

Le loup-phoque

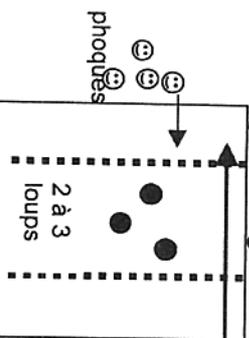
But :

Les phoques : apporter les objets en évitant les loups

Les loups : toucher les phoques

Aménagement :

Largueur du grand bassin



Matériel
Autant de ceintures que de loups
Lignes d'eau
Bracelets

Consignes :

Au signal, les phoques doivent rejoindre l'autre bord sans être touchés et apporter les bracelets d'un camp à l'autre. (Revenir le long du bord pour reprendre un bracelet)

Les loups, équipés de ceintures, doivent toucher les phoques avec les mains et leur prendre leurs bracelets.

Critères de réussite :

Nombre de bracelets apportés

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation subaquatique

Savoirs à construire :

Se déplacer en profondeur de manière autonome
Ouvrir les yeux

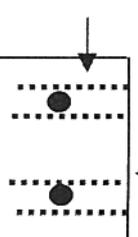


Comportements attendus

- Enchaîner l'entrée dans l'eau et le déplacement en profondeur

Variantes

- Milieu :**
 - proposer des zones de refuges (tapis) ou les phoques ne peuvent être pris
 - faire 2 zones de loups et entre les 2 une zone refuge (4lignes d'eau) ↓
- Les autres joueurs :** nombre de loups
- Les règles :**
 - départ du bord ou dans l'eau
 - si le phoque est sous l'eau, il n'est pas touché
 - obligation de passer la zone loup en immersion



Contrat amplitude

But :

Parcourir 15 M avec le moins de cycles de bras.

Aménagement :

Par 2, sur la largeur



Consignes :

Les élèves travaillent en autonomie sur un contrat : l'un nage, l'autre compte le nombre de cycles de bras (ex : il compte le nombre de mouvements du bras droit). Alternance nageur et observateur

1^{er} temps : évaluation des performances après des essais :

- sans matériel
- avec éventuellement masques et tuba (si nage en crawl)

2^{ème} temps : répéter sa performance pour la stabiliser.

3^{ème} temps : S'améliorer en se donnant un contrat (moins de cycles de bras), ou en lançant un défi à l'autre

4^{ème} temps : nouvelle évaluation

Critères de réussite :

Réaliser son contrat annoncé.

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation sportive

Savoirs à construire :

Utiliser efficacement les appuis des bras pour se propulser



Comportements attendus

- Trajet des mains de grande amplitude (loin devant et loin derrière).
- La tête est placée dans l'axe du tronc

Variantes

Matériel :

- avec des palmes
- avec des pull-buoy entre les cuisses
- avec des plaquettes pour les mains (meilleurs appuis)

Actions motrices : départ plongé ou non

Les exigences : donner un nombre défini d'essais

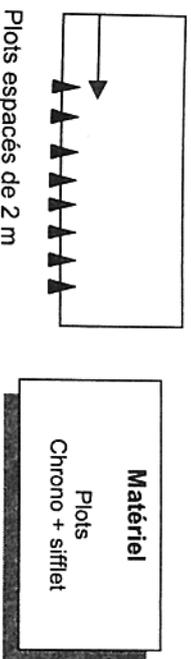
Contrat temps

But :

En un temps donné parcourir la distance la plus longue

Aménagement :

Par 2 ou par équipe, sur la longueur



Plots espacés de 2 m

Consignes :

Les élèves travaillent en autonomie sur un contrat : l'un nage, l'autre repère le plot atteint au coup de sifflet.
Alternance nageur et observateur
1^{er} temps : évaluation des performances (30 s maxi)

2^{ème} temps : répéter sa performance pour la stabiliser.

3^{ème} temps : S'améliorer en se donnant un contrat plus grande distance), ou en lançant un défi à l'autre

4^{ème} temps : nouvelle évaluation

Critères de réussite :

Réaliser son contrat annoncé.

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation sportive

Savoirs à construire :

Rechercher l'efficacité des appuis



Comportements attendus

- Augmenter la fréquence des bras
- La tête est placée dans l'axe du tronc

Variantes

- Matériel**
 - avec palmes
 - avec masques et tuba
- Actions motrices** : départ plongé ou non

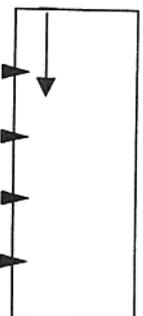
Contrat distance

But :

Parcourir la distance la plus longue sans s'arrêter

Aménagement :

Par 2 , sur la longueur



Consignes :

Les élèves travaillent en autonomie sur un contrat : l'un nage, l'autre repère le nombre de plots atteints avant de s'être arrêté. Alternance nageur et observateur
1^{er} temps : évaluation des performances

2^{ème} temps : répéter sa performance pour la stabiliser.

3^{ème} temps : S'améliorer en se donnant un contrat plus grande distance), ou en lançant un défi à l'autre

4^{ème} temps : nouvelle évaluation

Critères de réussite :

Réaliser son contrat annoncé

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation sportive

Savoirs à construire :

Gérer ses efforts pour tenir plus longtemps



Comportements attendus

- ne pas être essoufflé à l'arrivée

Variantes

Actions motrices : départ plongé ou non

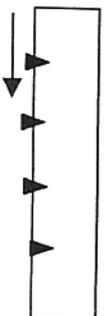
Contrat respiration

But :

Sortir la tête le moins longtemps possible pour inspirer

Aménagement :

Par 2 , sur la longueur



Plois tous les 5M



Consignes :

Les élèves travaillent en autonomie sur un contrat
Le nageur avec des palmes doit parcourir la plus grande distance en soufflant dans l'eau et inspirer vite pour pouvoir continuer. Alternance nageur et observateur

1^{er} temps : évaluation des performances le partenaire compte le nombre d'inspirations et la distance parcourue sans interruption de la nage.

2^{ème} temps : répéter sa performance pour la stabiliser.

3^{ème} temps : S'améliorer en se donnant un contrat (ex : plus grande distance avec même nombre d'inspiration), ou en lançant un défi à l'autre

4^{ème} temps : nouvelle évaluation

Critères de réussite :

Réaliser son contrat annoncé.

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation sportive

Savoirs à construire :

Enchaîner expirations longues et inspirations brèves



Comportements attendus

- Pas d'arrêt pour inspirer
- La tête est placée dans l'axe du tronc

Variantes

- Matériel** : avec palmes.
- Les exigences** : -
 - nombre d'essais à définir
 - demander une inspiration toujours du même côté (tous les 4 temps) ou en alternance (tous les 3 temps)

Danse avec l'eau 1

But :

Faire comme le meneur

Aménagement :

Moyenne ou

grande profondeur

Groupe de 3 numérotés



Consignes :

A l'appel de son numéro, trouver, selon les indications données par l'enseignant :

- des postures
- des déplacements
- des entrées dans l'eau

Les 2 autres doivent faire pareil.

Critères de réussite :

Trouver des actions originales.

Réaliser la même action que le meneur.

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation synchronisée

Savoirs à construire :

Enchaîner des postures différentes (ventrales, dorsales, verticales)
Enchaîner des expirations longues et inspirations brèves.



Comportements attendus

- sur les postures, garder l'immobilité
- sur les déplacements, augmenter le « chemin » des bras (pour être plus efficace)
- sur les entrées, recherche d'esthétique et corps tonique (le moins d'éclaboussure possible)

Variantes

- Matériel :** utilisation d'objets flottants
- Les autres joueurs :** un groupe de « danseurs » et un autre de spectateurs.
- Les exigences :** donner des contraintes (ex « genou hors de l'eau » ou « bras hors de l'eau ».....)

Danse avec l'eau 2

But :

Réaliser un enchaînement à partir des actions tirées au sort

Aménagement :

Groupe de 4 ou 5



Matériel

Cartes
Danse avec l'eau 2
+ fiches groupes

Consignes :

Chaque groupe tire au sort une carte de chaque famille + une fiche aide et réalise un enchaînement en choisissant l'ordre des actions (remplir fiches groupes)

Familles :

- Entrées dans l'eau
- Déplacements
- Equilibres

Critères de réussite :

Réaliser l'enchaînement de manière synchronisée et en accord avec un code établi en classe (critères d'esthétique définis collectivement).

Des enfants spectateurs repèrent les actions et leur réalisation.

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation synchronisée

Savoirs à construire :

Enchaîner des postures différentes (ventrales, dorsales, verticales)
Enchaîner des expirations longues et inspirations brèves.



Comportements attendus

- sur les postures, garder l'immobilité
- sur les déplacements, augmenter le « chemin » des bras (pour être plus efficace)
- sur les entrées, recherche d'esthétique et corps tonique (le moins d'éclaboussure possible)

Variantes

- Matériel :**
 - Prévoir une différenciation avec des aides données par l'enseignant (ex : groupe A avec gros tapis, groupe B avec des frites, groupe C sans aide)
- Actions motrices :**
 - le nombre de cartes tirées par famille
 - Inventer de nouvelles cartes
- Les règles :** Ajouter une famille « formations » (ligne, cercle, cortège....).

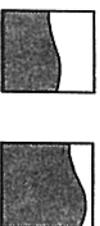
Danse avec l'eau 3

But :

Réaliser un enchaînement demandé

Aménagement :

Groupe de 4 ou 5



Matériel

Cartes pour la situation
« danse avec l'eau 3 »

Consignes :

Chaque groupe tire au sort un enchaînement selon les contraintes demandées.

Critères de réussite :

Réaliser l'enchaînement de manière synchronisée et en accord avec un code établi en classe (critères d'esthétique définis collectivement)

Etape 4

Activités aquatiques

Vers la natation synchronisée

Savoirs à construire :

Enchaîner des postures différentes (ventrales, dorsales, verticales)
Enchaîner des expirations longues et inspirations brèves.



Comportements attendus

- sur les postures, garder l'immobilité
- sur les déplacements, augmenter le « chemin » des bras (pour être plus efficace)
- sur les entrées, recherche d'esthétique et corps tonique (le moins d'éclaboussure possible)

Variantes

- Les exigences** : ajouter une contrainte de déplacement et/ou d'équilibre tirée(s) du jeu de cartes « danse avec l'eau 2 ».

L'objet sec

But :

Transporter une planche sans la mouiller

Aménagement :

Travail en largeur



Matériel
Une planche par enfant

Consignes :

Partir d'un bord pour rejoindre l'autre en choisissant son mode de déplacement et sans mouiller la planche.

Trouver les solutions pour réussir

Critères de réussite :

Pouvoir réaliser plusieurs fois le trajet sans être essouffé

Etape 4

Activités aquatiques

Vers le sauvetage

Savoirs à construire :

Se déplacer sur le dos avec des appuis efficaces des jambes



Comportements attendus

- Planche tenue à 2 mains et déplacement sur le dos.
- Bras plutôt fléchis que tendus

Variantes

- Les autres joueurs :** par 2, tirer un camarade sous les aisselles (celui-ci flotte à l'aide d'une frite tenue sur ses cuisses)

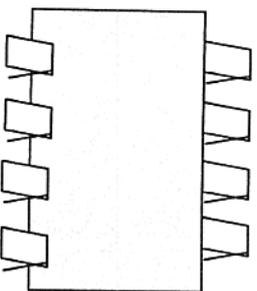
L'attaque du château

But :

Renverser les cibles adverses

Aménagement :

2 équipes de nombre égal
Jeu sur la largeur du bassin
Avec plusieurs cibles de
chaque côté (4 ou 5) sur le
bord du bassin



Matériel

Planches + ballon
Bonnets de couleurs
différentes

Consignes :

Le but est de renverser les planches du camp adverse,
Les joueurs ont le droit de se déplacer sur toute la largeur
(avec ou sans le ballon).
Il est interdit d'arracher le ballon : il ne peut être
qu'intercepté.

Critères de réussite :

Nombre de planches renversées dans un temps donné
Ou
L'équipe gagnante est celle qui a tout renversé la première

Etape 4

Activités aquatiques

Vers le water-polo

Savoirs à construire :

Maintenir des équilibres dynamiques durables
Se déplacer vite



Comportements attendus

- se déplacer vers la cible ou vers le ballon.

Variantes

- Matériel :** Aide à la flottaison pour certains enfants avec une ceinture.

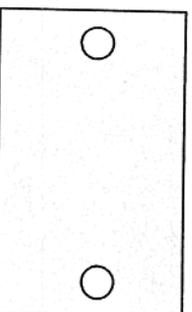
Le panier flottant

But :

Mettre le ballon dans le panier du camp adverse (= 1 point pour l'équipe).

Aménagement :

- 2 équipes de nombre égal,
- Jeu sur la largeur du bassin en grande profondeur (ne pas avoir pied),



Matériel
1 ballon (type mini basket très léger)
2 paniers flottants
Bonnets de couleurs différentes

Consignes :

Le but du jeu est de marquer un panier à l'équipe adverse.

Droit des joueurs : se faire des passes, nager avec le ballon (= aide à la flottaison), lancer ou déposer le ballon dans le panier.

Il est interdit : d'arracher le ballon (il ne peut être qu'intercepté), de couler volontairement un adversaire.

Critères de réussite :

L'équipe qui marqué le plus de points (= le plus de paniers) a gagné.

Etape 4

Activités aquatiques

Vers le water-polo

Savoirs à construire :

Maintenir des équilibres dynamiques durables.
Se déplacer vite.



Comportements attendus

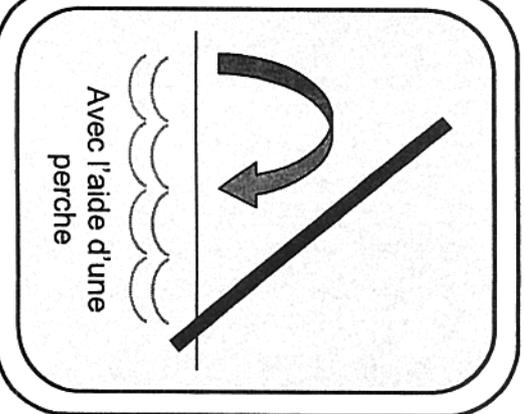
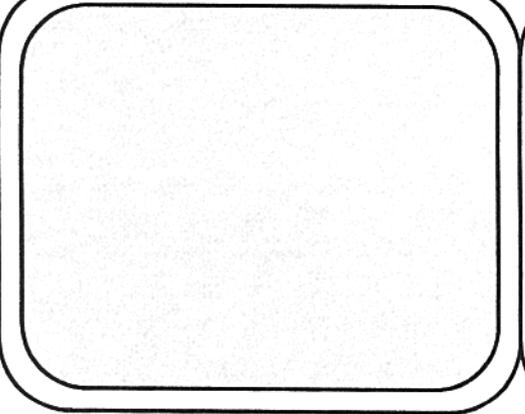
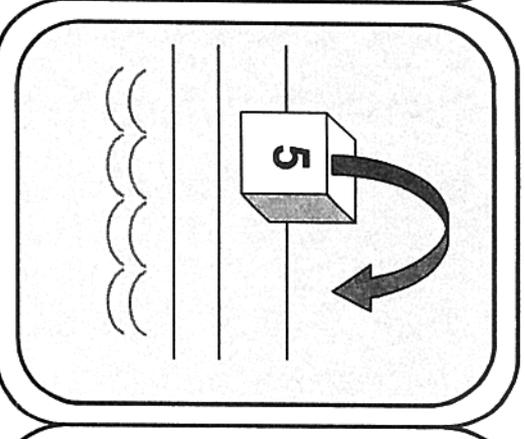
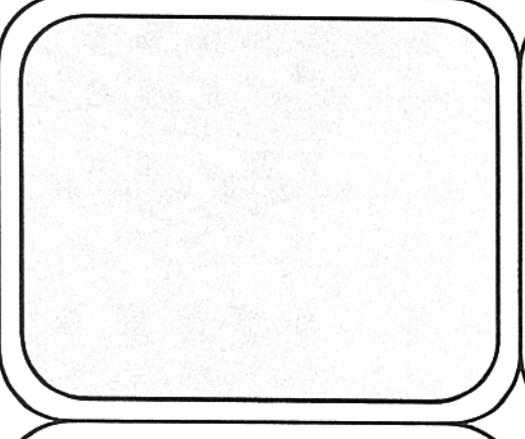
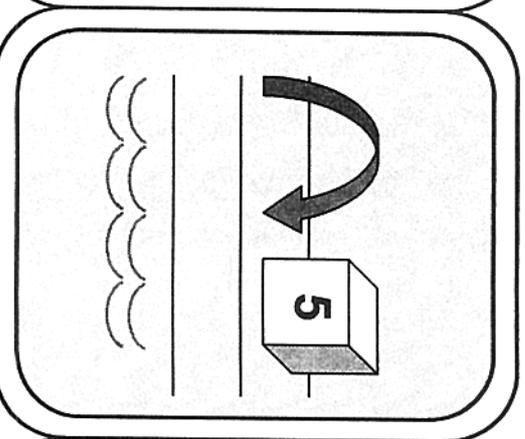
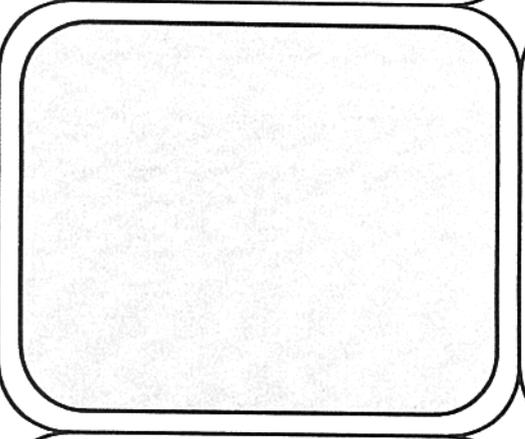
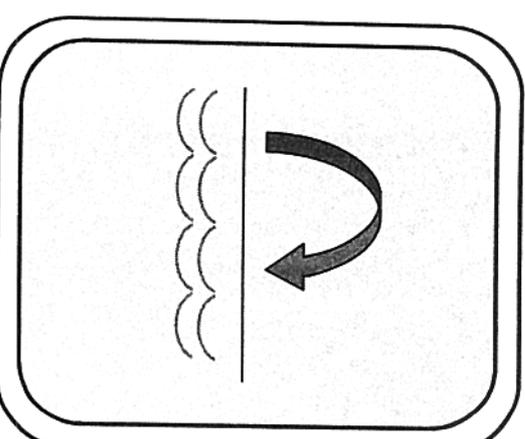
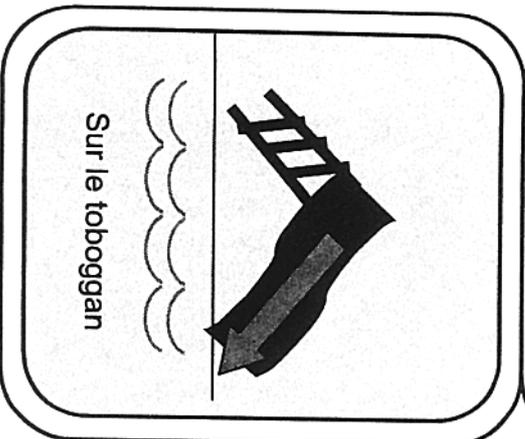
- se déplacer vers la cible ou vers le ballon.

Variantes

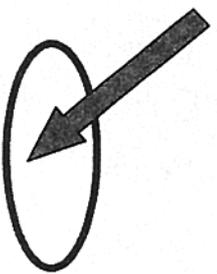
Matériel :

- Aide à la flottaison pour certains enfants avec une ceinture..
 - remplacer les 2 paniers (= cibles horizontales) par 2 tapis percés fixés contre les bords opposés du bassin.
 - jouer avec un ballon plus petit (mini handball taille 0) → Se manie avec une seule main, mais est une aide moins grande à la flottaison.
- Règles :** interdire le déplacement avec le ballon.

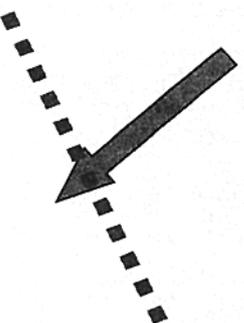
Cartes « Actions » pour le jeu de cartes n°1 et n°2



Cartes « Exigences » pour le jeu de cartes n°1 et n°2



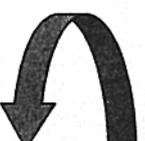
Dans un cerceau



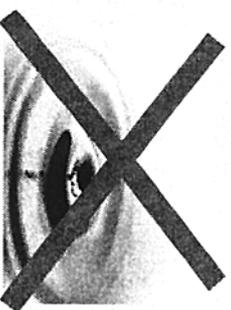
**Sous une ligne
d'eau**



Très loin



Avec un 1/2 tour



**Sans
éclaboussure**



**Avec
éclaboussures**



Corps tendu



Corps mou

Cartes pour la situation « danse avec l'eau 2 »

Chaque groupe choisit une carte de chaque famille afin de réaliser un enchaînement.

<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez par les pieds	<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez en plongeant	<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez par une bascule
<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez par deux en vous tenant la main	<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez tous en même temps	<u>Entrée dans l'eau</u> Entrez les uns après les autres

<u>Déplacement</u> Sur le ventre, tête en avant	<u>Déplacement</u> Sur le ventre, pieds en avant	<u>Déplacement</u> Sur le dos, tête en avant
<u>Déplacement</u> Sur le dos, pieds en avant	<u>Déplacement</u> Sous l'eau	<u>Déplacement</u> Sur le côté

<u>Equilibre</u>	<u>Equilibre</u>	<u>Equilibre</u>
Dorsal	Ventral	Vertical
<u>Equilibre</u>	<u>Equilibre</u>	<u>Equilibre</u>
Faire la boule	Sortez les pieds de l'eau	Sortez les bras de l'eau

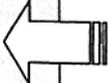
<u>Aide</u>	<u>Aide</u>	<u>Aide</u>
Aucune	Utilisez une ou des frite(s)	Utilisez une ou des planche(s)
<u>Aide</u>	<u>Aide</u>	<u>Aide</u>
Utilisez un ou des ballon(s)	Utilisez un ou des cerceau(x)	Utilisez un gros tapis

Les cartes doivent être agrandies et plastifiées.

Fiche de groupe pour « danse avec l'eau 2 »

Groupe n°

Observateurs :

		
Cartes	Actions à réaliser	Ordre choisi
Entrée dans l'eau		
Déplacement		
Equilibre		
Aide		

	
<p>Evaluation :</p> <p>1) Les actions ont-elles été réalisées ?</p> <p>2) Les actions répondent-elles aux critères définis collectivement ?</p>	

Cartes pour la situation « danse avec l'eau 3»

Chaque groupe tire au sort une fiche enchaînement

<p>Réalisez un enchaînement (par groupe(s)) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none">- Plonger ensemble- Se rejoindre 2 par 2- Réaliser figures immobiles par 2 avec contact	<p>Réalisez un enchaînement (par groupe(s)) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none">- Entrer les uns à la suite des autres- Se déplacer les uns derrière les autres- Réaliser une figure collective immobile avec contact
<p>Réalisez un enchaînement (par groupe(s)) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none">- Plonger ensemble mais de différents endroits- Se rejoindre, s'éloigner- Réaliser une immersion et une sortie collective	<p>Symbolisez le cycle d'une plante (si possible une marguerite)</p>
<p>Réalisez un enchaînement (par groupe(s)) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none">- Entrer ensemble mais de différentes manières- Se déplacer de manières différentes- Se rejoindre et réaliser une figure collective avec contact	<p>Réalisez un enchaînement (par groupe(s)) au cours duquel vous devrez :</p> <ul style="list-style-type: none">- Entrer par 2- Se déplacer avec un contact par 2- Réaliser une figure collective avec 2 équilibres différents.

Les cartes doivent être agrandies et plastifiées.