

Matdation

cycle 3

SITUATIONS NATATION CYCLE 3

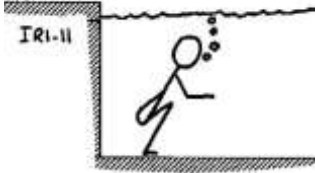
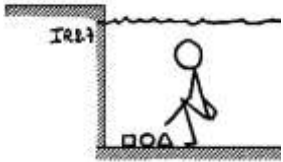
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement : Plonger, s'immerger, se déplacer.
Réaliser une performance mesurée : se déplacer sur une trentaine de mètres.

Etre capable de :

Nager longtemps : se déplacer en eau profonde sur une trentaine de mètres sans support.

	Objectifs propre à chaque item visé.
EQUILIBRES	Maitriser des équilibres variés associés ou non à différentes prises d'appuis.
IMMERSION - RESPIRATION	Accepter d'entrer dans l'eau, de se laisser par l'eau, de s'immerger. S'immerger totalement (apnée) et savoir expirer sous l'eau. Contrôler le compris "Se déplacer - Dégager les voies respiratoires"
DEPLACEMENTS	Allonger son corps dans l'axe de son déplacement.
PROPULSIONS	Orienter les appuis, les surfaces sur l'eau tout en maitrisant leur amplitude.

IMMERSION-RESPIRATION

Souffler dans l'eau à l'aide d'une paille, d'un tuba / sur une balle de tennis de table pour la faire avancer.	
Faire des bulles en soufflant bouche dans l'eau.	
Se déplacer en marchant nez bouché dans l'eau en faisant des bulles (grosses joues).	
A deux : les deux sous l'eau, l'un montre un nombre de doigts. A l'extérieur, l'autre dit le nombre, puis on inverse. (nombre jusque 5)	
Aller chercher des objets sous l'eau.	
Descendre le long de l'échelle (apnée)	
Descendre le long d'une perche.	
Descendre le long de la cage à écureuil en allant chercher un objet.	
Immersion complète de la tête en restant accroché au mur en position allongée : souffler dans l'eau.	
Passer entre les jambes d'un camarade.	
Passer dans un cerceau lesté immergé – Passer dans plusieurs cerceaux – idem en changeant de direction	
Attraper l'anneau coincé sous le pied d'un camarade.	

Jeux possibles

JIR 1 LES RELAYEURS ARROSES

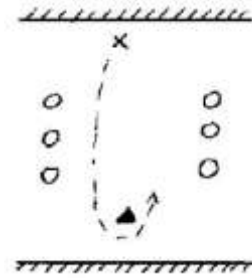
Objectif : Se déplacer rapidement dans le bassin. **Consignes :** Pour les relayeurs : aller toucher le bord opposé du bassin le plus rapidement possible.

Pour les arroseurs : gêner la progression des relayeurs. Changer les rôles.

Organisation et matériel : Equipes avec un nombre égal d'enfants, évoluant sous forme de relais. Prévoir un maximum d'équipes pour privilégier l'action. Un témoin pour passage de relais. Un chronomètre.

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a mis le moins de temps à effectuer le parcours.

Variables : Utiliser du matériel pour arroser les relayeurs



Niveau 1

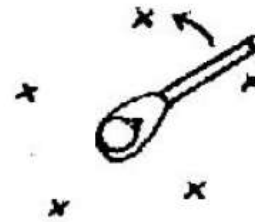
JIR 4 LES COUPEURS DE TETE (petite profondeur)

Objectif : S'immerger.

Consignes : Le coupeur de tête placé au centre d'un cercle tourne sur lui même avec une frite tendue à bout de bras. Les enfants placés tout autour doivent s'immerger à chaque passage de la frite.

Organisation et matériel : En petite profondeur, par cinq. Un coupeur de tête et quatre joueurs.

Critères de réussite : Ne pas être touché par la frite.



Niveau 1
Niveau 2

JIR 5 LES PECHEURS DE COLLIERS

Objectif : S'enfoncer au fond du bassin

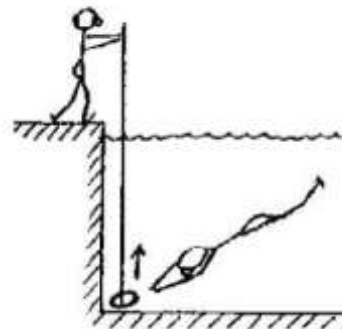
Consignes : Au signal, le premier joueur saute à l'eau et s'enfonce pour aller chercher un anneau qu'il doit remonter à la surface, le long de la perche. Il sort de l'eau et se met debout, au bord du bassin; le deuxième joueur touche alors l'anneau pour avoir le droit de s'élancer à son tour (cette disposition est nécessaire pour assurer la sécurité: un seul élève dans l'eau, à la fois) puis le troisième...

Organisation et matériel : Les équipes réalisent l'épreuve les unes après les autres, les temps sont chronométrés et comparés. La perche est tenue verticalement par l'adulte. Les anneaux sont enfilés dans la perche et reposent au fond de l'eau.

Critères de réussite : L'équipe qui a remonté la première tous les anneaux, l'emporte.

Variables :

- L'enseignant ou un enfant propose une entrée
- Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout...
- Augmenter la profondeur des anneaux

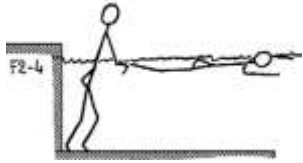
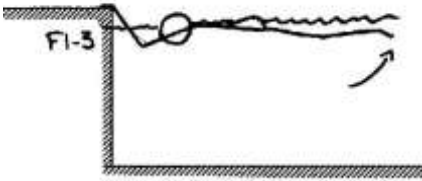



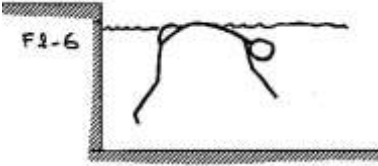
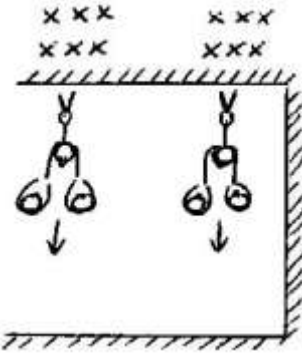

Niveau 3

ENTREES DANS L'EAU

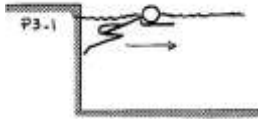
PETIT BASSIN	
Entrée par l'échelle (face à l'eau/dos à l'eau)	
Assis sur le bord, <input type="checkbox"/> en se retournant et en se laissant glisser ; <input type="checkbox"/> en sautant en tenant une perche, une planche, une frite	
... accroupi sur le bord, en sautant en tenant une perche, une planche, une frite. ... debout sur le bord, en sautant en tenant une perche, une planche, une frite. ... accroupi puis debout sur le bord, en sautant en attrapant une perche.	
... en glissant sur le tapis posé sur le bord (assis et sur le ventre), en faisant une roulade.	
Jeux possibles	
LE DERNIER DANS LE BAIN Les élèves sont assis au bord du bassin, au signal tout le monde plonge dans l'eau d'une manière imposée (arrière, sur le côté, en bombe...). Le dernier à l'eau a perdu.	
	Niveau 1 Niveau 2

EQUILIBRES

PETIT BASSIN	
Prendre appui sur une frite avec les bras et monter les genoux le plus haut possible. Rester tête dans l'eau, en position allongée à la surface, avec l'aide d'un camarade ou d'un adulte.	
Varier les situations à 2 L'un est en équilibre horizontal ventral ou dorsal L'autre tire ou pousse par les mains, par les pieds, par les omoplates.	
	
Rester en position allongée en utilisant du matériel (frites, planches...) Chercher des équilibres différents avec du matériel	
Prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes remonter en surface.	
	
	
Faire la méduse.	
Faire l'étoile ventrale.	


Faire l'étoile dorsale.		
Prendre la position du X, de Y, du T.		
Enchaîner au signal : méduse ; étoile de mer.		
Enchaîner au signal : étoile ventrale ; étoile dorsale.		
MOYEN ou GRAND BASSIN		
		
Faire la méduse.		
Faire l'étoile ventrale.		
Faire l'étoile dorsale.		
Prendre la position du X, de Y, du T.		
Enchaîner au signal : méduse ; étoile de mer.		
Enchaîner au signal : étoile ventrale ; étoile dorsale.		
Se déplacer le long du bord par tractions, avec et sans matériel.		
Se déplacer en variant les positions.		
S'accrocher au bord, <input type="checkbox"/> le lâcher quelques secondes et s'y raccrocher <input type="checkbox"/> le lâcher, faire 1 tour sur soi et se raccrocher <input type="checkbox"/> le lâcher, s'accrocher à un objet flottant situé à 1,5 m et revenir au bord		
Jeux possibles		
<p>JEQ 1 LA TRAVERSEE DES CHARIOTS</p> <p>Objectif : Se déplacer rapidement.</p> <p>Consignes : Au signal, par 3, se déplacer rapidement. L'un est le chariot : il est appareillé d'objets flottants. Les 2 autres tirent ou poussent le chariot.</p> <p>Organisation : Les élèves sont répartis par équipes de 3. 2 des élèves équipent le chariot d'objets flottants : l'équipement ne concerne que les membres. On change de rôles à l'issue de chaque traversée.</p> <p>Critères de réussite : Arriver avant les autres, sans que le chariot ne pose le pied au sol.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier la qualité et la forme des objets flottants - Réduire le nombre d'objets flottants à disposition - Augmenter la distance à parcourir 		Niveau 1 Niveau 2
<p>JEQ 2 UN, DEUX, TROIS, SOLEIL</p> <p>Objectif : tenir un équilibre, se déplacer rapidement</p> <p>Consignes : durant la phrase du meneur (1 2 3 soleil) se déplacer rapidement pour atteindre le meneur. Quand le meneur se retourne s'immobiliser.</p> <p>Organisation : les élèves partent tous de la même ligne. Si pris en mouvement, retour au départ.</p> <p>Critères de réussite : arriver avant les autres à la hauteur du meneur</p> <p>Variables : durée de la phrase et position d'arrêt :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Statue - Sur un pied - Etoile ventrale (avec puis sans support) - Déplacement arrière et étoile dorsale (avec puis sans support) 		Niveau 2 Niveau 3

DEPLACEMENTS

SE DEPLACER A L'AIDE D'APPUIS AU SOL, PUIS PRATIQUER CES SITUATIONS EN INTRODUISANT LA COURSE (FAVORISE LA PERTE PASSAGERE DES APPUIS PLANTAIRES ET L'ALLONGEMENT DU CORPS)	
Se déplacer seul – en avant – à reculons – en pas chassés.	
Se déplacer en poussant un objet sans utiliser les mains (avec la tête, les épaules, le dos ...).	
Se déplacer seul, à l'aide de tapis, planches, frites... en recherchant des modes de déplacements, par imitation.	
Se déplacer en contournant un (plusieurs) camarade(s) arrêté(s) (lâcher le bord).	
Se déplacer en appui d'une main au bord, l'autre sur une planche (vers la grande profondeur) avec battements des pieds : <ul style="list-style-type: none"> - Sur le ventre - Sur le dos 	
Se déplacer en battant des pieds.	
SE DEPLACER EN POSITION DORSALE (AVEC OU SANS MATERIEL)	
Se déplacer en battant des pieds.	
Se déplacer en variant les cadences : lent, accéléré.	
Se déplacer en essayant de passer dans un cerceau à demi-immérgé.	
SE DEPLACER EN POSITION VENTRALE OU DORSALE (SANS AIDE)	
Effectuer des coulées ventrales après impulsion au mur.	
Effectuer des coulées dorsales après impulsion au mur.	
Effectuer une coulée ventrale ou dorsale après impulsion au mur en améliorant son record ; en battant les autres.	
Enchaîner coulée ventrale – coulée dorsale (1/2 vrille)	
Enchaîner coulée dorsale – coulée ventrale (1/2 vrille)	
Enchaîner la poussée puis le battement des pieds au mouvement des bras : position ventrale et dorsale.	
Effectuer une traversée (enchaîner la poussée puis les battements des pieds au mouvement des jambes) : <ul style="list-style-type: none"> - En position ventrale (bras devant) - En position dorsale (bras le long du corps) 	
Changer de déplacement (ventral/dorsal) au signal sonore.	
Jeux possibles	
Les otaries Les enfants font une course en poussant un ballon avec leur tête (sans les mains). On peut adopter la forme relais.	Niveau 1 Niveau 2

Niveau 1 (débutant)

Objectif 1 : Mettre la tête sous l'eau.

Situations détaillées	Matériel et lieu	
<ul style="list-style-type: none"> • S'éclabousser avec les mains, les pieds. • Souffler l'eau dans les mains au dessus de l'eau, au raz de l'eau 	Petit Bassin ou assis au bord	
Entrée dans l'eau. Sauter avec aide (brassards et adulte) Glisser sur le toboggan Entrée assis sur le bord et se laisser glisser dans l'eau.	Petit Bassin Toboggan	
S'immerger. <ul style="list-style-type: none"> • S'immerger sous un objet situé à la surface : <ul style="list-style-type: none"> - perche, - ligne d'eau, - cage, - frites... La cage . <ul style="list-style-type: none"> • Faire le tour, passer à l'intérieur, ressortir. Les frites ou passerelle. <ul style="list-style-type: none"> • Passer sous les frites. • Enchaîner les différentes actions. 	Petit Bassin Perche Ligne d'eau Cage Frites	
Descendre pour ramasser des objets sous l'eau. Sans brassards à différentes profondeurs, différentes quantités d'objets avec appuis.	Petit Bassin + Grand Bassin Anneaux ou objets lestés	
Objectif 2 : S'allonger tête immergée dans l'alignement du corps.		
RECHERCHE D'EQUILIBRE. - sur le ventre. Entre les cordes, avancer le plus lentement possible avec les mains et les bras uniquement, sans mouvement de jambes, tête et visage dans l'eau.	Petit Bassin Cordes Brassards	
Glisser le plus longtemps possible sur le ventre ou le dos.	Petit Bassin Cordes Brassards ou ceintures si besoin	
Objectif 3 : S'équilibrer (flotter, sentir la flottaison)		
Immersion. <ul style="list-style-type: none"> - Aller chercher un objet sous l'eau (différentes profondeurs). - À l'aide d'une perche, mettre les pieds au fond, pousser avec les pieds pour remonter. - Descendre le long de la perche, lâcher et se laisser remonter. - Descendre le long du corps d'un camarade ou de l'échelle, puis se laisser remonter. 	Petit Bassin + Grand Bassin Anneaux lestés Perche	

<p>Entrée dans l'eau et immersion. - Sauter, se rattraper calmement à la perche (ou une corde)</p>	<p>Grand Bassin</p> <p>Perches Cordes</p>	
<p>Glissée (déplacement passif). - L'enfant pousse le mur avec ses pieds et se laisse glisser vers la corde. - À deux : pousser ou tirer son camarades par les pieds ou les bras.</p>	<p>Petit Bassin + Grand Bassin</p> <p>Cordes</p>	

Niveau 2 (moyen)

Objectif : Se déplacer de façon efficace et économe (propulsion à l'aide des bras ; alignement naturel ; respiration maîtrisée ; prise de confiance)

<i>Situations détaillées</i>	<i>Matériel et lieu</i>	
<p>Battements des jambes (Circuit)</p> <p>Entre les cordes, après un saut, se déplacer avec une planche.</p>	<p>Petit Bassin + Grand Bassin</p> <p>***</p> <p>Cordes Planches Ceintures ou brassards si besoin</p>	
<p>Action des bras (circuit)</p> <p>Réaliser le même circuit en n'utilisant que les bras.</p>	<p>Petit Bassin + Grand Bassin</p> <p>***</p> <p>Cordes Ceintures ou brassards si besoin</p>	
<p>Affiner l'efficacité (3e circuit).</p> <p>Effectuer ce circuit le plus rapidement possible (avec les bras ou avec la planche)</p>	<p>Grand Bassin</p> <p>***</p> <p>Perches Objets lestés Cerceaux</p>	
<p>Se déplacer en profondeur avec immersion.</p> <p>- Aller chercher un objet en grande profondeur avec l'aide de la perche si besoin.</p> <p>- Passer dans le cerceau : parcours où l'élève doit passer dans un cerceau immergé.</p>	<p>Grand Bassin</p> <p>***</p> <p>Perches Objets lestés Cerceaux</p>	

Niveau 3 (nageurs confirmés)

Objectif : Affiner les nages globales pour un déplacement plus long, plus rapide, plus profond, plus maîtrisé.

<i>Situations détaillées</i>	<i>Matériel et lieu</i>	
<p>Sauter puis nager jusqu'au bout de la ligne d'eau (aller de plus en plus vite)</p>	<p>Grand Bassin</p> <p>***</p> <p>Lignes d'eau.</p>	