

CYCLE 1 – SÉANCE 6

Objectifs :

- évaluation intermédiaire (entrées et immersions) ;
- diversification des modes de déplacement. Se situer en immersion.

Déroulement de la séance

La classe est divisée en deux groupes pour réaliser en alternance les situations 1 et 2, puis les situations 3 et 4 (cette séance est réalisable avec un seul couloir).

Situation 1

Évaluation : entrées et immersion

But
Sauter, toucher le fond avec les pieds et remonter, puis aller toucher de nouveau le fond et émerger dans le cerceau (la bouée).

Organisation

5 à 6 min « d'entraînement », puis test.
Deux profondeurs possibles : 1,80 et 2,50 m.

entrées immersion

5 à 6 mn « d'entraînement » puis test. 2 profondeurs possibles : 1,80 m et 2,50 m.						
noms	fond 1		fond 2		cerceau	
	1,80	2,50	1,80	2,50	1,80	2,50

respi

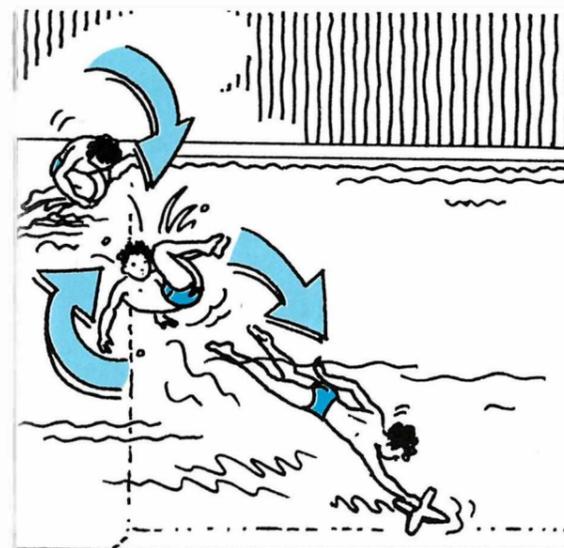
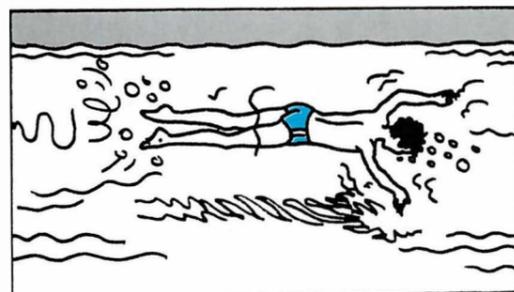
Situation 2

Développement de l'autonomie ; intégration de la respiration aux déplacements

But
Faire 25 m crawl en trois étapes, puis deux, puis sans arrêt (sans reprise d'appui).

Organisation

En longueur, en grand bain.
Sécurité : ligne d'eau installée (n° 1 ou n° 6) et les élèves sont par deux (l'un nage, l'autre suit sur le bord).



Situation 3

Orientation en immersion avec et sans contrôle visuel

But

Récupérer l'objet lesté après une entrée en roulade avant.

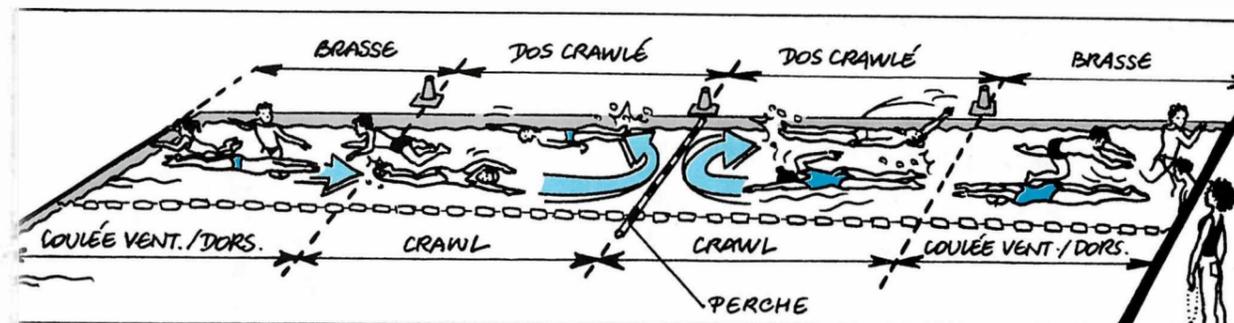
Organisation

Trois objets pour le groupe. Profondeur minimum : 1,30 m.

Variantes :

- entrée en roulade arrière possible dans les piscines à bords immergés ;
- dans un deuxième temps, l'objet est lancé au moment de l'entrée dans l'eau.

info



Propulsion

Situation 4

Diversification des modes de déplacement

But

Faire 12,50 m deux nages (changement au niveau du repère posé sur le bord). Réaliser toutes les combinaisons possibles avec crawl, brasse et dos en tenant compte de l'ordre. Départ obligatoire en coulée (ventrale ou dorsale).

Organisation

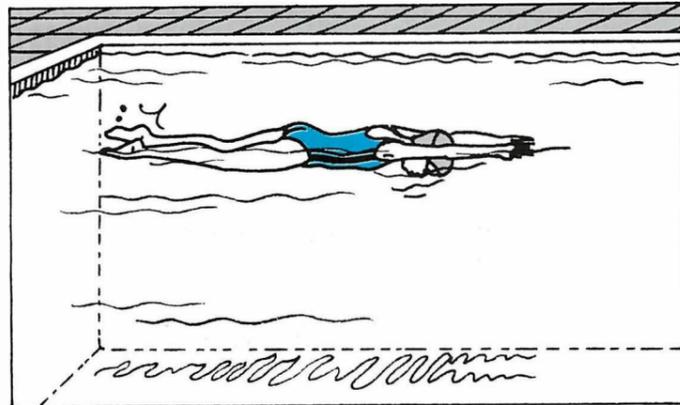
Travail en épingle sur une demi-ligne d'eau en longueur (deux groupes de six élèves).

Objectifs :

- évaluation intermédiaire (déplacements en surface, dans des objectifs de durée et de vitesse) ;
- orientation en immersion.

Déroulement de la séance

La situation 1 est une mise en action que toute la classe réalise dans le même temps ; les trois suivantes (dont deux en test) sont en ateliers, avec rotation des groupes de huit élèves toutes les 15 min.



Situation 1
Horizontalité et alignement corporel

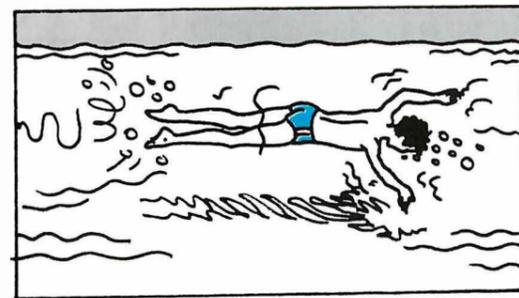
But

Aller le plus loin possible en coulée ventrale. Seuls des mouvements de jambes en battements sont autorisés.

Organisation

Petit bain ou grand bain. Compétitions, défis à l'intérieur de petits groupes.

*alignement
flottaison
orientation*



Situation 2
Évaluation intermédiaire : se déplacer vite

But

Course de vitesse sur 12,50 m. Départ dans l'eau. Deux essais.

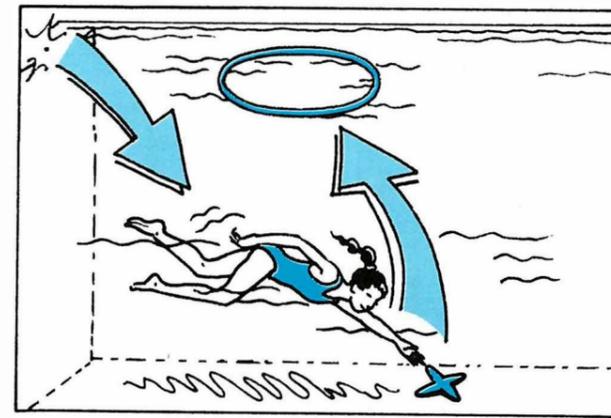
Organisation

Chronométrage :

- départ lorsque la main lâche le bord ;
- arrêt lorsque la tête est au niveau des marques de milieu de water-polo.

Le test est précédé de quelques passages à vitesse réduite pour la compréhension des modalités et le repérage.

Propulsion



Situation 3
Orientation en immersion

But

Sauter (ou plonger), récupérer l'objet sur le fond et émerger dans le cerceau.

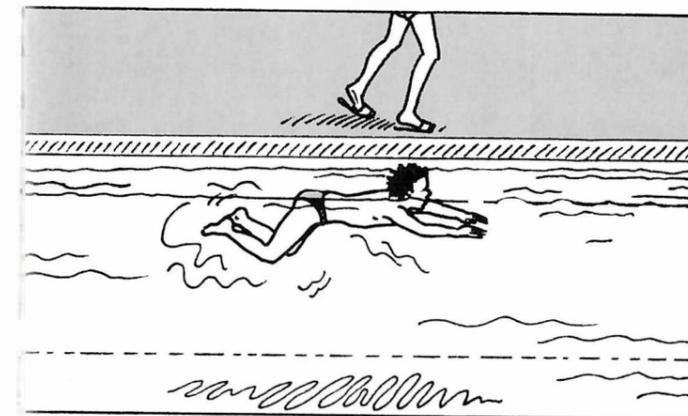
Organisation

Profondeur minimum : 1,50 m.

Un objet et un cerceau pour trois ou quatre.

Le degré de difficulté dépend des positions relatives de l'entrée, de l'objet et du cerceau (cf. commentaires).

Info



Situation 4
Évaluation : se déplacer loin (longtemps)

But

Faire 25 m, avec un nombre d'essais libre. En cas d'échec, on relève la distance maximum réalisée.

Organisation

Grand bain, en longueur.

Les élèves tournent dans un couloir, toujours dans le même sens. Par deux, l'un nage, l'autre suit sur le bord.

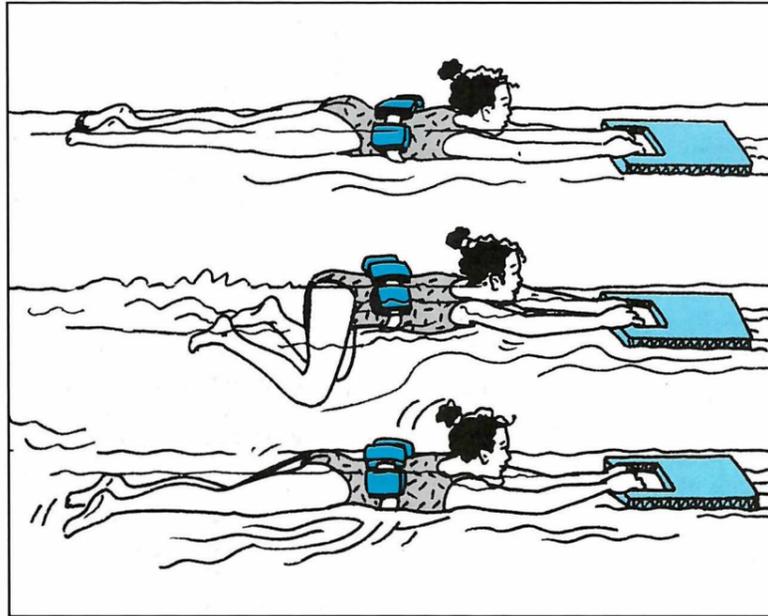
*Autonomie
Lois Longtemps*

Objectifs :

- orientation des surfaces motrices : le mouvement des jambes en brasse (apprentissage analytique) ;
- évolutions en immersion ; intégration de la respiration aux déplacements.

Déroulement de la séance

Trois situations en ateliers. Groupes de huit élèves et rotation toutes les 15 min. L'enseignant se consacrant presque exclusivement à un atelier, l'ensemble de la séance se déroule en petite profondeur pour des raisons de sécurité.



**Situation 1
Apprentissage analytique du mouvement des jambes en brasse**

But

Faire des traversées en ne se servant que des jambes :

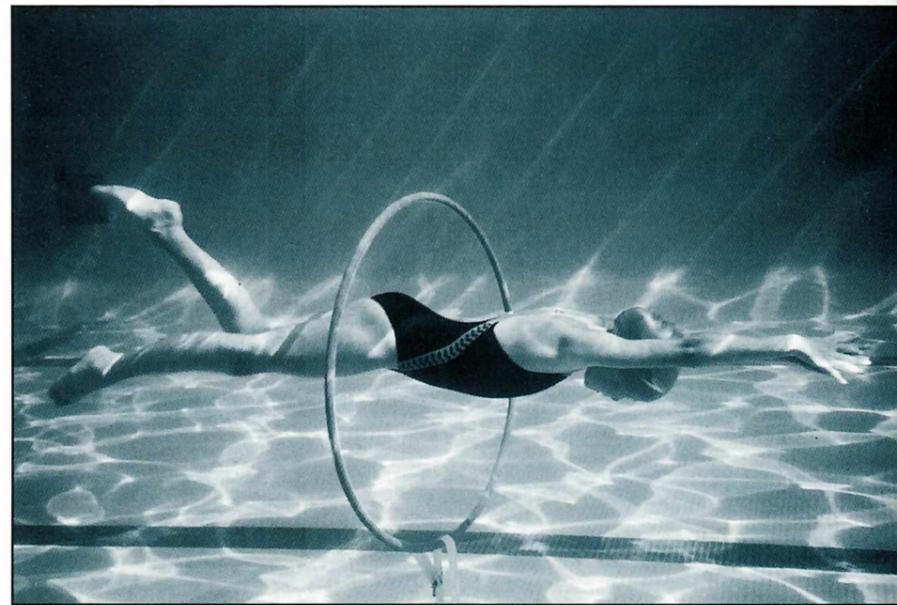
- de la position allongée, bras tendus, se propulser en s'appuyant sur l'eau avec le dessous des pieds ;
- se laisser glisser, jambes tendues, après chaque poussée des deux pieds.

Organisation

Une planche et une ceinture par élève. Circulation en épingle. Profondeur : 1 m.

L'enseignant est dans l'eau pour manipuler les articulations genou/cheville ainsi que les orteils, et positionner les différents segments (cf. commentaires).

brasse propulsion



**Situation 2
Construction des caractéristiques du milieu et du corps dans le milieu**

But

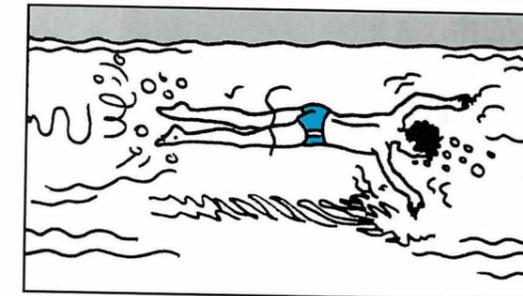
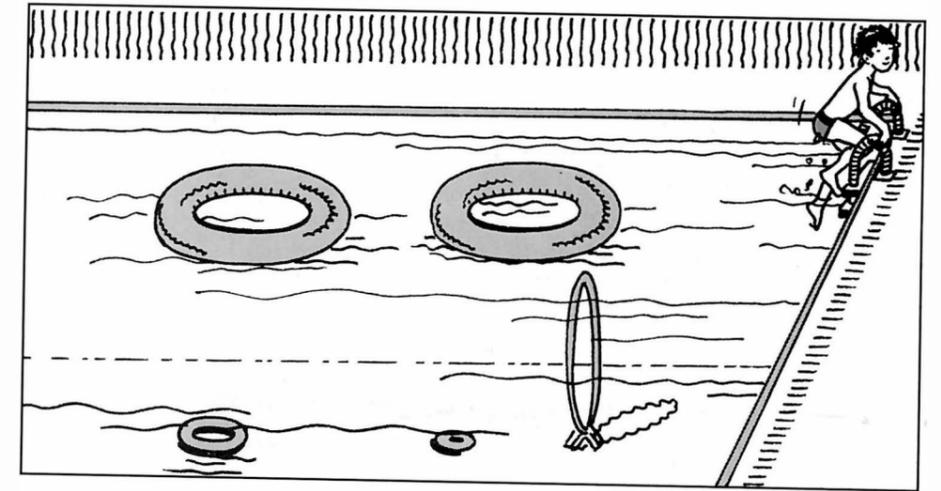
Inventer, construire et effectuer un parcours en immersion (avec des émergences autorisées).

Effectuer son parcours et celui des autres équipes.

Organisation

Profondeur : 1 m. Utiliser tout matériel flottant et lesté possible (et/ou autorisé) tel que bouées, cerceaux, perches, planches, lignes, tapis, etc.

Groupes de trois ou quatre. Inventer un scénario et le jouer, seul ou collectivement.



**Situation 3
Intégration de la respiration dans les actions de propulsion ; structuration des déplacements**

But

Faire des traversées en crawl, en nageant la tête dans l'eau.

Consignes :

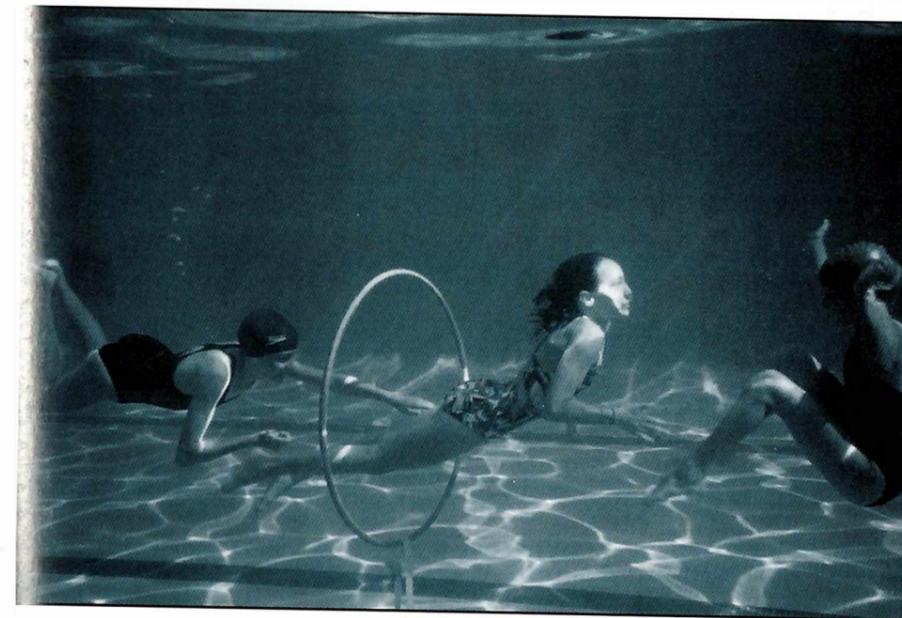
1) respirer tous les cinq coups de bras (sans reprendre appui). Souffler dans l'eau en comptant les actions des bras ;

2) idem avec respiration tous les quatre, puis tous les trois coups de bras. Ensuite, l'élève choisira un rythme constant pour toute la traversée.

Organisation

Travail en largeur (15 ou 12,50 m).

Circulation en épingle en deux groupes de quatre (en longueur, repères à 15 m).

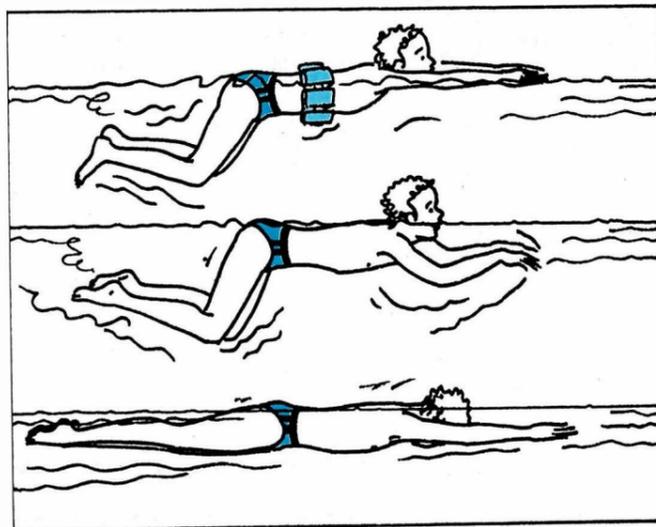


Objectifs :

- apprentissage de la brasse ;
- intégration de la respiration dans les déplacements ;
- préparation aux épreuves-test de la dernière séance : connaissance des modalités.

Déroulement de la séance

Quatre situations sont réalisées successivement par tous les élèves en même temps.



Situation 1
Apprentissage de la brasse : coordination des bras et des jambes

But :

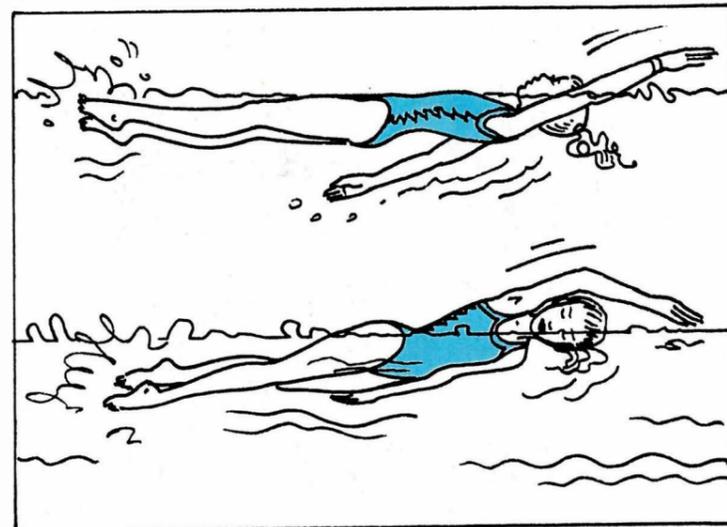
- 1) traverser le bassin en jambes de brasse ;
- 2) traverser le bassin en brasse complète.

Consignes

Laisser glisser bras et jambes serrés entre chaque cycle bras/jambes. Les mains doivent toujours être visibles (pour éviter qu'elles ne dépassent le plan des épaules).

Organisation :

- 1) ceinture (au niveau de la poitrine) et bras tendus devant, mains à plat sur l'eau ;
- 2) sans matériel.



Situation 2
Organisation des actions par rapport à une posture de référence

But

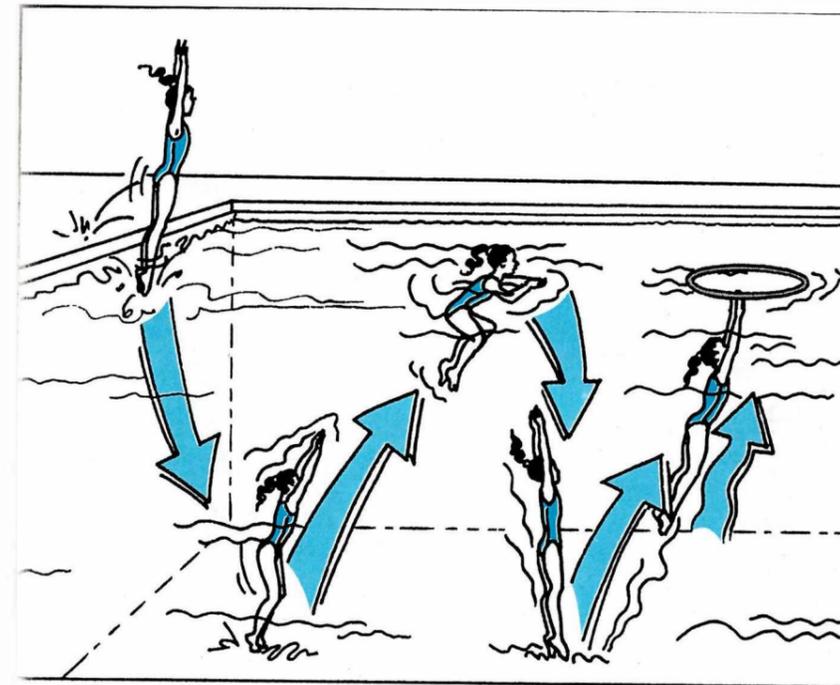
Faire 25 m dos et crawl.

Consignes :

- garder le corps tendu et aligné ;
- poser les bras tendus dans le prolongement du corps.

Organisation

Travail en épingle par groupes de six avec changement de nage à 12,50 m. Cinq à six répétitions avec temps de repos.



Situation 3
Entrée, immersion et orientation en immersion ; préparation du test

But
Sauter ou plonger, toucher le fond avec les mains ou les pieds, remonter, puis aller toucher le fond de nouveau avec les pieds et remonter pour émerger dans le cerceau.

Organisation

Groupes de trois élèves avec un cerceau. Profondeur : de 1,80 à 2,50 m. Le cerceau est placé en avant (3 m) du point d'entrée dans l'eau.

Situation 4

Adaptation des modes aux buts de déplacement : pour durer ou aller vite

But

Faire 25 m, 12,50 m ventral et 12,50 m dorsal, puis, sans temps de repos, faire 12,50 m le plus vite possible (pour gagner la course).

Consignes

Pendant le 25 m, il faut nager lentement et « s'attendre » pour toucher le mur en même temps.

Organisation

On déterminera des séries de six élèves (groupes de niveau).

Arriver ensemble au 25 m, toucher le mur au signal du professeur et faire la course jusqu'au milieu du bassin.

