

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU 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

R14, R15, R16, R17

IMMERSION

I27, I28, I29

ENTREES

E22, E23, E24, E25, E26

EQUILIBRE /
FLOTTAISON

Eq17, Eq18, Eq19, Eq20

DEPLACEMENT /
PROPULSION

D19, D20, D21, D22,
D23, D24, D25

Reprendre
le test de la
2^{ème} séance

+

Test « fin de
cycle 3 »

en cas
d'échec

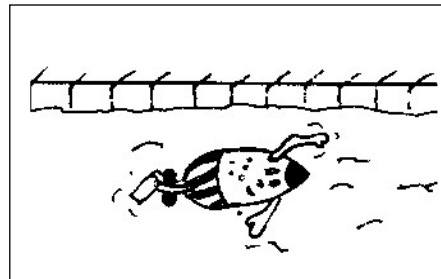
Test « savoir
nager
collège
niveau 1 »

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

R14 : Les pieds joints MP ou GP

- Objectif de la situation :** - contrôler sa respiration.
- But de la tâche :** - nager en alternant inspiration/expiration.
- Organisation matérielle :** - un pull-buoy entre les jambes et éventuellement une ceinture de flottaison.
- Consigne :** - traverser le bassin en nageant avec les bras, en soufflant dans l'eau à chaque cycle de bras.
- Critère de réussite :** - réussir la traversée du bassin sans s'arrêter.
- Comportements attendus :** - inspiration brève, expiration forte.
- Consignes et aménagements complémentaires :** - varier les longueurs à effectuer.
- inspirer tous les deux cycles (expiration longue).



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

R15 : La baleine GP

Objectif de la situation :

- contrôler sa respiration.

But de la tâche :

- parcourir la plus grande distance en immersion.

Organisation matérielle :

- élèves en binôme
- un observateur, une baleine.

Consignes :

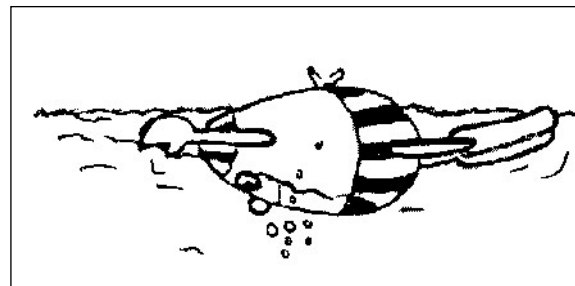
- « Pour la baleine, partir du bord et aller le plus loin possible en ne faisant qu'une expiration. Pour l'observateur, marquer la distance et vérifier s'il y a des bulles. Alternier les rôles. »

Critère de réussite :

- établir un record de distance.

Comportement attendu :

- expiration longue et complète.

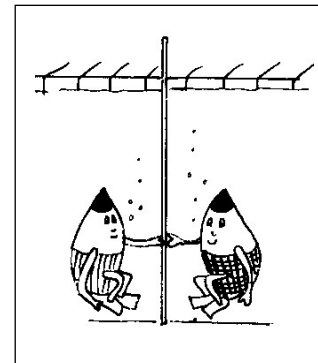


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTRES EQUILIBRE DEPLACEMENT

R16 : Le grand bleu GP

- Objectif de la situation :** - contrôler sa respiration.
- But de la tâche :** - s'immerger le plus longtemps possible.
- Organisation matérielle :** - une perche tenue verticalement par l'adulte, les élèves répartis en binômes.
- Consigne :** - « Au signal, descendez le long de la perche et restez le plus longtemps possible au fond de l'eau. »
- Critère de réussite :** - être le dernier à remonter.
- Comportement attendu :** - être passif au fond de l'eau afin de prolonger l'apnée.
- Consignes et aménagements complémentaires :** - varier les positions d'immersion (assis, allongé au fond de l'eau...).
- lâcher la perche lorsque l'on a atteint le fond du bassin.

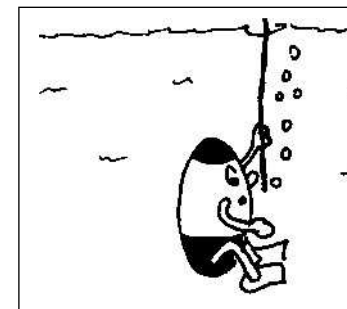


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

R17 : Le scaphandrier GP

- Objectif de la situation :** - contrôler sa respiration.
- But de la tâche :** - expirer pour faciliter l'immersion profonde.
- Organisation matérielle :** - les élèves sont répartis en binômes (un observateur, un scaphandrier).
- l'observateur est debout sur le bord et tient l'extrémité d'une ficelle.
- le scaphandrier saisit l'autre extrémité de la ficelle avant de sauter.
- Consigne :** - « Sautez dans l'eau en tenant une ficelle à la main. Allez-vous asseoir au fond puis expirez ; remontez quand l'observateur tire sur la ficelle. »
Ce signal de remontée est donné lorsque les bulles remontent à la surface.
- Critères de réussite :** - réussir à s'asseoir au fond et ne pas remonter avant le signal.
- Comportement attendu :** - expiration franche.
- Consignes et aménagements complémentaires :** - varier la profondeur
- différer l'expiration (ex : compter jusqu'à 5 avant de souffler)



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

I27 : Les pêcheurs d'oursins GP

- Objectif de la situation :** - agir en immersion.
- But de la tâche :** - récupérer divers objets lestés.
- Organisation matérielle :**
- les élèves sont répartis en 2 équipes au bord du bassin.
 - un cerceau lesté est attribué à chaque équipe.
 - les oursins (une vingtaine d'objets lestés) sont éparpillés au fond de l'eau.
 - l'enseignant chronomètre.
- Consignes :**
- au signal, un joueur de chaque équipe saute ou plonge pour s'emparer d'oursins qu'il dépose dans le cerceau de son équipe.
 - le joueur suivant peut entrer dans l'eau lorsque son prédécesseur lui a tapé la main en fin d'immersion.
 - tout objet non déposé dans le cerceau avant la fin de l'immersion doit être lâché.
 - au bout du temps imparti, l'équipe gagnante est celle qui a le plus grand nombre d'oursins dans son cerceau.
- Comportements attendus :** - les élèves devront ouvrir les yeux lors de tous les déplacements pour éviter les hésitations à saisir ou déposer les objets lestés.
- Consignes et aménagements complémentaires :** - les joueurs peuvent soit continuer à remplir le cerceau de leur équipe soit vider le cerceau de l'équipe adverse. Les oursins ainsi « volés » devant être éparpillés au fond de l'eau.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

I28 : Les déménageurs en immersion GP

Objectif de la situation :

- agir en immersion.

But de la tâche :

- s'immerger dans une zone précise.

Organisation matérielle :

- 2 équipes placées de chaque côté du bassin.
- une zone centrale délimitée par deux lignes d'eau.
- un arbitre qui vérifie le passage dans la zone d'immersion.

Consigne :

- « Au signal, les joueurs de chaque équipe sautent ou plongent afin de transporter des objets de l'autre côté du bassin (un objet à la fois par déménageur), en s'immergeant lorsqu'ils franchissent la zone délimitée par les deux lignes d'eau.

Critères de réussite :

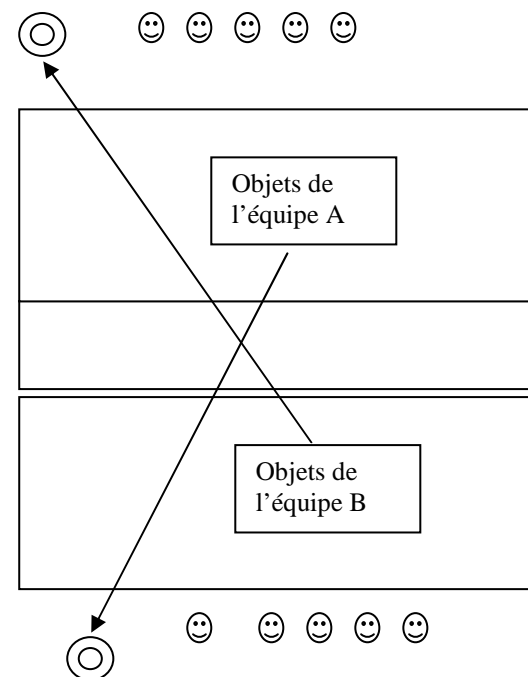
- l'équipe gagnante est celle qui a le plus d'objets dans son camp à l'issue de la partie (3 min par exemple).

Comportements attendus :

- franchir la zone centrale en immersion.
- transporter un maximum d'objets.

Consignes et aménagements complémentaires:

- faire varier la largeur de la zone centrale.
- obliger les déménageurs à s'immerger au passage de la zone centrale lors du retour.
- accepter que les enfants "émergent" une fois dans la zone centrale.

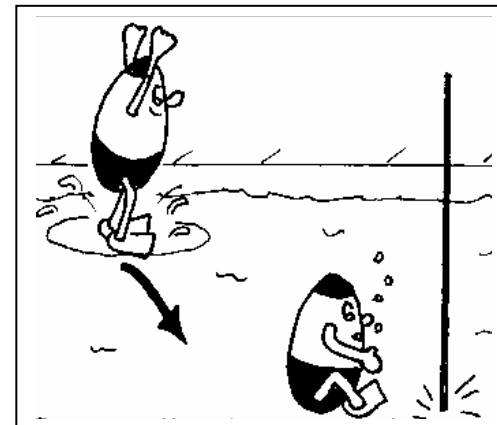


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

I29 : Le grand fauteuil GP

- Objectif de la situation :** - s'immerger.
- But de la tâche :** - aller s'asseoir au fond de l'eau et attendre le signal de remontée.
- Organisation matérielle :** - une perche pour l'enseignant.
- Consigne :** - « Au signal, vous allez sauter, vous asseoir au fond du bassin et y rester jusqu'à ce que le signal indique la remontée. » (l'enseignant tape la perche au fond du bassin).
- Critère de réussite :** - l'élève réussit à attendre le signal de remontée
- Comportements attendus :** - expiration facilitant la descente
- immersion longue
- Consignes et aménagements complémentaires :** - varier la profondeur et/ou le temps d'immersion avant le signal de remontée



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

E22 : Petites situations GP

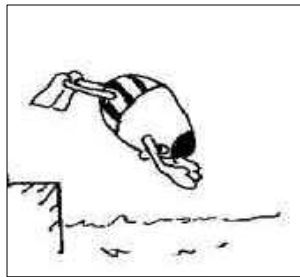
Objectif de la situation : - entrer dans l'eau

Remarque : les bras sont allongés dans le prolongement du corps, menton-poitrine, tête calée sous les bras (cf. coulée ventrale).

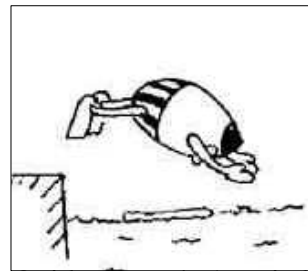
- plonger, départ de l'échelle,
- départ assis au bord
- plonger, départ à genoux au bord (sur une planche)
- plonger, départ accroupi au bord



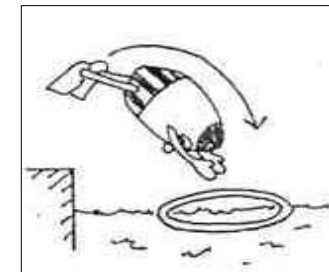
1- Sauter dans l'eau (position verticale, bras le long du corps ou tendus au dessus de la tête) pour toucher le fond avec les pieds.



2- Plonger les bras allongés vers l'avant coinçant les oreilles.



3- idem entrée 1 mais l'envol doit être suffisant pour ne pas toucher une planche flottant près du bord.



4- Plonger les bras allongés vers l'avant et traverser le cerceau flottant près du bord (1 m environ).

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

E23 : Les marelles mouillées GP

Objectif :

- entrer dans l'eau pour aller vers le fond.

But de la tâche :

- plonger et se déplacer en immersion pour récupérer et déposer un objet lesté.

Organisation matérielle :

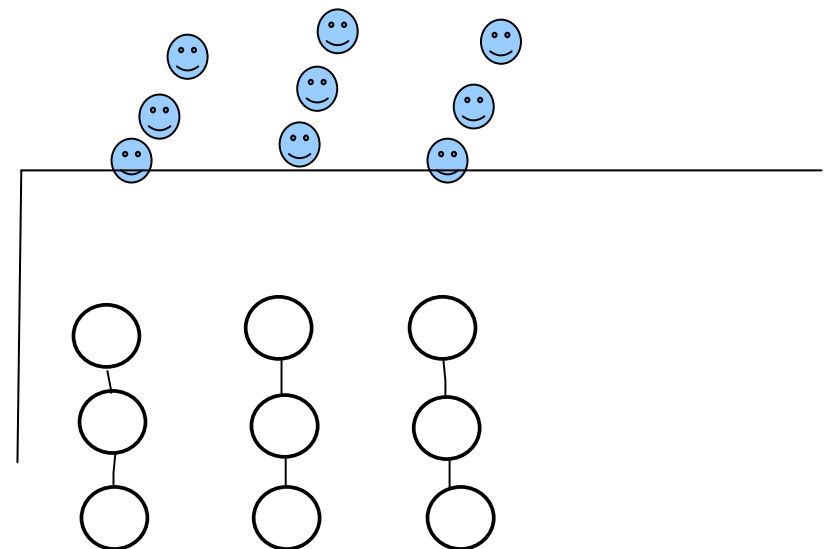
- chaque équipe est constituée de 3 élèves. Les chapelets (3 cerceaux lestés, placés à 1m d'intervalle et reliés entre eux par une corde), sont disposés en parallèle à 2 m du bord du bassin. Les équipes prennent place au bord du bassin, chacune face à un chapelet, avec un objet lesté en mains.

Consigne :

- « A mon signal, le premier de chaque équipe plonge et dépose son objet lesté dans le premier anneau. Le second plonge à son tour quand son équipier, remonté à la surface, lui a touché le pied ; il déplace l'objet lesté du premier vers le deuxième anneau. De même pour le troisième.... »

Critère de réussite :

- l'équipe ayant terminé la première l'emporte.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

E24 : Le tir aux canards GP

Objectif :

- plonger rapidement.

But de la tâche :

- plonger le plus rapidement possible en réagissant à un signal.

Organisation matérielle :

- 2 équipes sont constituées d'un nombre égal de joueurs se voyant attribués un numéro confidentiel. Les joueurs sont placés en alternance (1 joueur de l'équipe A, 1 joueur de l'équipe B..) sur le bord du bassin

Consigne :

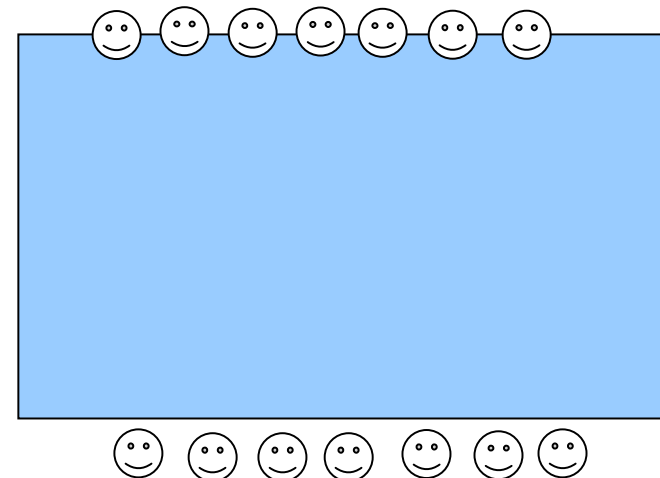
- « Lorsque je montre un numéro avec mes doigts, les 2 élèves concernés doivent plonger. L'élève qui plonge le premier marque 1 point pour son équipe, les plongeurs sont comptabilisés à l'entrée dans l'eau. »

Critère de réussite :

- l'équipe gagnante est celle qui aura marqué le plus de points.

Variables :

- travailler en profondeur plus importante



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

E25 : Le plongeon GP

Objectif de la situation :

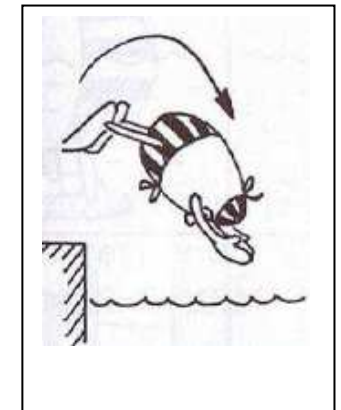
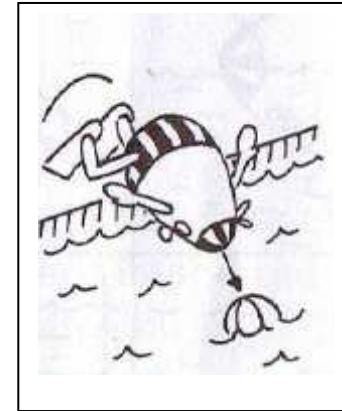
- maîtriser le plongeon (cf. annexe éléments techniques)

But de la tâche :

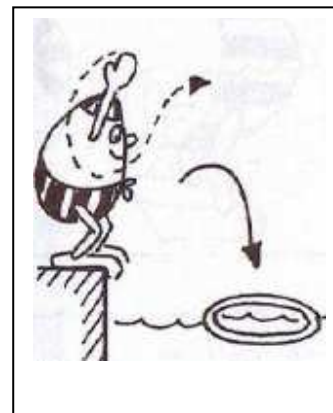
- plonger en grande profondeur

Consignes :

- « Plongez loin en faisant le moins d'éclaboussures possible.
 - Plongez derrière un obstacle.
 - Plongez dans un cerceau.
 - Plongez sur un ballon.
 - Plongez pour ramener un objet du fond.
 - Plongez d'un plot.
 - Plongez pour ressortir dans un cerceau.
 - ... »
 -



Consigne et aménagement complémentaires : - plongeurs en cascade



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

E26 : Les manchots GP

Objectif de la situation :

- prévoir et réaliser la bonne trajectoire lors d'un plongeon.

Organisation matérielle :

- les élèves se groupent par 2 et chacun choisit la couleur de son cerceau. Les 2 cerceaux sont réunis par un lien. Les duos se présentent tour à tour au bord du bassin munis de leurs cerceaux.
- changer les duos à chaque manche.

Consigne :

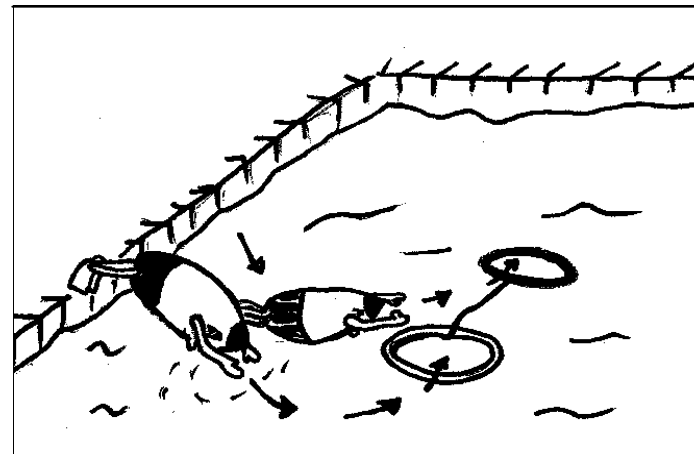
- « Je vais jeter 2 cerceaux réunis sur l'eau. A mon signal, vous plongez pour, bras le long du corps, remonter à la surface le plus rapidement possible en traversant le cerceau que vous avez choisi au départ. »

Critère de réussite :

- le gagnant est celui qui réapparaît le premier.

Variables :

- travailler en profondeur plus importante



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

Eq17 : 1, 2, 3 soleil GP

Objectif de la situation:

- maîtriser l'équilibre vertical.

But de la tâche :

- traverser le bassin en alternant déplacements et équilibres

Organisation :

- les élèves partent tous du bord. Le meneur se trouve sur le bord opposé. Si un joueur est pris en mouvement vers le but, il retourne au départ.

Consigne :

- durant la phrase du meneur (1 2 3 soleil) se déplacer rapidement pour atteindre le meneur. Quand le meneur se retourne s'immobiliser en équilibre vertical.

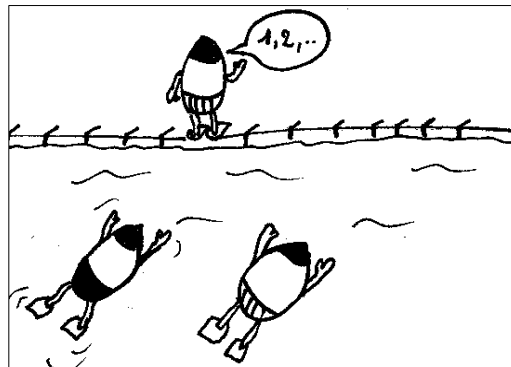
Critère de réussite :

- arriver avant les autres à la hauteur du meneur.

Comportements attendus :

- déplacements rapides et équilibres maîtrisés.

Consignes et aménagements complémentaires : déplacement ventral ou dorsal ; durée de la phrase et position d'arrêt.

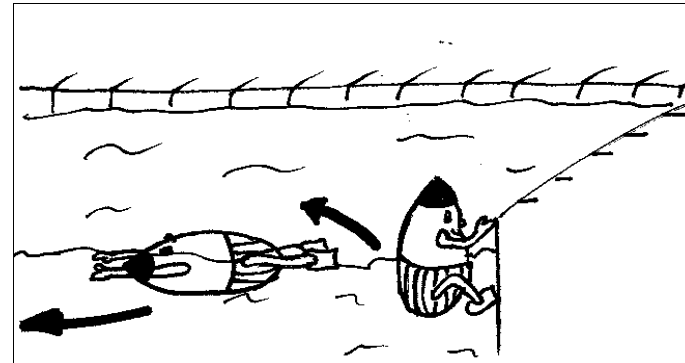
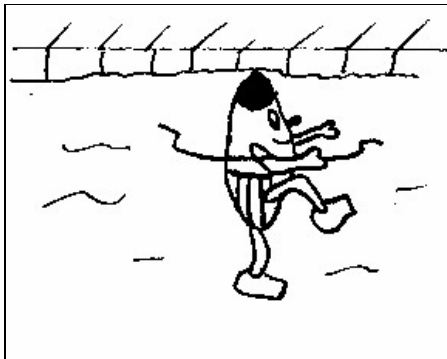


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

Eq18 : L'hippocampe GP

- Objectif de la situation :** - maîtriser l'équilibre vertical.
- But de la tâche :** - terminer une glissée dorsale par un équilibre vertical.
- Organisation matérielle :** - les élèves s'alignent dans l'eau, mains accrochées au bord, les pieds prenant appui sur le mur.
- Consignes :** - au signal, les élèves se propulsent 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.
- à l'arrêt, chacun essaie de se maintenir en équilibre vertical le plus longtemps possible.
- Critère de réussite :** - tenir au moins 5 secondes en équilibre vertical avant de rejoindre le bord.
- Comportements attendus :** - aide des jambes et des bras pour s'équilibrer.
- Consignes et aménagements complémentaires :** - utilisation de « petits » flotteurs dans les mains.

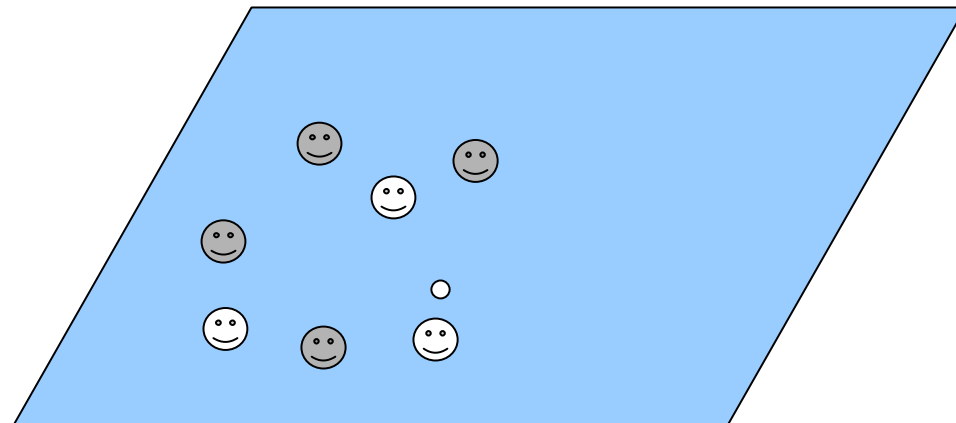


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

Eq19 : La passe à 5 GP

- Objectif de la situation:** - maîtriser l'équilibre vertical et se déplacer rapidement.
- But de la tâche :** - réaliser 5 passes consécutives pour marquer un point.
- Organisation matérielle :** - constituer 2 équipes de 4 ou 5 joueurs, en dispersion dans une partie délimitée du bassin. Eventuellement, différencier les joueurs à l'aide de bonnets de couleur.
- Consigne :** - effectuer 5 passes consécutives sans interception de l'adversaire. On repart à zéro si le ballon est intercepté par l'adversaire.
- Critère de réussite :** - la première équipe qui a 5 points a gagné.
- Comportements attendus :** - jouer sans reprise d'appuis (si ce n'est au fond !).
- Consignes et aménagements complémentaires :** - varier le nombre de joueurs
- augmenter les dimensions du terrain
- poser quelques planches dans chaque camp servant d'îlots de repos.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

Eq20 : Le volley mouillé GP

Objectif de la situation:

- maîtriser l'équilibre vertical et se déplacer rapidement.

But de la tâche :

- envoyer le ballon dans le camp adverse et lui faire toucher l'eau pour marquer un point.

Organisation matérielle :

- les élèves sont répartis en 2 équipes, situées de part et d'autre d'une corde ou d'une ligne d'eau.
- prévoir plusieurs ballons de baudruche.

Consigne :

- renvoyer le ballon de baudruche dans le camp adverse avant qu'il ne touche la surface de l'eau.

Critère de réussite :

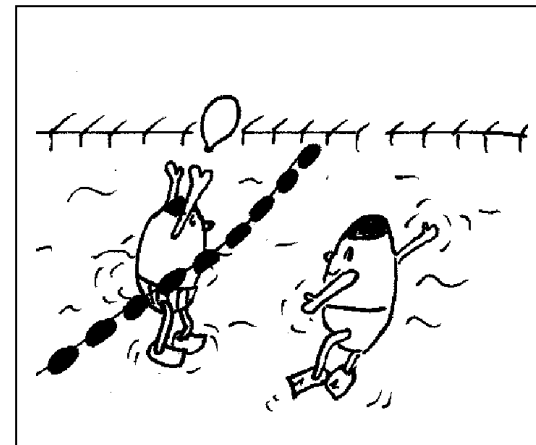
- la première équipe qui a 5 points a gagné.

Comportements attendus :

- jouer sans reprise d'appuis (si ce n'est au fond !).

Consignes et aménagements complémentaires :

- varier le nombre de joueurs
- augmenter les dimensions du terrain
- jouer avec plusieurs ballons
- poser quelques planches dans chaque camp servant d'îlots de repos.

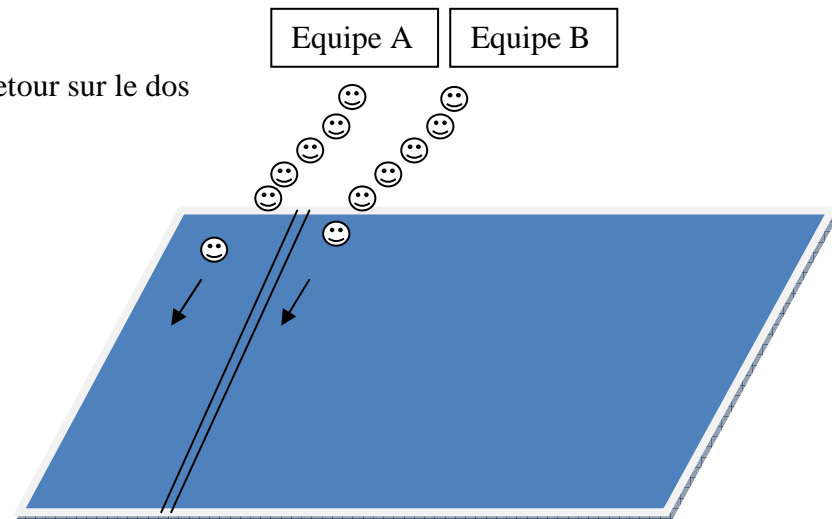


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE **DEPLACEMENT**

D19 : Relais-navette GP

- Objectif de la situation :** - se déplacer rapidement en surface
- But de la tâche :** - se relayer pour arriver les premiers.
- Organisation matérielle :** - bassin dans sa largeur. Equipes de 6 élèves. Eventuellement un chronomètre pour comparer les temps.
- Consigne :** - au signal, le premier nageur plonge ou saute et effectue un aller-retour. Lorsqu'il touche le bord, le deuxième s'élance à son tour...
- Critère de réussite :** - la première équipe qui a terminé a gagné.
- Consignes et aménagements complémentaires :** - nage libre
- nage imposée
- aller sur le ventre et retour sur le dos



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE **DEPLACEMENT**

D20 : Le béret GP

Objectif de la situation :

- se déplacer rapidement.

But de la tâche :

- réagir rapidement au signal, s'emparer du ballon et le lancer au meneur pour marquer un point.

Organisation matérielle :

- les élèves sont répartis en 2 équipes égales. Chaque membre de l'équipe s'attribue un nombre de 1 à n. Le ballon est placé au centre de l'aire de jeu, les élèves dans l'eau en vis à vis au bord du bassin. Faire des équipes réduites afin d'assurer l'action des enfants.

Consigne :

- le meneur (enseignant ou élève) annonce un numéro. Aussitôt, les 2 joueurs désignés s'élancent pour s'emparer du ballon qu'ils doivent lancer vers le meneur.

Critère de réussite :

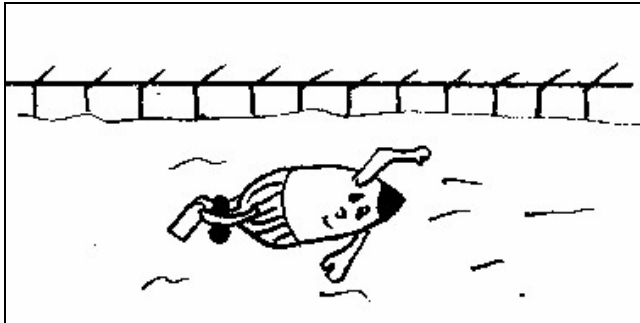
- l'équipe ayant le plus de points après x manches l'emporte.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE **DEPLACEMENT**

D21 : La sirène GP

- Objectif de la situation :** - se déplacer en surface.
- But de la tâche :** - traverser sur le dos ou sur le ventre le bassin dans sa largeur en nageant simplement avec les bras.
- Organisation matérielle :** - chaque élève dispose d'un pull-buoy (ou d'une planche) tenu entre les jambes.
- Consigne :** - traverser le bassin dans sa largeur en se propulsant uniquement avec les bras.
- Critère de réussite :** - faire 2 traversées en moins de 30 s.
- Comportements attendus :** - mouvements des bras alternatifs ou simultanés.
- Consignes et aménagements complémentaires :** - faire moins de 6, 5, 4 cycles de bras par traversée.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE **DEPLACEMENT**

D22 : La grenouille GP

- Objectif de la situation :** - se déplacer en surface.
- But de la tâche :** - effectuer la plus grande distance sans s'arrêter, en nageant uniquement avec les jambes.
- Organisation matérielle :** - bassin dans sa longueur. Groupes de 2 élèves (un nageur et un observateur). Le nageur dispose d'une planche tenue avec les mains.
- Consignes :**
- pour le nageur, nager uniquement avec les jambes pour réaliser la plus grande distance.
 - pour l'observateur, repérer la distance parcourue (avec un plot par exemple) et comptabiliser le nombre de mouvements de jambes effectués.
 - changer les rôles.
- Critère de réussite :** - améliorer la distance parcourue au fil des tentatives.
- Consignes et aménagements complémentaires :**
- varier les modes de propulsion : propulsion alternative (crawl) ou simultanée (brasse,...).
 - réaliser un nombre inférieur de mouvements de jambes pour une même distance.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE **DEPLACEMENT**

D23 : L'otarie GP

Objectif de la situation :

- se déplacer en surface.

But de la tâche :

- traverser sur le dos ou sur le ventre le bassin dans sa largeur en nageant simplement avec les jambes.

Organisation matérielle :

- chaque élève dispose d'une planche tenue avec les mains.

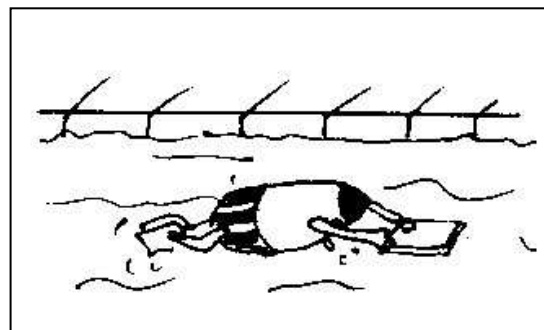
Consigne :

- faire un aller-retour en nageant seulement avec les jambes : l'aller sur le ventre, le retour sur le dos.

Critère de réussite :

- faire l'aller-retour en moins de 30 s.

Consignes et aménagements complémentaires : - varier les modes de propulsion : propulsion alternative (crawl) ou simultanée (brasse,...).



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE **DEPLACEMENT**

D24 : L'orque GP

(Variante du jeu traditionnel « l'épervier »)

Objectif de la situation :

- se déplacer rapidement en évitant des obstacles.

But de la tâche :

- traverser le bassin dans sa largeur en évitant de se faire toucher par l'orque.

Organisation matérielle :

- ceinture de flottaison pour l'orque.

Consigne :

- au signal, les manchots plongent ou sautent afin de traverser le bassin. Les manchots touchés font écran aux autres manchots lors de leur traversée retour.

Critères de réussite :

- pour l'orque, toucher un maximum de manchots en 2 traversées aller-retour.
- pour les manchots, effectuer les 2 allers-retours sans se faire toucher par l'orque.

Consignes et aménagements complémentaires :

- introduire des obstacles sur l'aire de jeu.
- allonger la distance de traversée.
- mettre 2 orques à chaque partie.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
DU PALIER 5 AU PALIER 6

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE **DEPLACEMENT**

D25 : La thèque GP

Objectif de la situation :

- se déplacer rapidement

But de la tâche :

- pour les lanceurs, effectuer le parcours aller-retour le plus rapidement possible.
- pour les passeurs, faire transiter le ballon d'un bord à l'autre le plus rapidement possible.

Organisation matérielle :

- les élèves sont répartis en 2 équipes égales (les lanceurs et les passeurs sur le même bord du bassin).
- un ballon.
- une bouée servant de balise placée à environ 5 m du bord.

Consignes :

- Au signal, le premier des lanceurs envoie le ballon sur l'aire de jeu ; aussitôt les passeurs plongent ou sautent pour récupérer le ballon et le faire transiter d'un bord à l'autre par des passes. **Tous les passeurs doivent participer.** Pendant ce temps, chaque lanceur effectue à son tour un aller-retour en contournant la balise.
- A l'arrivée du dernier lanceur, on dénombre les traversées du ballon. Le parcours des lanceurs est effectué sous forme de relais.
- Inverser les rôles.

Critère de réussite :

- l'équipe ayant fait le plus de traversées du ballon l'emporte.

Consignes et aménagements complémentaires :

- aide à la flottaison pour les passeurs
- allonger les distances de déplacements des lanceurs
- compliquer le parcours à effectuer
- déplacement ventral puis dorsal

