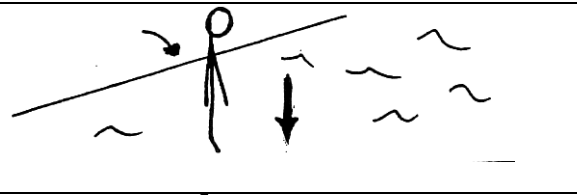
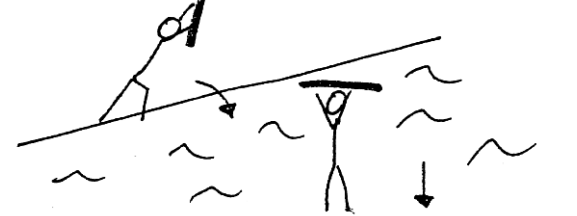
PETIT BAIN	
	<p>Passer dans deux cerceaux sans poser les pieds entre les deux</p> <p>Passer entre les jambes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'un camarade - de plusieurs camarades
	<p>Pousser un objet avec la main au fond de l'eau</p>
	<p>Se laisser porter par l'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> - étoile ventrale - étoile dorsale - boule - passer d'un équilibre à un autre <p style="text-align: right;">} avec 2 appuis } avec 1 appui } sans appui</p>
	<p>Souffler à travers un anneau</p>
	<p>Déplacer une balle de ping-pong en soufflant dessus</p>
	<p>Souffler sous l'eau par deux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ensemble - alternativement (« le piston »)

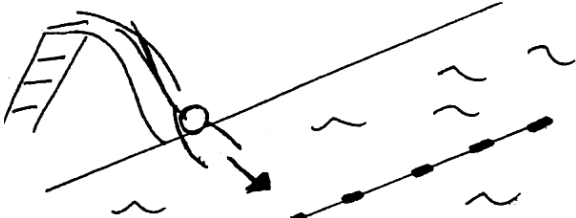
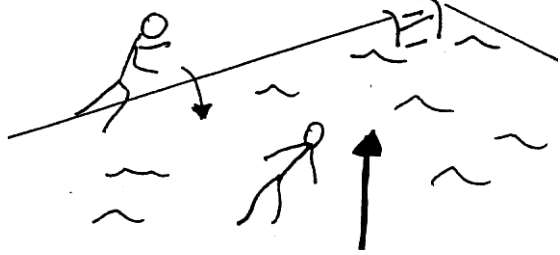
	<p>Parcours respiratoire → à chaque fois que je m'immerge, j'expire</p>
	<p>Par deux, essayer de s'asseoir au fond de l'eau en faisant des bulles</p>
GRAND BAIN	
	<p>Descendre le long d'une perche, d'un camarade ou à la cage et remonter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en se tenant - en nageant - sans rien faire
	<p>Descendre le long d'un camarade et remonter le long d'un autre <i>Varié : distance entre les deux camarades</i></p> <p>Idem, avec une cage</p>
	<p>Explorer la cage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en profondeur - en largeur - remonter des objets - passer sous différents barreaux <p><i>En se tenant de moins en moins</i></p>
	<p>Flotter :</p> <ul style="list-style-type: none"> * à la verticale * en boule * en étoile <p style="margin-left: 150px;">dorsale</p> <p style="margin-left: 150px;">ventrale</p> <p style="margin-left: 150px;">de : en se tenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - au bord - à 1 ligne d'eau - tenu par un camarade - avec une ou deux planches ou frites <p style="margin-left: 150px;">à : sans matériel</p>

	<p>Passer de part et d'autre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'une ligne d'eau - du « pont du singe » <p style="text-align: right;">} <i>en se tenant de moins en moins</i></p>
	<p>Descendre tête la première le long d'une perche ou d'un câble à l'oblique</p>
	<p>Dans un « couloir » aménagé d'obstacles, passer sous un ou plusieurs obstacles</p> <p><i>En se tenant de moins en moins.</i></p>
	<p>1, 2, 3 « soleil » se cacher sous sa frite.</p>
	<p>Se déplacer sur le dos sous une ligne d'eau en utilisant les bras pour se propulser.</p> <p><i>Repère : expiration nasale/apnée</i></p> <p><i>C.R. : aller le plus loin possible.</i></p>
<p style="text-align: center;"><i>Lorsque les situations d'immersion sont maîtrisées, il est souhaitable de les coupler avec une expiration</i></p>	

DE LA PERTE DES APPUIS PLANTAIRES AU CORPS FLOTTANT

ENTRER

PETIT BAIN	
	Sauter du bord dans un cerceau et ressortir en dehors du cerceau
	Entrer par les pieds au toboggan, se déplacer pour passer dans un cerceau et se déplacer le plus longtemps possible
GRAND BAIN	
	Sauter et attraper la perche ou une frite tenue par 1 camarade - ou en sautant - ou après être remonté
	Sauter à travers un cerceau et regagner le bord
	Entrer en chandelle
	Sauter avec une frite bras tendus devant ou au-dessus de la tête

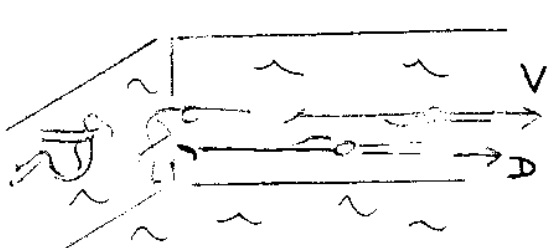
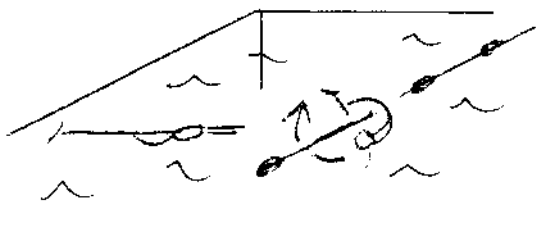
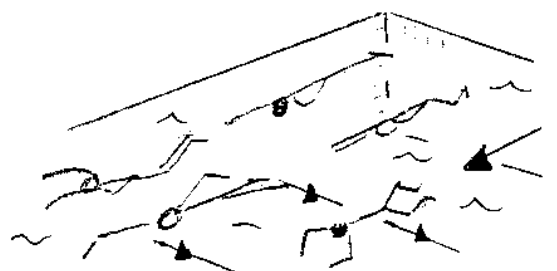
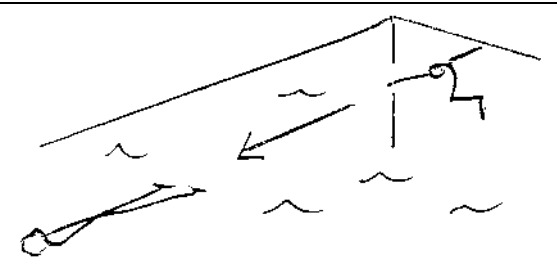
	<p>Entrer au toboggan par la tête</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec frite - en rattrapant une frite ou une ligne d'eau - sans matériel et regagnant le bord seul
	<p>Sauter et remonter <u>sans bouger</u></p>

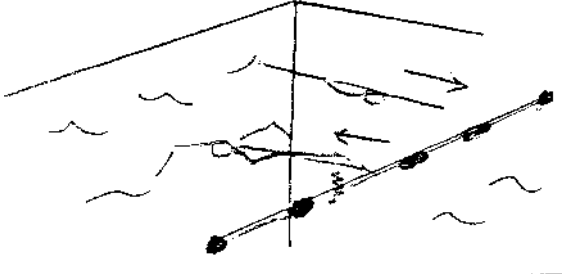
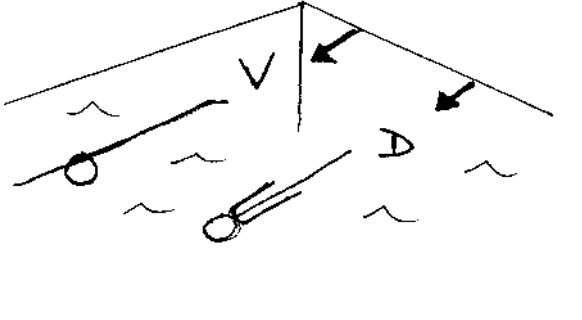
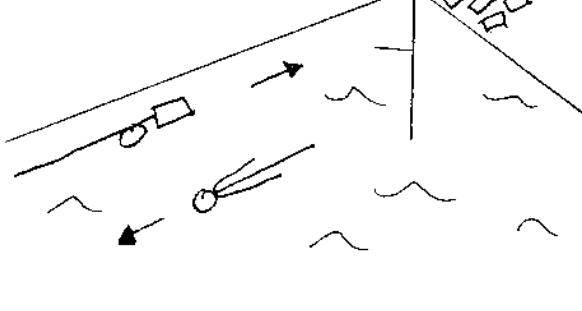
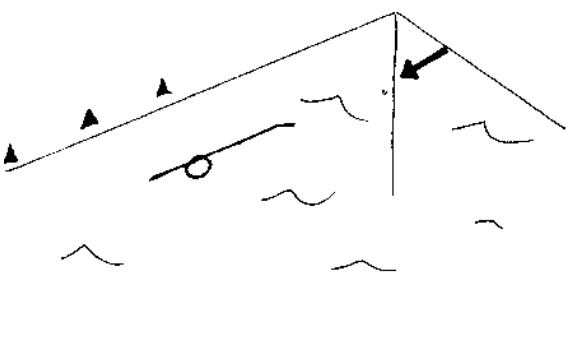
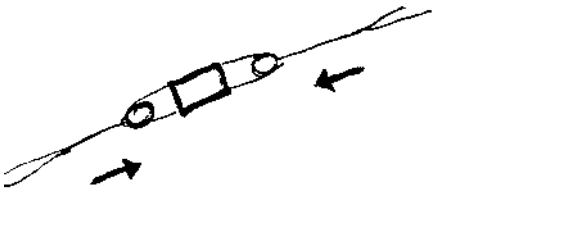
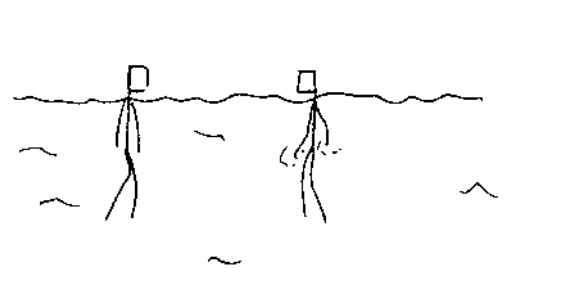
DU CORPS FLOTTANT AU CORPS PROJECTILE

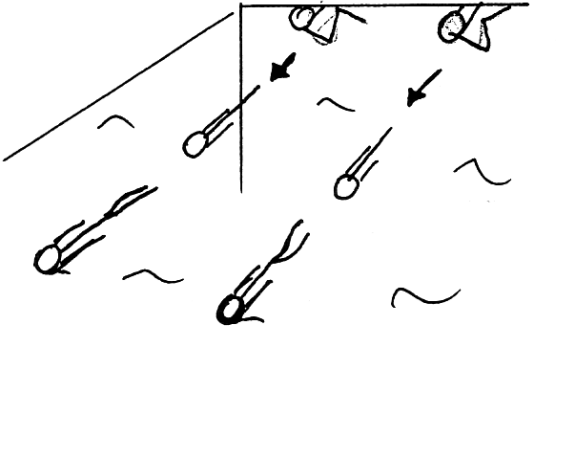
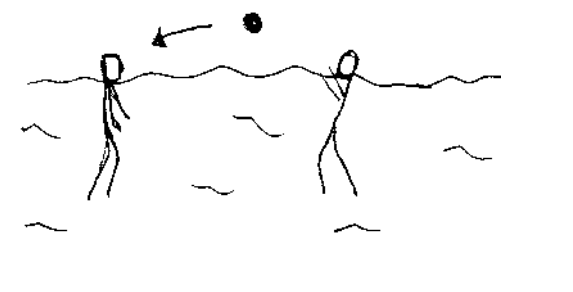
SE DEPLACER

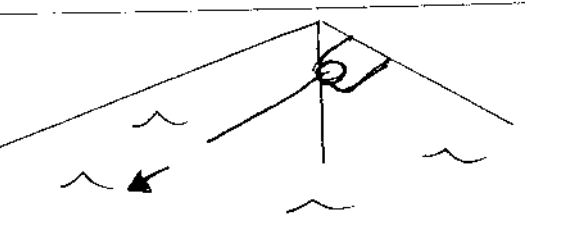
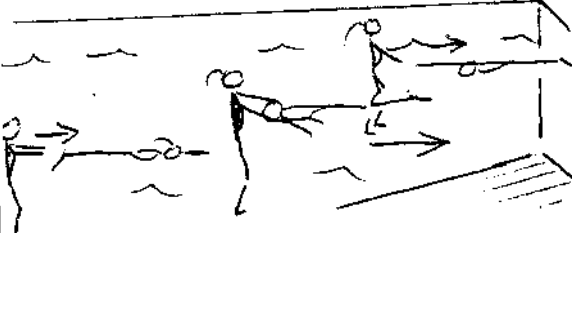
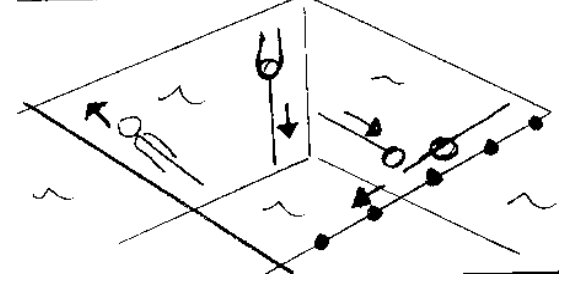
A ce stade :

- Lors du prolongement des glissées par des propulsions jambes, il convient de réaliser des distances d'une dizaine de mètres plutôt que de 25m. Le maintien de l'horizontalité reste le critère pour progressivement allonger les distances.
- Toutes les situations de propulsion jambes doivent démarrer par une glissée à partir du mur, afin de mettre l'enfant en situation d'équilibre hydrodynamique dès le départ (ne pas démarrer par des entrées par les pieds).

	PETIT BAIN GRAND BAIN
	<p>Sur une apnée, aller le plus loin possible à partir d'une poussée (pieds, jambes) contre le mur, tête sous les bras</p> <ul style="list-style-type: none"> - sur le ventre - sur le dos (bras le long du corps) <p><i>Variables :</i> - passage de l'un à l'autre (vrille) - la position des bras</p> <p>Règles d'efficacité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - corps proche du mur - tête et épaules dans l'eau - pieds le plus haut possible
	<p>Sur une apnée, enchaîner glissée ventrale et roulade (souffler par le nez)</p> <p><i>Variable facilitante :</i> aller jusqu'à une ligne d'eau et rouler autour</p>
	<p>Sur une apnée, glisser jusqu'à un repère immergé (objet ou ligne de fond) et enchaîner, tête dans l'eau, une propulsion</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement alterné des jambes - battement simultané des jambes
	<p>Sur une apnée, glisser le plus longtemps possible et <u>lorsque la vitesse diminue</u>, enchaîner, tête dans l'eau, une propulsion</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement alterné des jambes (ventre/dos) - battement simultané des jambes (dauphin)

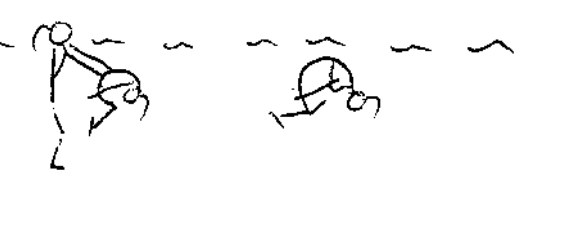
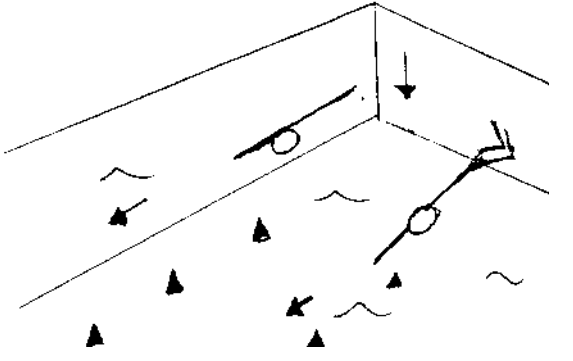

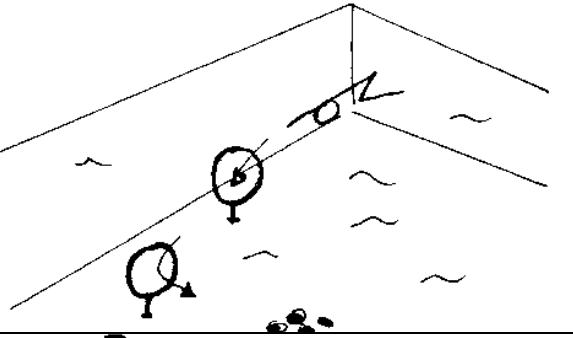
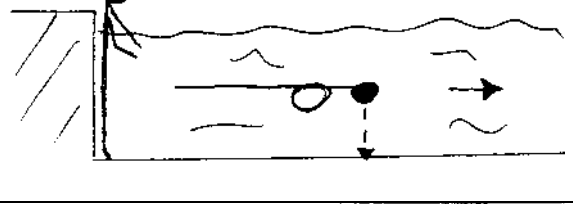
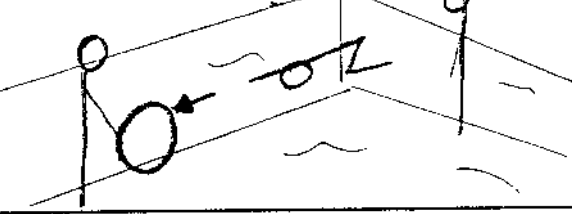
	<p>Glisser jusqu'à une ligne d'eau placée à 5m et revenir tête dans l'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> * sur le ventre : - jambes seules, alternées simultanées * sur le dos
	<p>Après une glissée, <u>se déplacer</u> avec les jambes sur le ventre tête dans l'eau (apnée / expiration aquatique)</p> <p><i>Variante</i> (plus facile) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec planche - tête hors de l'eau ; respiration aérienne - jouer sur des contrastes (jambes tendues / fléchies, faire de la mousse, ne pas faire du bruit) - avec palmes
	<p>Jeu des déménageurs : déplacement jambes, tête dans l'eau</p> <p>Aller : amener un objet (frite, planche, pull buoy)</p> <p>Retour : sur le dos sans objet, bras le long du corps</p> <p><i>Variante</i> : tête hors d'eau, sur le ventre</p>
	<p>Après une glissée, propulsion jambes, bras dans le prolongement du corps (repère : bras contre les oreilles) – tête immergée (ventre)</p> <p>oreilles immergées (dos)</p> <p>Aller le plus loin possible</p> <p><i>Variante</i> (plus facile) : ventre avec ceinture dos bras le long du corps</p>
	<p>A deux : faire reculer l'autre</p> <p>Propulsion jambes, tête immergée</p> <p><i>Variante</i> : tête hors de l'eau</p>
	<p>Rester tête hors de l'eau verticalement</p> <p>Propulsion jambes, bras immobiles</p> <p><i>Variante</i> (plus facile) : - bras actifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - en tenant un objet flottant - jouer sur des contrastes (jambes fléchies / tendues ; petits / grands mouvements)

	<p>Après une glissée, se déplacer sur le dos, bras le long du corps.</p> <p><i>Variantes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - avec planches sur les cuisses - jouer sur des contrastes dans la propulsion des jambes - bras dans le prolongement du corps <p><i>Repère :</i> Oreilles dans l'eau les genoux ne sortent pas de l'eau</p>
	<p>S'échanger à deux un ballon</p>

PETIT BAIN	
	<p>Glissée inversée (poussée des bras)</p>
	<p>Se faire pousser par un camarade :</p> <ul style="list-style-type: none"> - par les mains - par les pieds - par les épaules (dos)
GRAND BAIN	
	<p>Parcours qui enchaîne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - glissée ou coulée plus déplacement - propulsion - coulée verticale par les pieds

DU CORPS FLOTTANT AU CORPS PROJECTILE

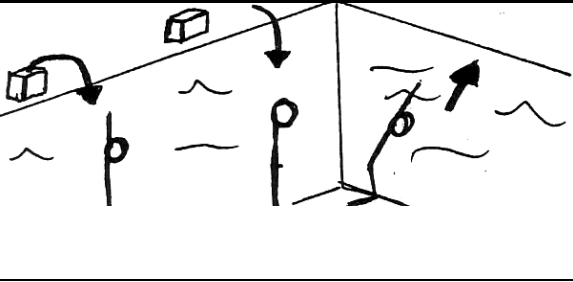

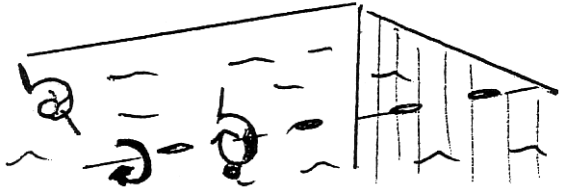
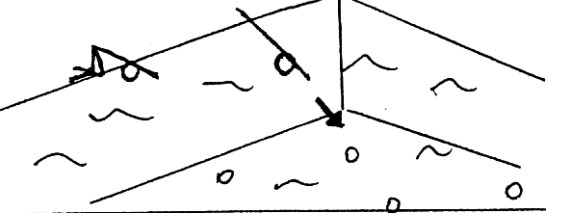
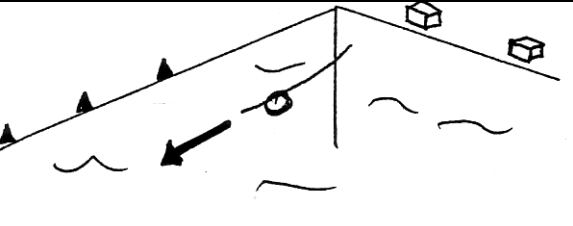
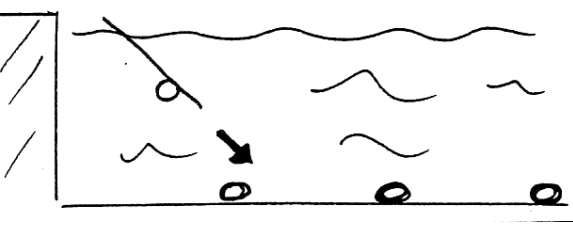
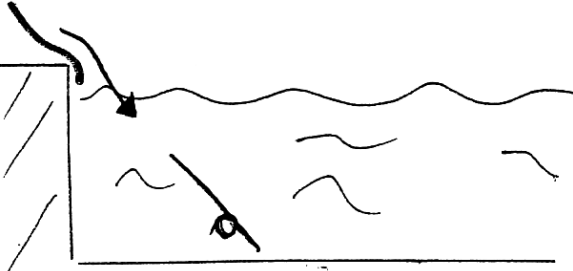
S'IMMERGER

PETIT BAIN	
	<p>Faire le ballon (boule)</p> <ul style="list-style-type: none"> - seul - à deux : l'un est le ballon, l'autre le manipule, tourne dribble...
	<p>Coulée : se propulser pour aller le plus loin possible à partir d'une poussée (pieds, jambes) contre le mur, tête sous les bras</p> <ul style="list-style-type: none"> - sur le ventre - sur le coté <p><i>Variables :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - passage de l'un à l'autre (vrille) - la position des bras <p>Exigences : descendre pour s'immerger avant de prendre la position pour pousser :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ventre - coté
	<p>Idem, mais utiliser la tête pour diriger son corps</p> <p style="text-align: center;">le haut</p> <p style="text-align: center;">vers</p> <p style="text-align: center;">le bas</p>
	<p>Coulée et déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jambes alternées bras le long du corps - jambes simultanées - sur le ventre « dauphin » - sur le coté - bras simultanés
	<p>Réaliser une coulée (immersion) et déposer son objet le plus loin possible (défi à deux ou à plusieurs)</p>
	<p>Par trois :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un tient le cerceau perpendiculaire à l'axe de déplacement - placer le cerceau le plus loin possible

	<p>Faire une coulée pour passer entre les jambes d'un camarade</p> <ul style="list-style-type: none"> - la distance <p>Variation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sous les jambes de plusieurs camarades - coulée et propulsion
	<p>Faire un appui tendu renversé</p>
	<p>Faire des roulades :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec une frite - avec un haltère
	<p>Déplacer un figuratif (croisillon, mannequin) le plus loin possible en le laissant au sol.</p>
GRAND BAIN	
	<p>Du bord, s'élever pour descendre par les pieds et toucher le fond (<u>coulée par les pieds</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - de plus en plus profond - faire la fusée pour remonter <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ressortir en visant une cible (ligne d'eau) - ramasser des objets
	<p>Faire le kangourou entre 2 lignes d'eau</p> <p>(profondeur maximum 30 cm au-dessus de la taille des élèves)</p>
	<p>Se laisser glisser tête la première le long du mur (coulée par les pieds)</p>
	<p>Parcours subaquatique MP/GP à partir d'un plongeon ou d'une coulée par les pieds :</p> <ul style="list-style-type: none"> - traverser des cerceaux - ramasser des objets lestés

DU CORPS FLOTTANT AU CORPS PROJECTILE

ENTRER

GRAND BAIN	
	<p>Entrer par les pieds en chandelle pour toucher le fond</p> <p><i>Variables :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - différentes profondeurs - remontée en fusée - remontée immobile
	<p>Entrer par la tête (plonger)</p> <ul style="list-style-type: none"> - assis sur l'échelle - du bord <ul style="list-style-type: none"> . assis . 1 genou au sol . 2 jambes ensemble
	<p>Culbute avant</p>
	<p>Plonger vers des cibles placées au fond de la piscine (sans propulsion jambes)</p>
	<p>Plonger et aller le plus loin possible en surface (sans propulsion jambes, bras)</p>
	<p>Plonger et aller chercher des objets placés au fond à différentes distances</p> <p><i>Variables :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - avec propulsion - sans propulsion jambes, bras
	<p>Glisser la tête la première pour toucher le fond</p> <ul style="list-style-type: none"> - à partir d'un tapis - à partir d'un toboggan

DU CORPS PROJECTILE AU CORPS PROPULSEUR DISCONTINU

PRÉAMBULE

Les situations d'apprentissage ne sont plus regroupées par verbe d'action (s'immerger, se déplacer, entrer dans l'eau) mais par problème à résoudre.

Cependant, afin d'équilibrer les séances, l'enseignant continuera de proposer des situations faisant référence à ces différents verbes d'actions.

De même, il alternera des situations sur le ventre et sur le dos.

Les nages alternées seront privilégiées. Elles présentent une approche plus globale par la mise en œuvre des règles d'efficacité. La continuité des appuis facilite le maintien de l'équilibre horizontal, la coordination des bras / jambes ne s'impose pas au départ et enfin le problème des dissymétries est évité.

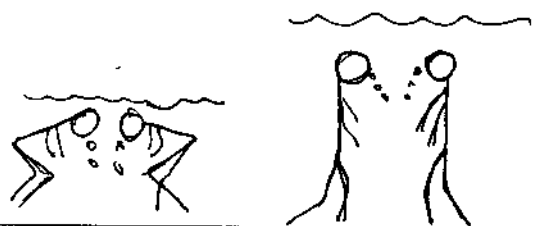
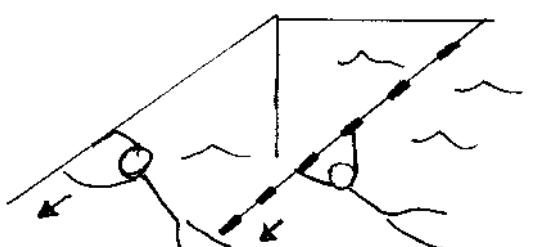
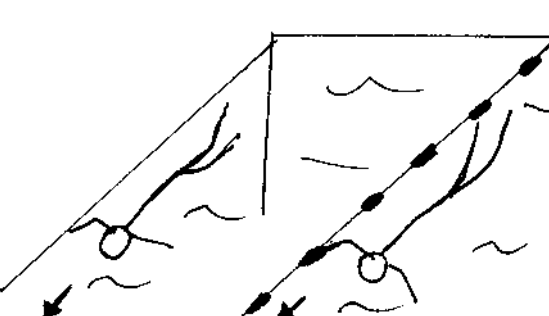
Toutefois, si les élèves possèdent déjà une nage simultanée, celle-ci sera intégrée et utilisée dans les séances.

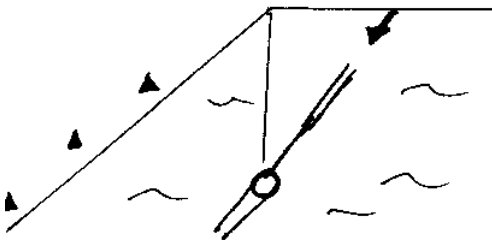
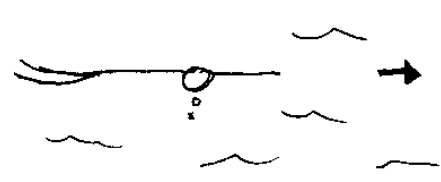
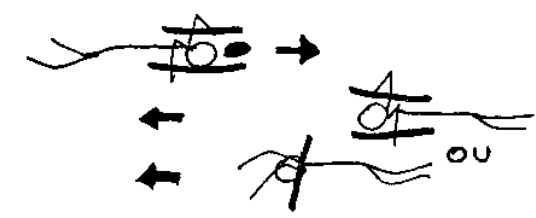
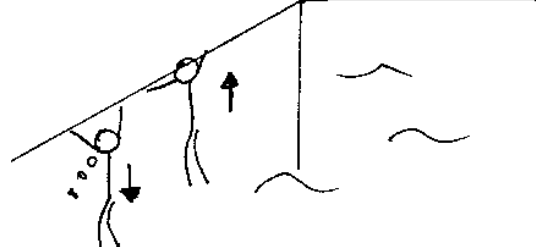
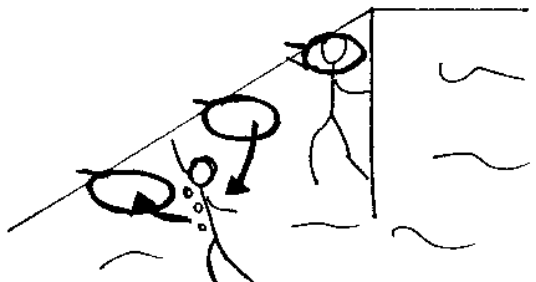
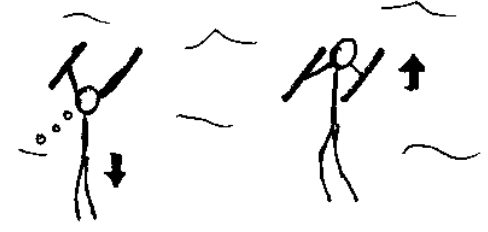
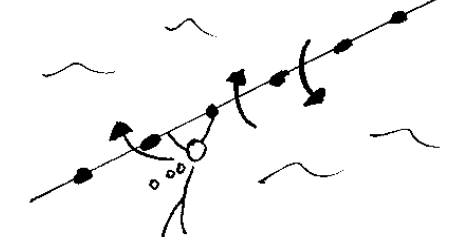
Les nages hybrides (jambes alternées et bras simultanés) seront utilisées.

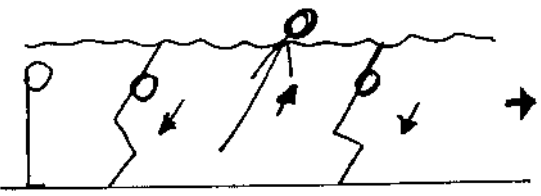
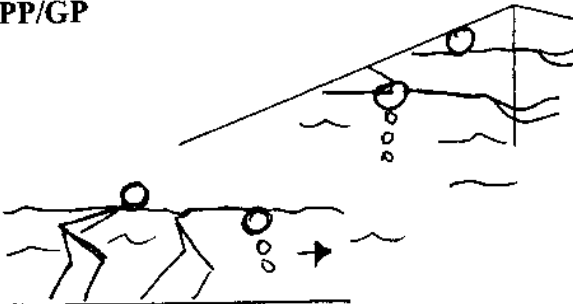
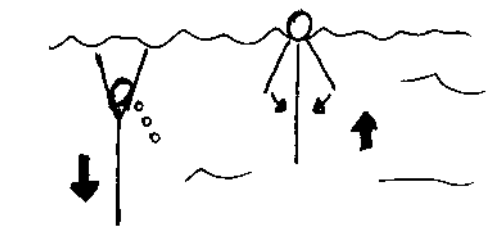
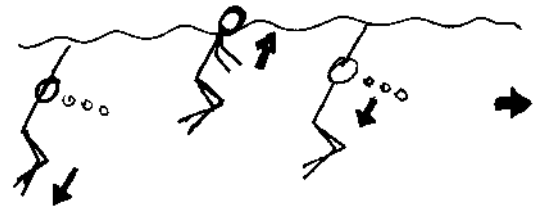
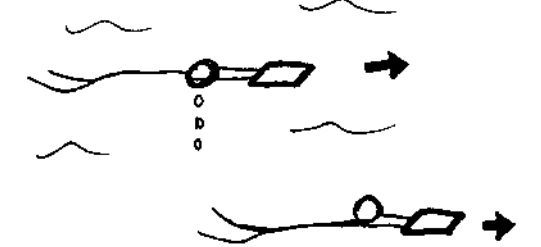
Repère pédagogique : si au cours de la séance du matériel de flottaison a été utilisé (planche, pull buoy, ceinture etc.) il convient qu'au moins une situation finale propose un déplacement sans matériel (distance restreinte).

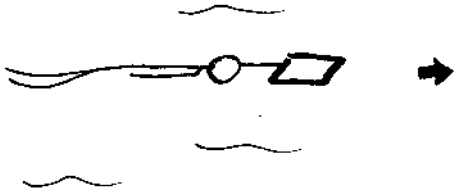
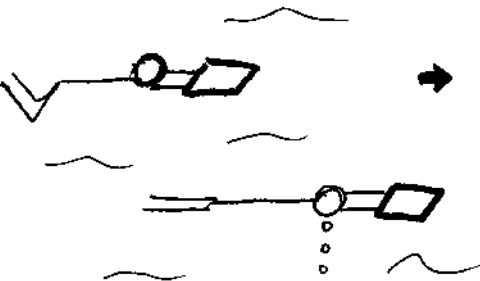
- les situations de déplacement doivent intégrer l'expiration afin d'éviter des solutions d'apnée
- les situations de déplacement (ventre ou dos) doivent intégrer au départ une glissée pour mettre l'enfant dans une position hydrodynamique dès le début.

CONSTRUIRE DES ÉCHANGES RESPIRATOIRES

<p>PP/GP</p> 	<p>EXPIRER Expirer (tout souffler) A deux, celui qui souffle le plus longtemps</p> <p><i>Variable : - à plusieurs - GP avec / sans appuis</i></p>
	<p>EXPIRER Expirer sur une distance fixée, en se déplaçant le long du mur ou d'une ligne d'eau</p> <p>CR : <i>Sortir la tête le moins souvent possible</i></p>
	<p>EXPIRER Sur une distance fixée, expirer en se déplaçant avec une main le long du bord ou de la ligne d'eau</p> <p>CR : <i>sortir la tête le moins souvent possible</i> CR : <i>ne pas s'arrêter</i> <i>Variable : sans se tenir au mur en propulsion jambes et bras</i></p>

	<p>EXPIRER A partir d'une glissée ventrale, aller le plus loin possible sur UNE EXPIRATION AQUATIQUE (sans mouvements) <i>Variable :</i> - positions des bras - avec une propulsion bras - avec une propulsion bras et jambes</p>
	<p>EXPIRER Se déplacer à l'aide des jambes en soufflant dans l'eau CR : relever la tête le moins souvent possible (sans apnée) <i>Variable :</i> - avec / sans planche - distance - avec ceinture si.....</p>
	<p>EXPIRER Jeu des déménageurs (déplacer des objets flottants, ex. : pull buoy) Déplacement par les jambes, avec 2 frites, tête dans l'eau, en expirant, l'objet est tenu entre les deux frites.</p>
	<p>ECHANGER (sans indépendance tête / tronc) Alternier expiration aquatique et inspiration sous forme de série (5 à 10)</p>
	<p>ECHANGER En se tenant au bord, alterner inspirer dans les cerceaux et expirer entre les cerceaux. C.R. : ne pas s'arrêter <i>Variable :</i> augmenter la distance entre les cerceaux pour augmenter le temps d'expiration.</p>
	<p>ECHANGER Sur place, 1 frite dans chaque main. Alternier expirer en se laissant couler et inspirer après la remontée.</p>
	<p>ECHANGER Se déplacer de part et d'autre de la ligne d'eau en la tenant et en expirant dans l'eau. C.R. : ne pas s'arrêter C.R. : distance fixée, effectuer le moins d'inspirations possibles (sans apnée)</p>

	<p>ECHANGER LE KANGOUROU Se déplacer en bondissant et en soufflant dans l'eau C.R. : effectuer la distance imposée <i>Variable</i> : hauteur d'eau <i>Au départ</i> : hauteur des enfants plus 30cm</p>
<p>PP/GP</p> 	<p>ECHANGER (indépendance tête / tronc) Alterner inspirer / souffler sous forme de séries Repère : menton à raz de l'eau, buste horizontal <i>Variable PP</i> : face au mur, l'équilibre horizontal est assuré par les jambes.</p>
	<p>ECHANGER Bras tendus, se laisser couler et expirer, remonter bras tendus simultanés et inspirer. Enchaîner (expirer, inspirer) <i>Variable</i> : se laisser couler plus profondément pour augmenter le temps d'expiration et diminuer le temps d'inspiration.</p>
	<p>ECHANGER Se laisser couler bras tendus au-dessus de la tête. R ressortir et avancer bras en simultanés « type brasse » jambes fléchies croisées fixes. C.R. : réaliser la distance fixée <i>Variable</i> : distance</p>
	<p>ECHANGER – PROPULSION JAMBES (indépendance tête / tronc) Alterner souffler / inspirer en se déplaçant à l'aide des jambes - avec planche tenue à deux mains – inspiration de face. Repères : menton à ras de l'eau <i>Progressivement, l'arrêt des jambes au moment de l'inspiration doit disparaître</i> <i>Variable</i> : - avec ceinture et planche - distance</p>

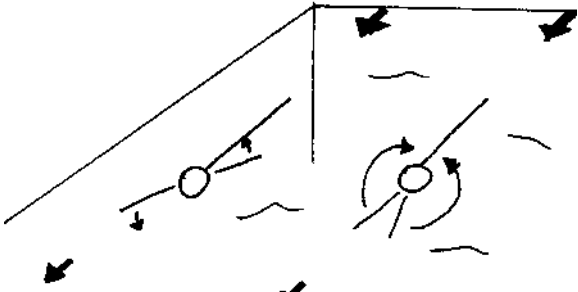
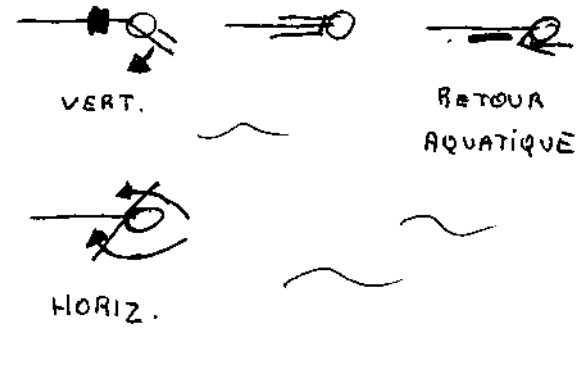
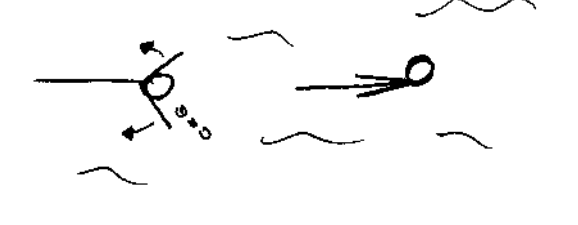
	<p>ECHANGER – PROPULSION JAMBES Idem précédemment, mais un bras le long du corps. Inspiration de côté.</p> <p>Repères : <i>oreille collée au bras</i> <i>bouche à moitié dans l'eau</i> Variable : <i>changer de côté.</i></p>
	<p>ECHANGER – PROPULSION JAMBES (pour les enfants ayant appris la brasse) Alternier inspirer / expirer en se déplaçant en jambes brasse avec planche.</p> <p>Repères : <i>inspirer sur le retour des jambes</i> <i>expirer sur la poussée des jambes</i> Variables : - <i>avec ceinture et planche</i> - <i>sur le dos avec ceinture ou planche</i> - <i>distance</i></p>

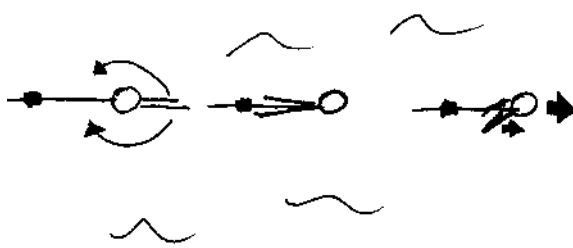
C.R. : critères de réussite

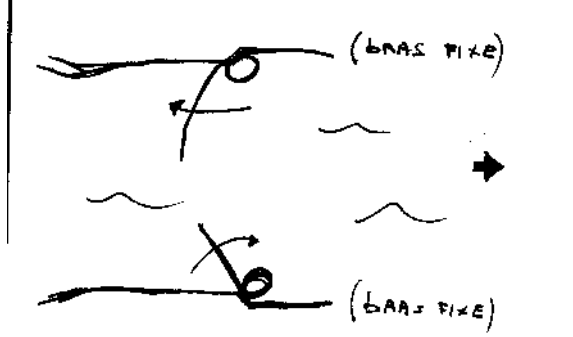
DU CORPS PROJECTILE AU CORPS PROPULSEUR DISCONTINU

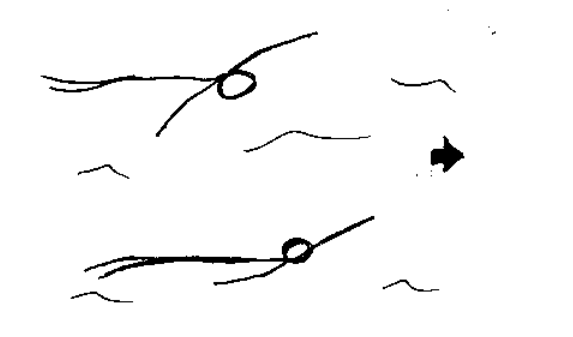
SE DEPLACER PAR L'ACTION DES BRAS

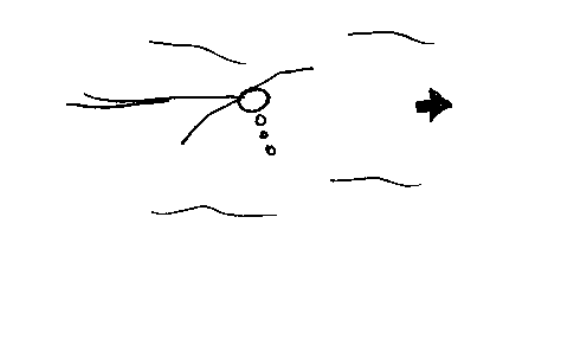
Les situations suivantes se font tête dans l'eau. Solutions respiratoires : apnée ou expiration aquatique.

<p>PP</p> 	<p>A partir d'une glissée ventrale, se déplacer avec les bras sur une apnée.</p> <p>Repère : <i>privilégier l'amplitude sur la fréquence</i> <i>Variables :</i> - en alterné - en simultané - sur une expiration aquatique</p>
<p>PP / GP</p> 	<p>Sur le ventre avec ceinture ou planche sous le ventre. Se déplacer bras tendus en simultané avec un retour aquatique.</p> <p>Repère : <i>devant mains en contact, derrière, contact avec les cuisses</i> <i>privilégier l'amplitude sur la fréquence</i> <i>Variables :</i> - trajet moteur dans un plan horizontal (surface) - plan vertical - alternance plan vertical, plan horizontal - trajet du » type brasse »</p>
<p>PP / GP</p> 	<p>Idem situation précédente, avec expiration aquatique.</p> <p>Repère : <i>inspiration en dehors du trajet moteur des bras</i> Variable : sur 1, 2 ou 3 cycles de bras</p>

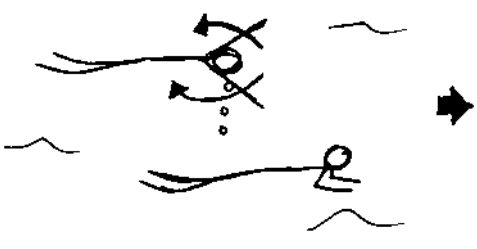
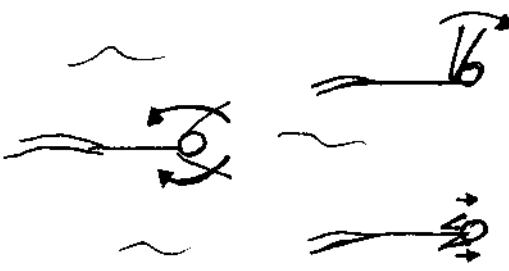
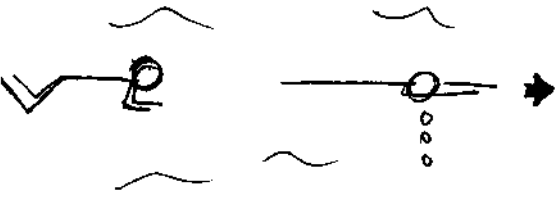
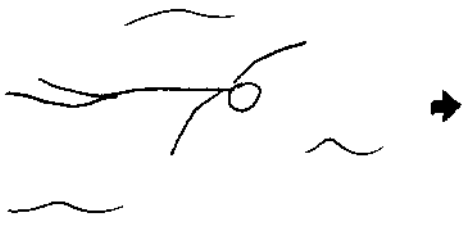
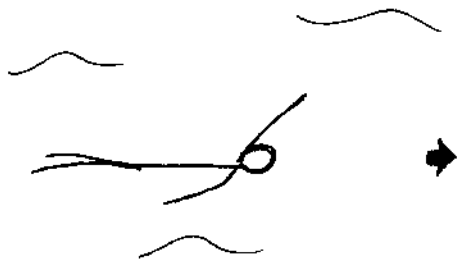
<p>PP / GP</p> 	<p>Sur le dos avec pull buoy entre les jambes, se déplacer <u>bras tendus</u> en simultané en surface et retour aquatique le long des oreilles.</p> <p>Remarque : dans un premier temps on acceptera une propulsion bras fléchis.</p> <p>EVOLUTION DE LA SITUATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • du pull buoy battement des jambes • du retour aquatique aérien • de l'arrêt aux cuisses arrêt bras tendus derrière la tête <p>Repère : - regarder le plafond - oreilles dans l'eau - proposer des repères tactiles pour favoriser l'amplitude des bras.</p>
---	---

<p>GP/PP</p> 	<p>Se déplacer sur le ventre et sur le dos en « rattrapé » (un bras reste dans le prolongement du corps, l'autre bras effectue un mouvement de propulsion, puis changement de bras).</p> <p><i>Variable :</i> - alterner une propulsion en simultanée et deux propulsions en rattrapé (droite / gauche) - ceinture si l'enfant est en difficulté - avec planche pour aider au rattrape</p>
--	--

<p>PP / GP</p> 	<p>Se déplacer avec les bras en alterné.</p> <p>Repères : <u>bras tendus</u> <i>Sur le ventre :</i> les bras sont dans un plan vertical (<u>roue à aube ou moulin</u>) <i>Sur le dos :</i> retour aérien vertical trajet aquatique horizontal (surface)</p> <p><i>Variables :</i> sans les jambes (ceinture, pull buoy)</p>
---	---

<p>PP / GP</p> 	<p>Idem situation précédente sur le ventre avec expiration aquatique.</p> <p>Repère : inspirer du côté du bras en retour aérien expirer dans l'eau</p>
---	--

SE DEPLACER PAR L'ACTION DES BRAS
EN MAINTENANT L'ACTION DES JAMBES

	<p>En nage hybride sur le ventre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jambes alternées - bras simultanés - inspiration sur le retour des bras <p>C.R. : - réaliser 25m - réaliser le moins de mouvements possibles</p> <p><i>Variables : déplacement sous l'eau</i></p>
	<p>En nage hybride sur le dos :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jambes alternées - bras simultanés tendus pendant la propulsion - retour aquatique ou aérien des bras <p>C.R. : - réaliser 25m - réaliser le moins de mouvements possibles</p>
	<p>En nage simultanée (type brasse)</p> <p>C.R. : - réaliser 25m - réaliser le moins de mouvements possibles</p>
	<p>En nage alternée (roue à aube / moulin) Sur le ventre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jambes alternées - bras tendus dans un plan vertical - tête dans l'eau <p>C.R. : - réaliser 25m - réaliser le moins de mouvements possibles</p>
	<p>En nage alternée (roue à aube / moulin) Sur le dos :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jambes alternées - bras tendus retour aérien vertical propulsion dans un plan horizontal <p>C.R. : - réaliser 25m - réaliser le moins de mouvements possibles</p>