

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 4 AU PALIER 5

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<sup>ère</sup> séance

2<sup>ème</sup> séance :  
voir la  
séance de  
tests

RESPIRATION

R11, R12, R13

IMMERSION

I23, I24  
I25, I26

ENTREES

E18, E19, E20 ,E21

EQUILIBRE /  
FLOTTAISON

Eq12, Eq13, Eq14,  
Eq15, Eq16

DEPLACEMENT /  
PROPULSION

D18

Reprendre  
le test de la  
2<sup>ème</sup> séance

+  
test  
« savoir  
nager  
collège  
niveau 1 »

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 4 AU PALIER 5

**RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT**

**R11 : La bulle d'air MP**

**Objectif de la situation :**

- expirer par la bouche.

**But de la tâche :**

- traverser le bassin en expirant dans l'eau.

**Organisation matérielle :**

- un cerceau pour 2 dans lequel les élèves sont autorisés à venir prendre des inspirations.

**Consigne :**

- « Au signal, chaque duo entreprendra la traversée du bassin. Le cerceau ne se déplacera que si un élève est en immersion. Quand celui-ci viendra reprendre de l'air dans la bulle, ce sera à l'autre de s'immerger pour continuer la traversée. »

**Critère de réussite :**

- réaliser la traversée le plus rapidement possible en expirant dans l'eau.

**Comportements attendus :**

- fréquence moindre des inspirations.  
- bonne maîtrise de l'expiration.  
- élaboration de stratégies : entente préalable pour une alternance efficace des rôles.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 4 AU PALIER 5

**RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT**

**R12 : Le bouchon GP**

**Objectif de la situation :** - contrôler sa respiration.

**But de la tâche :** - se laisser remonter en expirant.

**Consigne :** - « Sautez ou laissez-vous tomber en avant, les mains tenant les chevilles. Puis laissez-vous remonter sans aucun geste en expirant.

**Comportement attendu :** - remontée passive

**R13 : Petites situations**

**Objectif de la situation :** - contrôler sa respiration.

**But de la tâche :**

- se déplacer en se tenant à la ligne d'eau en inspirant rapidement et en expirant le plus longtemps possible (GP) dans l'eau.
- idem avec une frite tirée par un camarade (MP).
- seul avec une planche (GP).

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 4 AU PALIER 5

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

I23 : Les trous dans la banquise MP ou GP

**Objectifs de la situation :**

- se déplacer longtemps en immersion.
- gérer le temps d'immersion.

**But de la tâche :**

- alterner déplacement et immersion.

**Organisation matérielle :**

- des cerceaux disséminés dans le bassin.

**Consigne :**

« Vous traverserez un espace (largeur du bassin par ex.) en immersion et ne reprendrez votre respiration que dans les cerceaux flottants. »

**Critère de réussite :**

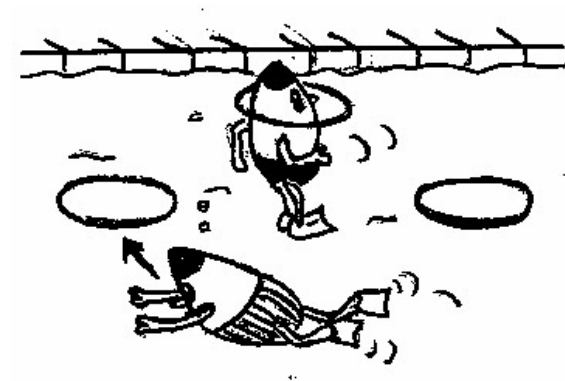
- reprise de la respiration uniquement dans les cerceaux.

**Comportements attendus :**

- immersion longue, les yeux ouverts.

**Consignes et aménagements complémentaires:**

- diminuer le nombre de cerceaux.
- varier la profondeur



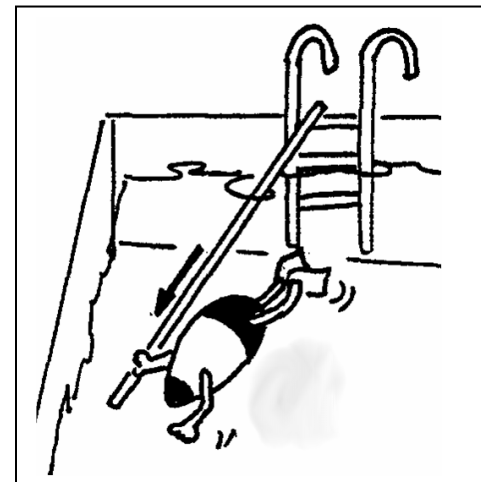
SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 4 AU PALIER 5

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

**Objectif des situations :** s'immerger

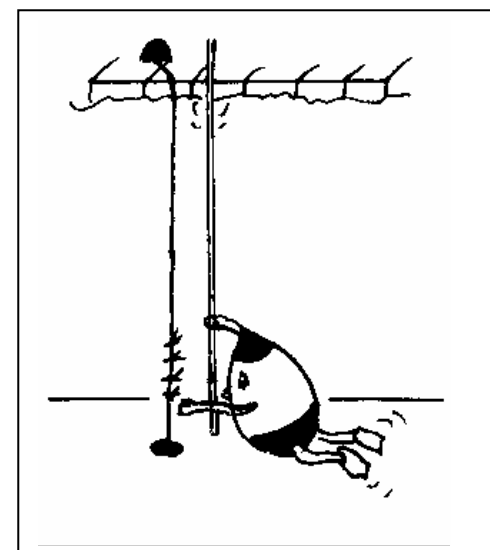
**I24 : Descente en oblique**

- But de la tâche :** - descendre le plus profond possible.
- Organisation matérielle :** - l'enseignant tient une perche qui descend dans l'eau en oblique (jusqu'au fond)
- Consigne :** - « Vous allez vous immerger et cheminer le long de la perche. »
- Critère de réussite :** - atteindre l'extrémité de la perche posée sur le fond (un observateur pour valider la réussite)



**I25 : Les pinces à linge**

- But de la tâche :** - descendre le plus profond possible.
- Organisation matérielle :** - une perche et un élastique lesté sur lequel sont fixées à intervalles réguliers des pinces à linge de couleurs différentes
- Consigne :** - « Vous descendrez le long de la perche pour récupérer une pince à linge. »
- Critère de réussite :** - l'élève qui récupère la pince à linge fixée au plus profond a gagné.
- Consignes et aménagements complémentaires :**
- proposer plusieurs descentes successives pour cumuler un maximum de points (à chaque couleur de pince à linge correspond un certain nombre de points)



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 4 AU PALIER 5

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

**I26 : Les pêcheurs de colliers**

**Objectif de la situation :**

- s'immerger

**But de la tâche :**

- descendre au fond de l'eau pour remonter un anneau le long de la perche.

**Organisation matérielle :**

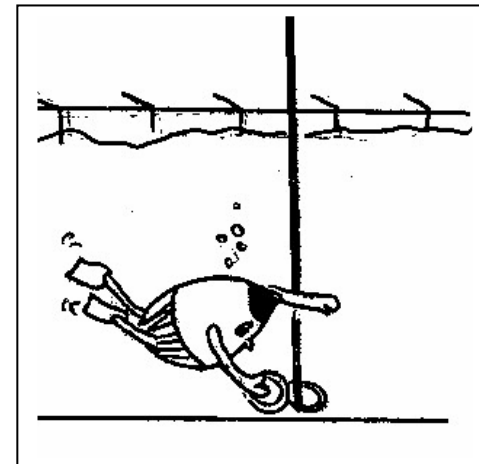
- une perche est tenue verticalement par l'adulte meneur de jeu qui chronométrera.
- des anneaux lestés (autant d'anneaux qu'il y a d'élèves dans une équipe) sont enfilés dans la perche.
- 2 équipes sont constituées, le tirage au sort désignant celle qui ouvre le jeu.

**Consignes :**

- « Au signal, le premier joueur saute à l'eau et s'enfonce pour remonter le premier anneau. 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 sauter à son tour (disposition indispensable pour assurer la sécurité : un seul élève d'une même équipe dans l'eau à la fois). Puis le troisième et ainsi de suite. »
- la deuxième équipe réalise l'épreuve à son tour : les temps sont mesurés et comparés.

**Critère de réussite :**

- l'équipe qui a mis le moins de temps pour remonter tous les anneaux a gagné.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 4 AU PALIER 5

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

**E18 : Chutes dans l'eau GP**

**Objectif de la situation :**

- accepter la chute

**But de la tâche :**

- se laisser tomber dans l'eau

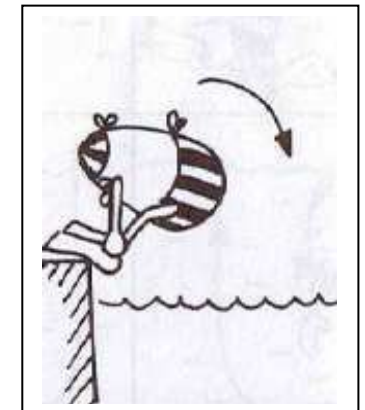
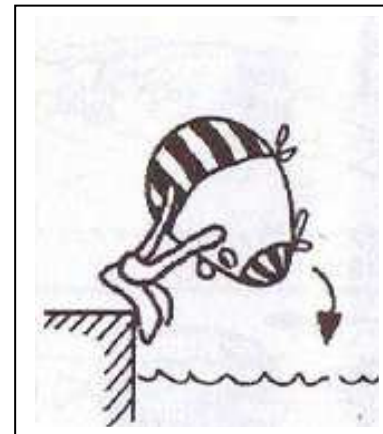
**Consignes :**

- « Pieds crochetés au bord du bassin, laissez-vous tomber en boule tête vers l'enfant. Laissez-vous remonter à la surface sans bouger et rejoignez le bord. »

- « Debout, de profil, corps tonique, laissez-vous tomber. Laissez-vous remonter à la surface sans bouger et rejoignez le bord. »

- « Accroupis dos au bassin, laissez-vous tomber à la renverse. Laissez-vous remonter à la surface sans bouger et rejoignez le bord. »

**Consigne et aménagement complémentaires :** - chute en cascade



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 4 AU PALIER 5

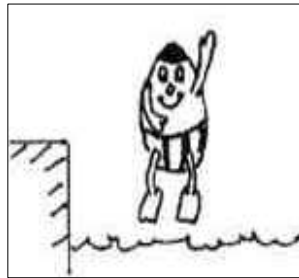
RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

E19 : Varier les entrées dans l'eau MP

**Objectif :** - entrer dans l'eau



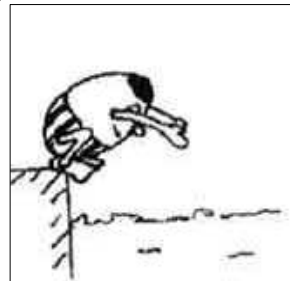
1-Sauter dans un cerceau situé à environ 1 mètre du bord les pieds en avant.



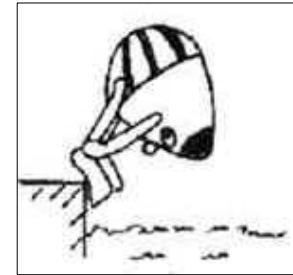
3-Sauter les pieds en avant, droit comme une chandelle. Tourner en l'air, sur le côté avant d'entrer dans l'eau.



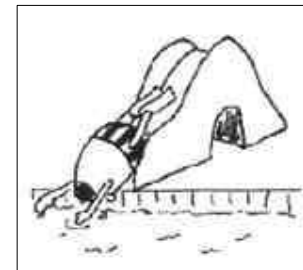
2-Sauter les pieds en avant, droit comme une chandelle. Taper dans ses mains avant d'entrer dans l'eau.



4-Se laisser tomber dans l'eau, vers l'avant, depuis une position « assis sur les talons ». Les bras sont tendus au dessus de la tête coinçant les oreilles.



6-Glisser à plat ventre sur le toboggan pour entrer dans l'eau, la tête la première.



5-Se laisser tomber dans l'eau, vers l'avant, les mains tenant les chevilles.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 4 AU PALIER 5

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

**E20 : Le relais du canard pêcheur MP ou GP**

**Objectif de la situation :**

- entrer dans l'eau sans appui.

**But de la tâche :**

- collecter des objets après avoir sauté dans l'eau.

**Organisation matérielle :**

- mettre en place plusieurs équipes de 4 ou 5 élèves chacune. Prévoir de nombreux objets immergés (les mêmes, à la même place pour chaque équipe).

**Consigne :**

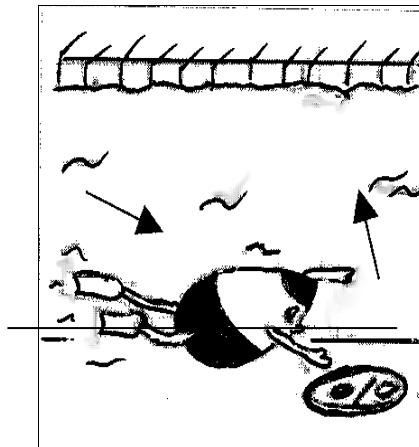
- « Au signal, le premier joueur saute à l'eau et se déplace jusqu'à l'endroit où se situent les objets immergés. Il essaie en une immersion de prendre un objet et de le ramener sur le bord. A ce moment, le deuxième joueur s'élance.... »

**Critère de réussite :**

- l'équipe qui a ramené la collection d'objets le plus vite a gagné.

**Variables :**

- possibilité de ramener 2 ou plusieurs objets à la fois, en une seule immersion.  
- augmenter la profondeur des objets immergés.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 4 AU PALIER 5

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

E21 : Saute ! GP

**Objectif de la situation :**

- maîtriser le saut

**But de la tâche :**

- sauter loin, corps tonique

**Organisation matérielle :**

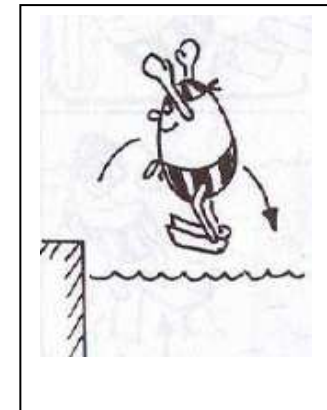
- cerceaux, divers objets lestés, ...

**Consignes :**

- « Les pieds crochetés au bord du bassin :
- sautez loin du bord en gardant le corps tonique
- sautez dans un cerceau éloigné du bord
- sautez du plot
- faites une vrille
- ramenez un objet disposé au fond du bassin
- ... »

**Comportements attendus :**

- garder le corps tonique et respecter la zone d'entrée dans l'eau



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 4 AU PALIER 5

RESPIRATION IMMERSION ENTREES **EQUILIBRE** DEPLACEMENT

**Eq12 : Les garçons de café PP**

**Objectif de la situation:**

- maîtriser l'équilibre horizontal en position ventrale.

**But de la tâche :**

- effectuer des glissées ventrales successives pour transporter un objet.

**Organisation matérielle :**

- chaque élève dispose d'un plateau (planche tenue à bout de bras) avec un objet posé dessus.

**Consigne :**

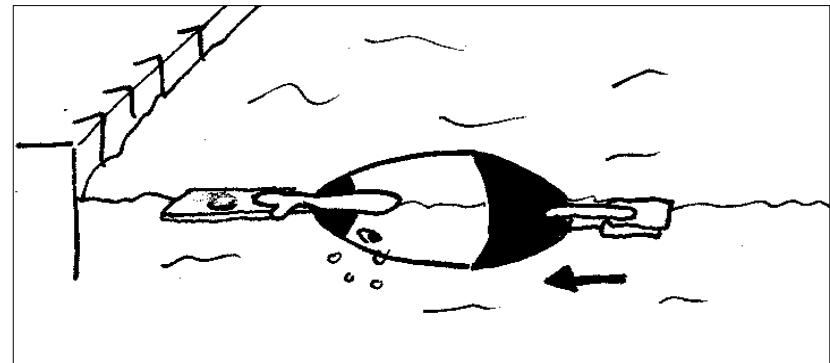
- « Au signal, vous effectuez des glissées successives pour atteindre le bord opposé. Les battements de jambes sont interdits. »

**Critère de réussite :**

- le premier garçon de café arrivé a gagné.

**Comportement attendu :**

- adopter une position horizontale, visage immergé.

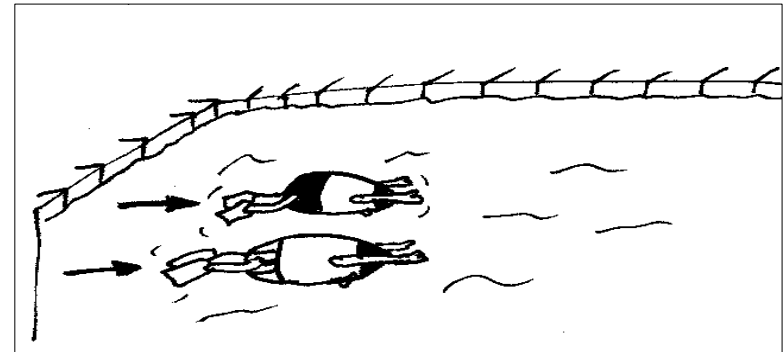


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 4 AU PALIER 5

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

Eq13 : Les torpilles GP

- Objectif de la situation :** - maîtriser l'équilibre horizontal en position ventrale.
- But de la tâche :** - effectuer une glissée ventrale.
- Organisation matérielle :** - les élèves s'alignent dans l'eau au bord du bassin.
- Consigne :** - « Au signal, vous vous propulsez par une poussée des jambes sur le bord pour effectuer une glissée ventrale afin de parcourir la plus grande distance possible sans mouvement. »
- Critère de réussite :** - celui qui a parcouru la plus grande distance sans effectuer de mouvement a gagné.
- Comportements attendus :** - alignement jambes corps tête bras.  
- poussée dynamique
- Consignes et aménagements complémentaires :** - tenir une planche / bras tendus pour favoriser la flottaison  
- coincer un pull-buoy entre les jambes



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 4 AU PALIER 5

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

Eq14 : Les multi-bonds 2 PP

**Objectif de la situation :**

- maîtriser l'équilibre horizontal en position dorsale.

**But de la tâche :**

- effectuer des glissées dorsales successives pour amener le ballon à son camarade.

**Organisation matérielle :**

- groupes de 2 élèves.  
- un ballon par groupe.

**Consigne :**

- « Au signal, un élève effectue des glissées dorsales successives avec prise d'appuis au sol (ballon tenu à bout de bras derrière la tête) pour atteindre le bord opposé où se trouve son partenaire. Les battements de jambes sont interdits. »

**Critère de réussite :**

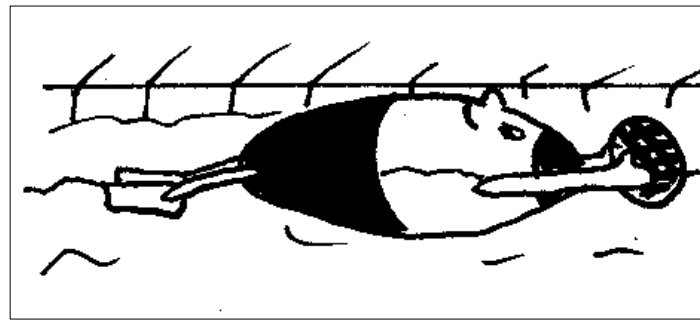
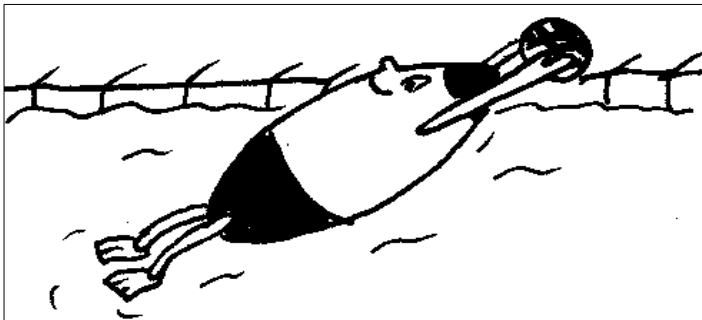
- le premier qui a transmis le ballon à son camarade a gagné.

**Comportements attendus :**

- adopter une position horizontale et garder des repères directionnels.

**Consignes et aménagements complémentaires :**

- au terme de la traversée, le ballon est remis au partenaire qui va effectuer le retour dans les mêmes conditions.  
- varier les distances séparant les binômes.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 4 AU PALIER 5

RESPIRATION IMMERSION ENTREES **EQUILIBRE** DEPLACEMENT

**Eq15 : les torpilles 2 MP ou GP**

**Objectif de la situation :**

- maîtriser l'équilibre horizontal en position dorsale.

**But de la tâche :**

- effectuer une glissée dorsale en prenant une impulsion sur le mur.

**Organisation matérielle :**

- les élèves s'alignent dans l'eau, mains accrochées au bord, les pieds prenant appui sur le mur.

**Consigne :**

- « Au signal, vous vous propulsez par une poussée des jambes sur le bord pour effectuer une glissée dorsale (bras tendus derrière la tête) pour parcourir la plus grande distance possible sans mouvement.

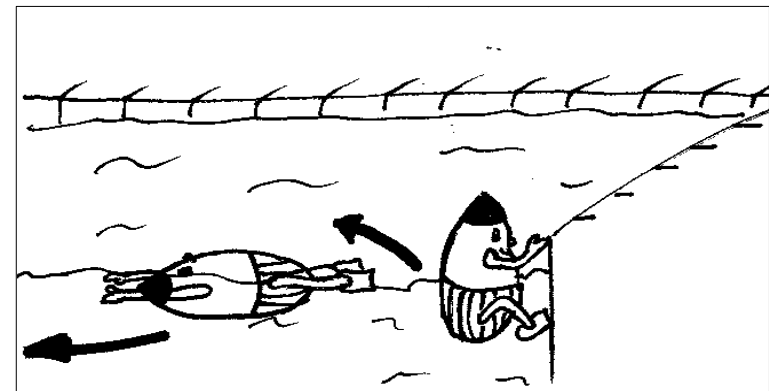
**Critère de réussite :**

- celui qui a parcouru la plus grande distance sans effectuer de mouvements a gagné.

**Comportements attendus :**

- conservation de l'équilibre dorsal jusqu'à l'arrêt / alignement jambes corps tête bras.  
- poussée dynamique

**Consigne et aménagement complémentaire :** - ajouter une propulsion (battements).



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 4 AU PALIER 5

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

Eq16 : Les torpilles en vrille PP

**Objectif de la situation:**

- maîtriser l'équilibre horizontal en position ventrale puis dorsale.

**But de la tâche :**

- effectuer une vrille après une coulée ventrale pour passer en équilibre dorsal.

**Organisation matérielle :**

- en petite profondeur, les élèves s'alignent au bord du bassin.

**Consigne :**

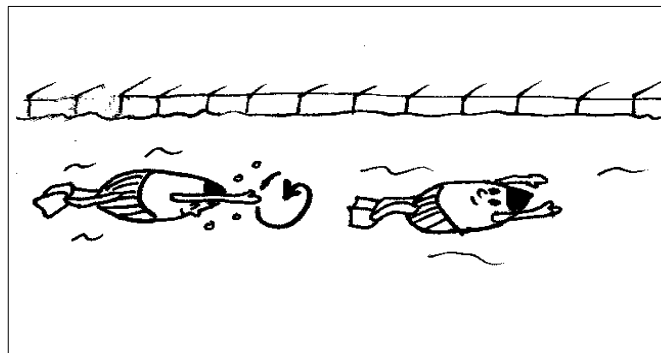
- « Au signal, vous vous propulsez par une poussée des jambes sur le bord pour effectuer une coulée ventrale. Les bras sont tendus vers l'avant. Vous faites une vrille sous l'eau avant de remonter à la surface. »

**Critère de réussite :**

- celui qui a parcouru la plus grande distance en enchaînant les actions sans mettre les pieds au fond a gagné.

**Comportements attendus :**

- arriver en position dorsale.  
- ne pas poser les pieds au sol



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 4 AU PALIER 5

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

D18 : Petites situations GP

**Objectif de la situation :**

- se déplacer en position ventrale et dorsale sans aide à la flottaison.

- effectuer des coulées ventrales après impulsion sur le mur (trouver la position de la tête, souffler)
- effectuer des coulées dorsales après impulsion sur le mur (trouver la position de la tête, menton levé)
- effectuer une coulée ventrale ou dorsale après impulsion sur le mur en améliorant son record ; repérer la fin de la coulée par un objet posé sur le bord
- enchaîner coulée ventrale – coulée dorsale (demi-vrille)
- enchaîner coulée dorsale – coulée ventrale (demi-vrille)
- enchaîner la poussée puis le battement des pieds ou mouvement des jambes ; position ventrale (bras devant soi) et dorsale (bras le long du corps) ; effectuer une traversée.
- associer la poussée puis le battement des pieds au mouvement des bras : position ventrale et dorsale.
- associer le battement des pieds ou mouvement des jambes au mouvement des bras : position ventrale et dorsale.
- changer de déplacement (ventral – dorsal) au signal sonore
- traverser (position ventrale) par battements, planche devant/bras tendus. Ne relever la tête que pour inspirer.
- se déplacer par battements des jambes « avec une planche tenue alternativement par la main gauche puis la droite ». Le bras libre permettant lui aussi la propulsion.
- se déplacer en effectuant des moulinets de bras en position ventrale, en position dorsale (2 moulinets en position ventrale, 2 moulinets en position dorsale).

