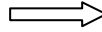


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

Entrée dans l'activité

situation de référence
pour évaluer les besoins

Objectifs
d'apprentissage



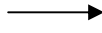
situations d'apprentissage

situation d'évaluation
des apprentissages

Voir la description
de la 1^{ère} séance

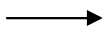
2^{ème} séance :
voir la
séance de
tests

RESPIRATION



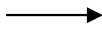
R18, R19, R20, R21

IMMERSION

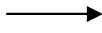


I30, I31, I32, I33, I34, I35
I36, I37, I38, I39

ENTREES

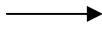


EQUILIBRE /
FLOTTAISON



Eq21, Eq22, Eq23, Eq24,
Eq25, Eq26, Eq27

DEPLACEMENT /
PROPULSION



D26, D27, D28, D29,
D30, D31, D32, D33

Reprendre
le test de la
2^{ème} séance

+

Test « Au-
delà du
palier 6 »

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

R 18 MP

- Objectif de la situation :** - trouver différents rythmes de respiration.
- But de la tâche :** - expirer sur un temps long, inspirer sur un temps le plus court possible.
- Organisation matérielle :** - planches.
- Consignes :** - « En marchant, épaules dans l'eau, une main à plat sur une planche ou un pull buoy, l'autre le long de la cuisse, exercez différents rythmes respiratoires en inspirant du côté opposé au bras tendu. »
Ex : Expirez sur trois pas, inspirez sur un pas
Expirez sur deux pas, inspirez sur un pas
- Nb : le fait de marcher permet aux élèves de focaliser leur attention sur leur respiration et non sur la propulsion*
- Comportements attendus :** - avoir un temps d'inspiration plus court que le temps d'expiration.
- Comportements observés :** - temps d'expiration égal au temps d'inspiration, temps d'inspiration plus long que le temps d'expiration.
- Consignes et aménagements complémentaires :** - travailler par deux, un élève qui travaille et un qui observe.
- idem en rajoutant les mouvements de bras du crawl.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

R 19 GP

- Objectif de la situation :** - se déplacer en équilibre horizontal en assurant les échanges respiratoires.
- But de la tâche :** - se propulser avec les jambes, bras tendus, en soufflant dans l'eau.
- Organisation matérielle :** - planches.
- Consigne :** - « En tenant la planche à bout de bras, vous vous déplacez avec des battements de jambes, tête horizontale dans l'eau. Ne relevez la tête que pour des inspirations courtes. »
- Critères de réussite :** - garder la tête hors de l'eau le moins longtemps possible.
- garder la tête alignée regard vers le fond.
- Comportement attendu :** - avoir un temps d'inspiration plus court que le temps d'expiration.
- Comportements observés :** - temps d'expiration égal au temps d'inspiration, temps d'inspiration plus long que le temps d'expiration.
- Consigne et aménagement complémentaires :** - rajouter une ceinture pour ceux qui ne gardent pas l'horizontalité.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

R 20 GP

- Objectif de la situation :** - accroître le nombre d'actions sur une seule expiration.
- But de la tâche :** - faire un maximum de mouvements de bras sur le temps d'une expiration.
- Organisation matérielle :** - un pull buoy par enfant.
- Consigne :** - « Vous allez vous déplacer uniquement avec les bras (crawl) en faisant un maximum de mouvements sur une expiration longue. »
- Critère de réussite :** - au moins trois mouvements de bras sont effectués pendant une expiration (tête immergée).
- Comportement observé :** - moins de trois mouvements.
- Consigne et aménagement complémentaires :** - réaliser trois mouvements.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

R 21 GP

- Objectifs de la situation :**
- travailler la régularité dans la respiration (crawl).
 - trouver son propre rythme de respiration (2 ou 3 temps) pour pouvoir nager longtemps.
- But de la tâche :**
- respirer tous les deux ou trois temps.
- Consigne :**
- « Sur une longueur, vous allez vous déplacer en crawl en inspirant uniquement à droite (tous les deux mouvements de bras). »
- Critère de réussite :**
- tenir le rythme sur la distance demandée.
- Comportements attendus :**
- on tourne les épaules et la tête sur le côté pour permettre une inspiration latérale puis on aligne la tête dans l'axe du corps pour expirer.
 - tenir la distance en gardant la même régularité dans la respiration.
- Comportements observés :**
- mouvements de bras réalisés trop rapidement et qui ne laissent pas assez de temps pour l'inspiration ⇒ faire ralentir les mouvements de bras.
 - ne replace pas la tête dans l'eau pour l'expiration.
- Consignes et aménagements complémentaires :**
- idem à gauche.
 - idem sur 3 temps (trois mouvements de bras).

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

I30 : le plongeon canard

- Objectif de la situation :** - s'immerger en durée à partir de la surface de l'eau
- But de la tâche :** - réaliser un plongeon canard pour remonter un objet déposé au fond de l'eau.
- Organisation matérielle :** - objets lestés disposés au fond du bassin
- Consigne :** - « Allez, en brassant, chercher un objet au fond de l'eau (à la verticale du plongeur). »
- Critère de réussite :** - ressortir de l'eau avec un objet
- Comportements attendus :** - réaliser un plongeon canard (tête rentrée, corps à la verticale, mouvements de bras et de jambes efficaces, souffler)
- Comportements observés :** - n'atteint pas le fond du bassin (ne rentre pas la tête, ne souffle pas, ...)
- Consignes et aménagements complémentaires :**
- demander de toucher une cible moins profonde (les pieds d'un copain appuyé au bord du bassin jambes tendues, un cerceau vertical, ...)
 - s'immerger par un plongeon canard et évoluer sous l'eau dans différentes directions
 - s'immerger par un plongeon canard et passer dans des cerceaux lestés
 - par deux : s'immerger par un plongeon canard et remonter main dans la main à la même vitesse

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

I31 : Le tunnel

- Objectif de la situation :** - se déplacer en profondeur
- But de la tâche :** - passer à l'intérieur d'un cerceau
- Organisation matérielle :** - 1 ou plusieurs cerceaux lestés disposés au fond du bassin
- Consigne :** - « A tour de rôle, vous allez faire un plongeon canard pour passer à l'intérieur du cerceau et remonter à la surface »
- Critère de réussite :** - passer à l'intérieur du cerceau
- Comportements observés :** - idem I30
- Consignes et aménagements complémentaires :**
- départ plongeon
 - départ du bord avec une glissée ventrale
 - départ du bord avec une coulée ventrale qui amène directement dans le cerceau.
 - enchaîner plusieurs cerceaux à même profondeur ou à profondeur variable

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

I32 : Le slalom sous l'eau

- Objectif de la situation :** - entrer en contact avec le fond
- But de la tâche :** - rester au fond de l'eau et se déplacer le plus longtemps possible
- Organisation matérielle :** - objets lestés disposés en slalom au fond du bassin
- Consigne :** - « Vous allez vous immerger, en plongeant ou en sautant, descendre au fond du bassin et réaliser le slalom en parcourant la plus grande distance possible. »
- Critères de réussite :** - rester au fond du bassin pour réaliser l'exercice
- réaliser la plus grande distance avant de remonter à la surface
- Comportements observés :** - remonter et terminer l'exercice à la surface
- ne pas arriver à atteindre le fond
- Consignes et aménagements complémentaires :** - bien préciser que pour descendre au fond, les enfants doivent souffler une partie de l'air inspiré pour vider leurs poumons.
- agir de façon efficace dans le déplacement, mouvements amples et pas trop rapides.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

I33 : Les déménageurs en immersion par équipe

Objectif de la situation : - s'immerger dans une zone précise.

But de la tâche : - transporter des objets d'un camp à l'autre en passant dans la zone centrale en immersion

Organisation matérielle : - 2 équipes
- une zone centrale délimitée par 2 lignes d'eau
- divers objets

Consigne : - « Au signal, vous transporterez les objets d'un côté à l'autre en vous immergeant entre les deux lignes d'eau. L'équipe gagnante est celle qui aura le plus d'objets dans son camp au signal de fin (5minutes par exemple). »

Critères de réussite : - franchir la zone centrale en immersion.
- transporter un maximum d'objets.

Consignes et aménagements complémentaires :
- faire varier la largeur de la zone centrale (ou utiliser un tapis).

I 34 : Le relais sous-marin

Objectif de la situation : - se déplacer rapidement avec un passage en immersion.

But de la tâche : - se déplacer le plus rapidement possible en surface et en profondeur

Organisation matérielle : - plusieurs équipes
- les nageurs de la même équipe sont répartis équitablement de chaque côté du bassin
- une zone d'immersion matérialisée (lignes d'eau, tapis ...)

Consigne : - « Au signal, le premier de chaque équipe va plonger, nager à la surface jusqu'à la 1^{ère} ligne d'eau, s'immerger et franchir la zone délimitée sous l'eau, rejoindre le bord opposé en nageant à la surface, toucher le mur pour faire partir le nageur suivant »

Critères de réussite : - franchir la zone sous l'eau
- se déplacer rapidement

Consignes et aménagements complémentaires :
- faire varier la largeur de la zone d'immersion
- imposer une nage
- obliger les nageurs à aller toucher le fond
- imposer une nage différente dans chaque zone

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

I35 : Les trous dans la banquise

Objectif de la situation : gérer le temps d'immersion.

But de la tâche : - se déplacer en immersion et ne respirer que dans les cerceaux flottants.

Organisation matérielle : - entre deux lignes d'eau
- 4 ou 5 cerceaux flottants

Consigne : - « Vous traverserez la largeur du bassin (par exemple) en immersion et ne reprendrez votre respiration que dans les cerceaux flottants. »

Critère de réussite : - reprise de la respiration uniquement dans les cerceaux.

Consignes et aménagements complémentaires :
- diminuer le nombre de cerceaux
- organiser la situation sous forme de relais (2 équipes, une par ligne d'eau)

I36 : Les scaphandriers

Objectif de la situation : - s'immerger longtemps en déplaçant un objet.

But de la tâche : - amener son objet le plus loin possible en une seule apnée

Organisation matérielle : - plusieurs équipes de deux élèves
- prévoir des objets reconnaissables pour chaque équipe.

Consigne : - « Vous pousserez à tour de rôle un objet posé au fond du bassin du point de départ au point d'arrivée (définis au préalable). »

Critère de réussite : - être la première équipe à amener son objet dans la zone d'arrivée

Consignes et aménagements complémentaires :
- proposer un aller-retour
- jouer à 3 ou 4
- chronométrer
- pousser l'objet à l'aide d'un autre objet

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

I37 : Les hydres

- Objectif de la situation :** - dédramatiser la crainte de la profondeur
- But de la tâche :** - remonter à deux un même anneau dans un même temps
- Organisation matérielle :** - élèves par deux, départ dans l'eau.
- 1 anneau pour deux, placé au fond du bassin
- Consigne :** - « Par duo, vous plongez simultanément en canard, vous vous emparez de l'anneau et remontez ensemble liés par l'anneau tenu à la main. »
- Critères de réussite :** - les duos ont remonté l'anneau du fond du bassin
- ils ressortent de l'eau en même temps
- Comportements attendus :** - synchronisation de l'exercice
- Consignes et aménagements complémentaires :** organiser cette situation sous forme de jeu :
- constituer deux équipes
 - dans chaque équipe, les joueurs s'organisent en duos
 - au signal donné, les premiers duos de chaque équipe plongent simultanément en canard pour aller chercher leurs anneaux.
 - le duo gagnant est celui qui fait surface en dernier, il fait remporter un point à son équipe
 - l'équipe gagnante est celle qui totalise le plus de points.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

Petites situations GP

Objectif des situations : s'immerger

I 38

But de la tâche : - se déplacer en immersion.

Organisation matérielle : - objets lestés.

Consignes : - « vous allez vous immerger, saisir un objet lesté et le déplacer pour le poser le plus loin possible du bord.

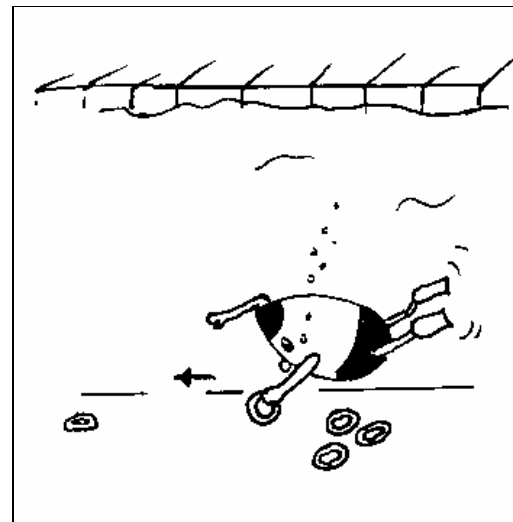
Consignes et aménagements complémentaires :

- aller toucher un objet lesté puis ressortir près du bord
- aller ramasser un objet lesté et passer dans un cerceau vertical
- sauter 2 à 2, le but du jeu étant de ramasser l'objet lesté en jeu du défi

I 39

Reprise des situations I16 du palier 3 à 4 en supprimant les aides (ne pas saisir la perche ou le corps du camarade !) pour l'immersion.

Reprendre le jeu « les pêcheurs de colliers » I26 pour déplacer un anneau vers un cerceau lesté distant de 2 mètres environ.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION **ENTREES** EQUILIBRE DEPLACEMENT

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES **EQUILIBRE** DEPLACEMENT

Eq 21 : le poisson-lune

Objectif de la situation :

- maîtriser les changements d'équilibre

But de la tâche :

- passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal

Consignes :

- « Epaules dans l'eau, en équilibre vertical, bras tendus sur la surface de l'eau, inspirez profondément, bloquez votre respiration puis mettez le visage dans l'eau et regroupez les jambes sur la poitrine pour former une boule. Laissez-vous flotter le plus longtemps possible. »

Critère de réussite :

- le poisson-lune flotte dos apparent

Comportements attendus :

- arriver à passer et à tenir l'équilibre horizontal

Consigne et aménagement complémentaire : - « la course des poissons-lunes », un élève fait le poisson, l'autre le pousse.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

Eq 22 : enchaînement d'équilibre

Objectif de la situation : - effectuer des enchaînements d'éléments liés à la flottaison

But de la tâche : - réaliser les enchaînements demandés

Consignes : - « Effectuez une glissée ventrale, une méduse, une étoile ventrale et relevez-vous.
- Effectuez une glissée ventrale suivie d'une étoile dorsale.
- Effectuez une glissée dorsale puis une étoile dorsale et une étoile ventrale.
- ... »

Critère de réussite : - réaliser l'enchaînement demandé

Eq 23 : les coulées

Objectif de la situation : - maîtriser les coulées (*une coulée est une glissée sous l'eau*)

But de la tâche : - effectuer une coulée ventrale ou dorsale en respectant la consigne

Consignes : - « En partant du bord, prenez une impulsion pieds contre le mur pour effectuer un déplacement subaquatique :
- passez sous une ligne d'eau sans la toucher
- passez dans un ou plusieurs cerceaux immergés verticalement
- ramassez un ou plusieurs objets au fond du bassin. »

Critère de réussite : - alignement de la tête avec le corps et expiration longue

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

Eq 24 : vers la natation synchronisée

Objectif de la situation : - maîtriser différents équilibres

Organisation et matériel : - tout le groupe

But de la tâche : - se maintenir à la surface dans différentes positions (allongé sur le ventre/sur le dos, jambes tendues/repliées/relevées, seul/ à plusieurs, horizontal/vertical, tête en haut/tête en bas, ...)

Consignes : - « Essayez :
- de vous maintenir à la surface par la seule action des mains
- de rester en position verticale par la seule action des jambes (variez les positions de bras)
- ... »

Critère de réussite : - tenir la position d'équilibre demandée

Eq 25 : sauvetage

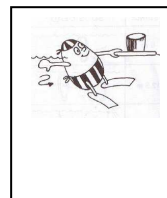
Objectif de la situation : - s'initier au sauvetage

Organisation et matériel : - objets lestés, poids, mannequin

But de la tâche : - transporter un objet de plus en plus lourd
- transporter un camarade en se déplaçant sur le dos

Consignes : - « Allez chercher un objet au fond de l'eau (objets lestés, poids, mannequin ...) et ramenez-le sur le bord.
- Transportez un camarade sur la distance indiquée en vous déplaçant sur le dos. »

Critères de réussite : - garder la position d'équilibre et se déplacer à la surface
- le camarade transporté a gardé la tête hors de l'eau



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

Eq 26 : 1, 2,3 soleil

Objectifs de la situation : - tenir en équilibre vertical
- se déplacer rapidement

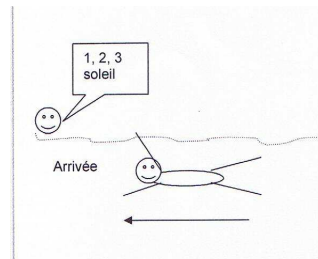
But de la tâche : - rejoindre le meneur le premier sans se faire éliminer.

Consignes : - « Durant la phrase du meneur (1, 2, 3 soleil) : vous devrez vous déplacer rapidement.
- Lorsque le meneur se retournera, vous devrez vous immobiliser en équilibre vertical (l'élève peut bouger pour garder son équilibre mais il ne doit plus se déplacer).

Critère de réussite : - passage à un équilibre vertical que l'élève doit tenir.

Consignes et aménagements complémentaires :

- durée de la phrase et position d'arrêt :
- étoile ventrale (avec ou sans support)
- déplacement arrière et étoile dorsale



Eq 27 : la passe à 5

Objectifs de la situation : - jouer collectivement en milieu aquatique
- en grande profondeur, se maintenir en position verticale, se déplacer rapidement et utiliser rationnellement l'espace.

Organisation et matériel : - constituer 2 équipes de 4 ou 5 joueurs, en dispersion dans une partie délimitée du bassin. Différencier les joueurs à l'aide de bonnets de couleur.

Consigne : - « Réalisez 5 passes consécutives sans interception de l'équipe adverse. »

Consigne et aménagement complémentaires :

- augmenter ou diminuer les dimensions du terrain.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

D 26

Objectif de la situation : - diversifier les modes de propulsion

But de la tâche : - inventer des nages en choisissant des combinaisons

Organisation et matériel : - travailler sur 25 m

Consignes : - « Effectuez une longueur en inventant différentes combinaisons de nages :
- ventre/dos
- propulsion jambes : battements crawl/propulsion bras : brasse
- ... »

Critères de réussite : - distance réalisée
- aisance respiratoire

D 27

Objectif de la situation : - accéder à une régularité de nage

But de la tâche : - diminuer et/ou conserver un nombre de mouvements sur une distance donnée.

Organisation et matériel : - travailler sur 25 m

Consignes : - « Effectuez une longueur en comptabilisant le nombre de mouvements de bras effectués sur la longueur.
- Recommencez en essayant de diminuer ce nombre.
- Essayez d'effectuer un nombre de mouvements réguliers. »

Critère de réussite : - arriver à effectuer un nombre de mouvements réguliers

Consigne et aménagement complémentaires:

- utiliser des pull buoy pour se concentrer sur les mouvements de bras

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

D 28

Objectif de la situation : - augmenter la résistance

But de la tâche : - nager en fonction d'un contrat choisi à l'avance

Organisation et matériel : - papier et crayon avec les noms des enfants
- chronomètre, sifflet

Consigne : - « Vous choisissez un contrat temps : 2', 4', 6', ... que vous devez réaliser dans la nage de votre choix. Je sifflerai toutes les deux minutes. »

Critère de réussite : - contrat rempli

Consignes et aménagements complémentaires:

- possibilité de changer de nage au cours du contrat
- imposer une nage

D 29

Objectif de la situation : - augmenter la vitesse de nage

But de la tâche : - nager le plus rapidement possible

Organisation et matériel : - deux groupes, courses en relais

Consigne : - « Au signal puis quand le nageur précédent touche le mur, vous partez en plongeant et vous nagez le plus rapidement possible pour transmettre le relais. »

Critère de réussite : - l'équipe qui gagne

Consignes et aménagements complémentaires:

- nager sur une seule longueur (groupe partagé de chaque côté du bassin)
- aller nage ventrale, retour nage dorsale
- aller dans une nage, retour dans une autre

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

D30 : Propulsion jambes

Objectif des situations : - aller vers une propulsion plus efficace et une meilleure équilibration des jambes en crawl

Organisation et matériel : - travailler sur des longueurs, en position ventrale et/ou dorsale

Situations pédagogiques :

Dans tous les exercices qui se font en position ventrale, la tête doit être alignée au corps, le menton sur la poitrine.

Dans tous les exercices qui se font en position dorsale, les oreilles doivent être dans l'eau, le regard au plafond. Préférez la planche au niveau du ventre ou des cuisses plutôt que derrière la nuque qui ne favorise pas l'allongement.

- Faire nager le crawl ou le dos crawlé aux élèves et leur faire constater les problèmes rencontrés (« on n'avance pas », « on n'est pas allongé », « on a du mal à respirer », ...)
 - Avec une planche, bras tendus et collés aux oreilles, réaliser une glissée puis rajouter les battements de jambes (mouvements souples partants de la hanche). Faire varier l'amplitude et le rythme.
 - Idem sans planche, bras le long du corps ou bras dans le prolongement du corps.
 - Assis au bord, faire des battements :
 - avec bruit / sans bruit
 - jambes raides ou souples
 - pointes de pieds orientées vers l'extérieur, vers l'intérieur, parallèlement
- (cf. document annexe éléments techniques pour aller plus loin.)
- Avec une planche, faire des battements avec une seule jambe. Cela permet aux élèves de ne focaliser que sur la jambe qui travaille et de libérer l'autre pour que le mouvement parte bien de la hanche de façon inconsciente.
 - Avec une planche, faire une glissée ventrale et enchaîner des mouvements simultanés des jambes (le dauphin) pour assouplir le bassin. Idem sur le dos.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

D31 : relais 2 nages

Objectif de la situation : - se déplacer rapidement en utilisant plusieurs nages

But de la tâche : - réaliser alternativement différentes nages

Organisation et matériel : - jouer sous forme de relais avec des équipes réduites pour éviter les temps d'attente

Consigne : « Traversez le bassin en alternant nage ventrale et nage dorsale au passage sous la ligne d'eau (ou au niveau d'un repère posé sur le bord du bassin)

Critère de réussite : - l'équipe ayant traversé la première le bassin, l'emporte.

Consignes et aménagements complémentaires:

- allonger la distance de traversée
- varier le nombre de zones de changement de nage
- ajouter une entrée plongeon

D32 : circuits

Proposition de circuits permettant l'enchaînement et/ou la combinaison de plusieurs actions motrices abordées :

- entrer dans l'eau
- se déplacer
- s'immerger
- respirer
- s'équilibrer

exemples :

- plonger dans un cerceau
- remonter et nager en ventral jusqu'au milieu du bassin
- exécuter un plongeon canard pour passer dans un cerceau situé au fond de l'eau
- remonter et s'équilibrer en étoile de mer sur le dos
- nager en position dorsale pour finir la longueur

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
AU DELA DU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

D33 : Propulsion bras

Objectif des situations : - aller vers une propulsion plus efficace des bras

Organisation et matériel : - travailler sur des longueurs, en position ventrale et/ou dorsale

Situation pédagogique : Dans tous les exercices suivants : - on peut utiliser ou non un pull buoy que l'on place au niveau des cuisses.
- on peut marcher (petite profondeur) ou nager (grande profondeur)

a) travail en position ventrale

Avec planche (main posée sur la planche, bras collé contre l'oreille)

- Traverser le bassin en tenant la planche toujours avec la même main
- Idem en touchant chaque fois la planche avant de tirer et la cuisse avant de ressortir la main (amplitude du mouvement)
- Idem en inspirant sur le côté après avoir touché la cuisse
- Puis en changeant de main tous les 2 ou 3 mouvements

Sans planche :

- Faire le moins de mouvements possible pour rechercher l'amplitude
- Passer de la position ventrale à la position dorsale à chaque mouvement de bras
- Nager le plus lentement possible
- Nager le plus rapidement possible

Conseils à donner aux élèves :

- *Prendre l'eau devant soi, la tirer et la pousser derrière soi*
- *Chercher à prendre l'eau le plus loin devant soi*
- *Toucher la cuisse avec la main en fin de poussée*
- *Souffler pendant que l'on tire l'eau*

b) travail en position dorsale

Planche tenue sur les cuisses

- Avant de tirer sur l'eau, la main entre dans l'eau par le petit doigt
- Le bras doit toucher l'oreille puis la cuisse en fin de poussée