

SEQUENCE : Objectif général : **S'immerger et respirer en milieu aquatique.**

SEANCE 1 : (30 mns)

OBJECTIF : Souffler sous l'eau.

COMPÉTENCE : prendre conscience qu'il faut souffler sous l'eau et inspirer en surface.

Coordonner la respiration et une action subaquatique.

DEROULEMENT :

PHASE de découverte : Qui deviendra un rituel à chaque séance. (le but étant d'améliorer son temps individuellement, ce qui pourra également aboutir à la construction d'un graphique par chaque élève.)

Matériel : chronomètre - liste des élèves (tableau)

Dispositif : 1/2 Classe

Au bord du grand bassin, tête immergée,

Consigne : « Restez le plus longtemps possible sous l'eau »

A l'aide du chronomètre, relever le temps réalisé par chaque enfant.

→ A reproduire 2 ou 3 fois.

Critère de réussite : rester plus longtemps, améliorer son temps.

PHASE de recherche :

Près de l'échelle, en moyenne profondeur.

Matériel : perche / échelle

Consigne : « Vous devez vous asseoir au fond de l'

Dispositif : 1/2 Classe

eau et rester le plus longtemps possible dans la position assise. »

Utiliser l'échelle ou la perche pour les élèves qui n'y arrivent pas.

→ Relevez verbalement les solutions proposées par les élèves.

ATTENTE : il faut il faut vider ses poumons (on expire ce qui facilite la descente et on reste plus longtemps immergés en profondeur.)

Critère de réussite : faire des bulles.

PHASE de réinvestissement : Jeu du Martin pêcheur.

En moyenne profondeur. Objets immergés à différentes distances

Matériel : Anneaux et palets lestés

Consigne : « Nous allons jouer au jeu du martin pêcheur, du bord vous allez chercher le maximum d'objets en une seule plongée. * »

Dispositif : 1/2 Classe

La consigne est en fonction de la variable.

* Variable complexifiante : Retour sous l'eau.

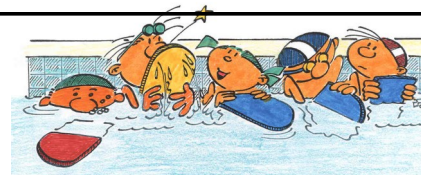
Prendre un objet au passage et aller à l'autre bord (sans remonter à la surface)

Critère de réussite : ramener au moins 1 puis 2 objets.



SEQUENCE : S'immerger et respirer en milieu aquatique.

SEANCE 2: (30 mns) Respiration / immersion - équilibre



DEROULEMENT :

PHASE d'auto évaluation: Rituel

Matériel : chronomètre - liste des élèves (tableau)

Au bord du grand bassin, tête immergée,

Dispositif : 1/2 Classe

Consigne : « Rester le plus longtemps possible sous l'eau »

A l'aide du chronomètre, relever les temps réalisés par chaque enfant. Renouveler 2 ou 3 fois pour relever tous les temps

Critère de réussite : rester plus longtemps, améliorer son temps.

PHASE de recherche : La torpille.

Matériel : Planches

En moyenne profondeur.

Dispositif : 1/2 Classe

Placer les élèves dans l'eau, se tenant à la goulotte contre le mur.

Propulsion (plus la propulsion est importante, plus on va loin.)

Consigne : « Vous allez glisser tête immergée le plus loin possible en poussant le mur avec vos jambes. »

→ Relever verbalement et très rapidement les techniques de chacun.

Variable complexifiante : mouvement des jambes / les bras / les deux .

ATTENTES : Importance de la propulsion, de la position dans l'eau (position ventrale, tête rentrée, bras en avant le long des oreilles) et de la respiration (souffler pour rester plus longtemps sous l'eau)

PHASE de réinvestissement : Jeu du Martin pêcheur.

Matériel : Anneaux , palets lestés avec numéros
Cerceaux lestés

En moyenne profondeur. Objets immergés .

Dispositif : 1/2 Classe

Consigne : « Nous allons jouer au jeu du martin pêcheur, du bord vous allez chercher le maximum d'objets en une seule plongée, sans remonter à la surface . »

Variable complexifiante : passer dans les cerceaux.

Travailler dans la longueur.

Aller chercher un numéro précis (faire des binômes - 3 palets numérotés - 123 / 456 / 789 : 2 fois)



Critère de réussite : ramener au moins 1 puis 2 objets.

SEQUENCE : S'immerger et respirer en milieu aquatique.

SEANCE 3: (30 mns) Alterner la respiration sous l'eau et en surface avec action de déplacement (sans reprise d'appui)



DEROULEMENT :

PHASE d'auto évaluation: Rituel

Matériel : chronomètre - liste des élèves (tableau)

En moyenne profondeur, tête immergée,

Dispositif : 1/2 Classe

Consigne : « Rester le plus longtemps possible sous l'eau »

A l'aide du chronomètre, relever les temps réalisés par chaque enfant. Renouveler 2 ou 3 fois pour relever tous les temps

Critère de réussite : rester plus longtemps, améliorer son temps.

PHASE de recherche : Parcours sous-marin

Matériel : 2 cerceaux immergés, cage à écureuil, objets lestés (→ parcours)

En moyenne profondeur.

Dispositif : 1/2 Classe

Placer les élèves dans l'eau.

Sur la largeur aller-retour.

Consigne : « Vous allez récupérer un objet en empruntant obligatoirement le parcours. »

Variable complexifiante : mouvement des jambes / les bras / les deux .

PHASE de réinvestissement : Jeu du Bêret

En moyenne profondeur. 2 équipes le long de chaque bord opposé de la piscine, un objet immergé au centre . Chaque membre de l'équipe s'attribue un nombre de 1 à...

Matériel : un palet lesté

Dispositif : 1/2 Classe - 2 équipes

Consigne : « Nous allons jouer au jeu du bêret, à l'annonce du numéro, les élèves concernés iront sous l'eau récupérer le palet. »

Variable complexifiante : les équipes sont disposées côte à côte.

Allonger les distances de déplacement

Possibilité d'appeler plusieurs numéros ensemble.

Critère de réussite : l'équipe ayant le plus de point après x manches l'emporte.

SEQUENCE : S'immerger et respirer en milieu aquatique.

SEANCE 4: (30 mns) Entrée dans l'eau, plongeon / se déplacer sur 25 mètres.



DEROULEMENT :

PHASE d'auto évaluation: Rituel

Matériel : chronomètre - liste des élèves (tableau)

En moyenne profondeur, tête immergée,

Dispositif : 1/2 Classe

Consigne : « Rester le plus longtemps possible sous l'eau »

A l'aide du chronomètre, relever les temps réalisés par chaque enfant. Renouveler 2 ou 3 fois pour relever tous les temps

Critère de réussite : rester plus longtemps, améliorer son temps.

PHASE de recherche : plonger au delà d'une frite, d'un tapis

Matériel : 1 frite ou un tapis

Dispositif : 1/2 Classe

En grande profondeur.

Sur la largeur .

Consigne : « Vous allez plonger au delà du tapis. »

Variable complexifiante : plonger dans un cerceau tenu verticalement.

Plonger dans un cerceau sans le toucher

Plonger d'un plot de départ.

Critère de réussite : doigts de pieds crochetés au bord, genoux fléchis, mains à plat devant. Pousser avec les jambes, tête entre les bras allongés devant. Rentrer dans l'eau par les mains, puis la tête, le haut du corps, les jambes tendues en faisant le moins d'écume possible,. Souffler dans l'eau.

PHASE de réinvestissement : Jeu du relais

En grande profondeur. 2 équipes sur le bord en file indienne.

Consigne : « Vous allez faire l'aller-retour en nage libre puis passer le relais en touchant le pied de votre coéquipier. »

Variable complexifiante : Entrer dans l'eau en plongeant.

Augmenter les distances du parcours (travailler dans la longueur.

Imposer la nage

Plonger du plot.

• **Critère de réussite** : Faire un départ plongé. Nager sans s'arrêter.

