

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
EQUILIBRE

DU PALIER 1 AU PALIER 2

Eq1 : Flotte avec les frites Eq2 : Flotte avec les planches

Objectifs de la situation :

- explorer des équilibres sur des appuis « fuyants »
- abandonner les appuis plantaires

But de la tâche :

- s'équilibrer et flotter avec les frites
- passer d'une position à une autre

Organisation matérielle:

- moyenne profondeur
- une frite par élève
- élèves regroupés par deux

Consignes :

- 1 - « flotte sur le ventre avec deux frites
- flotte sur le ventre avec une frite
- flotte sur le dos avec deux frites sur le ventre
- flotte sur le dos avec une frite sur le ventre
- flotte sur le dos avec une frite sous la nuque »
- 2 - idem avec les bras sur les planches
- idem avec les mains sur les planches

Critères de réussite :

- respect des consignes

Comportements attendus :

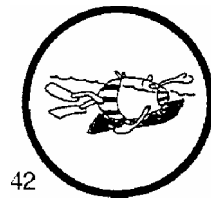
- les élèves acceptent la perte des appuis plantaires
- allongement

Comportements observés :

- réflexes désordonnés d'équilibration pour retrouver la position verticale et les appuis

Consignes et aménagements complémentaires : - varier la profondeur, le nombre de frites...

exemples : →



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
EQUILIBRE

DU PALIER 1 AU PALIER 2

Eq3 : Poisson perché

- Objectif de la situation :** - apprendre et réinvestir sur le mode ludique les différents équilibres avec objet flottant
- But de la tâche :** - tenir son rôle dans les jeux proposés
- Organisation matérielle:** - moyenne profondeur
- divers objets flottants (frites, planches, tapis etc.)
- Consignes :** - se percher de différentes façons alternées, tapis, frites, planches, ligne d'eau.
- se promener dans l'eau et au signal se percher sur l'objet (supprime les appuis au sol).
- Critères de réussite :** - respect des consignes
- le jeu se déroule avec respect des règles
- Comportements attendus :** - acceptation d'équilibres instables
- acceptation des chutes fortuites
- Comportements observés :** - hésitations, refus, incompréhension des rôles
- Consignes et aménagements complémentaires :** - changer d'objet à chaque fois
- tenir au moins 5 secondes
- varier les profondeurs

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
EQUILIBRE

DU PALIER 1 AU PALIER 2

Eq4 : La ronde

- Objectifs de la situation :**
- abandonner les appuis plantaires
 - explorer des équilibres et des allongements sur des appuis plus ou moins stables
 - expérimenter le retour à la verticale en ramenant les genoux à la poitrine
- But de la tâche :**
- quitter les appuis plantaires (élèves flotteurs) puis se remettre debout
 - soutenir les appuis des mains de mon camarade (élèves « porteurs »)
- Organisation matérielle:**
- moyenne profondeur
 - élèves regroupés en ronde de 6 à 10
- Consignes :**
- au signal de l'adulte (ou ensuite d'un camarade), les élèves « flotteurs » quittent les appuis plantaires
 - les élèves « poteaux » soutiennent les mains de leurs camarades
 - au signal, retour à la verticale
- Critère de réussite :**
- respect des consignes
- Comportements attendus :**
- amorce d'allongement au signal
 - retour aux appuis plantaires sans affolement
 - accepter l'alternance des rôles
- Comportements observés :**
- hésitations, refus, incompréhension des rôles
- Consignes et aménagements complémentaires :**
- l'adulte peut s'intégrer à la ronde
 - rappeler le rôle des « porteurs » et insister sur la confiance
 - les joueurs s'appuient sur des planches et non sur les mains

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
EQUILIBRE

DU PALIER 1 AU PALIER 2

Eq5 : 1,2,3 SOLEIL

- Objectif de la situation :** - apprendre et réinvestir sur le mode ludique les différents équilibres avec objet flottant
- But de la tâche :** - tenir son rôle dans les jeux proposés
- quitter les appuis plantaires
- Organisation matérielle:** - moyenne profondeur
- divers objets flottants (frites, planches, tapis etc.)
- Consigne :** - « sur le principe « 123 soleil », sortir les pieds de l'eau au signal »
- Critères de réussite :** - respect des consignes
- le jeu se déroule avec respect des règles
- Comportements attendus :** - acceptation d'équilibres instables
- les pieds sortent de l'eau
- Comportements observés :** - hésitations, refus, incompréhension des rôles
- Consignes et aménagements complémentaires :** - changer d'objet à chaque fois
- tenir au moins 5 secondes
- varier les profondeurs

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
EQUILIBRE

DU PALIER 2 AU PALIER 3

Eq6 : Le tracteur PP ou MP

Objectifs de la situation :

- abandonner les appuis plantaires
 - explorer des équilibres et des allongements sur des appuis plus ou moins stables
- EN MOUVEMENT**

But de la tâche :

- l'élève « tracteur » tire la planche de l'autre élève en lui faisant « visiter » l'espace
- l'élève tracté en appui sur la planche (position dorsale ou ventrale) se laisse haler sans mouvement

Organisation matérielle:

- une planche pour 2

Consigne :

- « Tire la planche sur laquelle ton camarade est appuyé et promène-le. »

Critères de réussite :

- respect des consignes
- allongement du corps du « tracté »

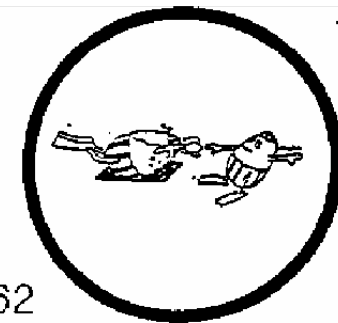
Comportements attendus :

- acceptation de l'allongement
- retour aux appuis plantaires sans affolement
- accepter l'alternance des rôles

Comportements observés :

- hésitations, refus, incompréhension des rôles

- Consignes et aménagements complémentaires :**
- l'enseignant peut entrer dans l'eau et jouer le rôle du tracteur
 - encouragements

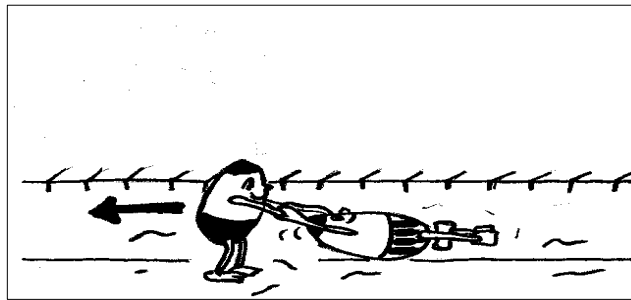


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
EQUILIBRE

DU PALIER 2 AU PALIER 3

Eq7 : Le remorqueur PP

- Objectif de la situation :** - maîtriser l'équilibre horizontal en position dorsale.
- But de la tâche :** - prendre un équilibre dorsal pour se laisser tirer.
- Organisation matérielle :** - en petite profondeur, des équipes de deux s'affrontent sur une distance définie : un remorqueur et un remorqué. Le remorqué peut disposer d'un flotteur (planche tenue sur le ventre, frite...).
- Consigne :** - au signal, le remorqué se met en position dorsale et se fait tirer par le remorqueur.
- Critère de réussite :** - le premier duo arrivé a gagné.
- Comportement attendu :** - pour le remorqué, garder la position horizontale (tête dans le prolongement du corps si possible).
- Consignes et aménagements complémentaires :** - avec ou sans flotteur.
- points de contact remorqueur-remorqué (prise au niveau des genoux, prise au niveau des chevilles).

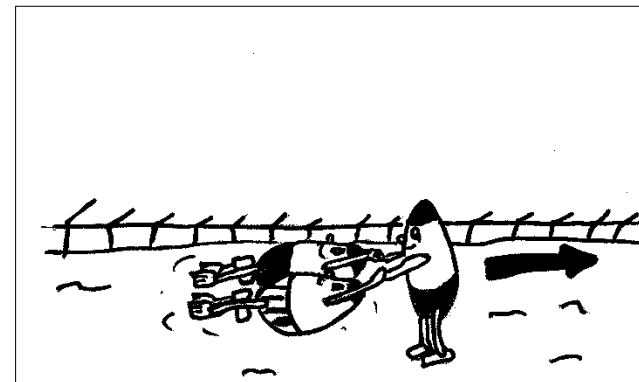


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
EQUILIBRE

DU PALIER 2 AU PALIER 3

Eq8 : Les radeaux de bois PP

- Objectif de la situation :** - maîtriser l'équilibre horizontal en position dorsale.
- But de la tâche :** - prendre un équilibre dorsal pour se laisser tirer.
- Organisation matérielle :** - en petite profondeur, des équipes de trois élèves se groupent le long du bord. Deux d'entre eux s'équipent de flotteurs de façon à être capables de flotter durablement en position dorsale. Le troisième fera office de tracteur ou de propulseur.
- Consigne :** - les 2 remorqués se mettent en position dorsale et se lient pour former un radeau flottant. Au signal, le radeau est tracté ou poussé par l'élève restant pour effectuer une traversée. Si un des élèves met un pied au sol, le groupe s'arrête. Il ne peut repartir qu'une fois le radeau reconstitué.
- Critère de réussite :** - le premier radeau arrivé a gagné.
- Comportement attendu :** - pour les élèves formant le radeau, garder la position horizontale (tête dans le prolongement du corps si possible).
- Consignes et aménagements complémentaires :** - points de contact remorqueur-remorqué (prise au niveau des genoux, prise au niveau des chevilles).



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
EQUILIBRE

DU PALIER 2 AU PALIER 3

Eq9 : Les multi-bonds PP

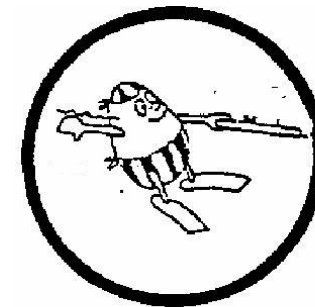
- Objectif de la situation:** - maîtriser l'équilibre horizontal en position dorsale.
- But de la tâche :** - prendre un équilibre dorsal puis retrouver la position verticale.
- Organisation matérielle :** - en petite profondeur, par deux (un élève se tient derrière l'exécutant prêt à le soutenir aux épaules au moment du redressement pour assurer la sécurité).
- Consignes :** - immerger les épaules, tête droite, jambes fléchies, s'allonger sur le dos après une impulsion sur les jambes. Tenir l'équilibre, dos plat avec les bras le long du corps.
- dans un deuxième temps, ramener la tête vers le torse et amener les genoux vers les épaules avant de poser les pieds au sol et de se redresser.
- Critère de réussite :** - rester en position dorsale 2 à 3 secondes.
- Comportements attendus :** - horizontalité « parfaite », tête dans le prolongement du corps.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
EQUILIBRE

DU PALIER 3 AU PALIER 4

Eq10 : Etoile de mer GP

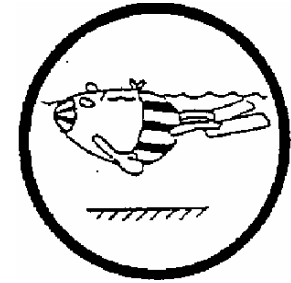
- Objectif de la situation :** - abandonner les appuis plantaires en conservant un appui manuel puis sans appui manuel
- But de la tâche :** - se mettre en étoile de mer, position dorsale ou ventrale
- Organisation matérielle:** - élèves au bord du bassin
- Consigne :** - « En vous appuyant d'une main au bord du bassin, mettez-vous en position « étoile de mer » (bras et jambes écartées) et maintenez la position. »
- Critères de réussite :** - allongement complet
- durée de maintien
- Comportements attendus :** - allongement accepté et maintenu
- l'appui main devient momentané puis est abandonné
- Comportements observés :** - crispation sur le bord
- position semi assise
- Consignes et aménagements complémentaires :** - contrôle et aide avec un camarade
- « sors ton ventre » ou « sors tes pieds de l'eau »



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
EQUILIBRE

DU PALIER 3 AU PALIER 4

Eq11 : Laisse tomber GP



Objectifs de la situation :

- abandonner les appuis plantaires
- découvrir des équilibres « passifs » et les « procédures » pour se relever

But de la tâche :

- accepter l'équilibre passif

Organisation matérielle:

- élèves regroupés par 2 (aide éventuelle)

Consignes :

- « Laisse-toi tomber devant, derrière, sur le côté.
- Attends que ton corps soit équilibré (à l'arrêt) avant de revenir au bord »

Critères de réussite :

- respect des consignes
- durée de l'immobilisation
- variété des chutes et des équilibres

Comportements attendus :

- acceptation de l'allongement
- retour aux appuis plantaires sans affolement

Comportements observés :

- refus de la chute ou de certaines chutes
- durées trop brèves des équilibres
- affolement

Consignes et aménagements complémentaires : - aide du partenaire (appuis mains par exemple), encouragements, record à battre

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
EQUILIBRE

DU PALIER 4 AU PALIER 5

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 :

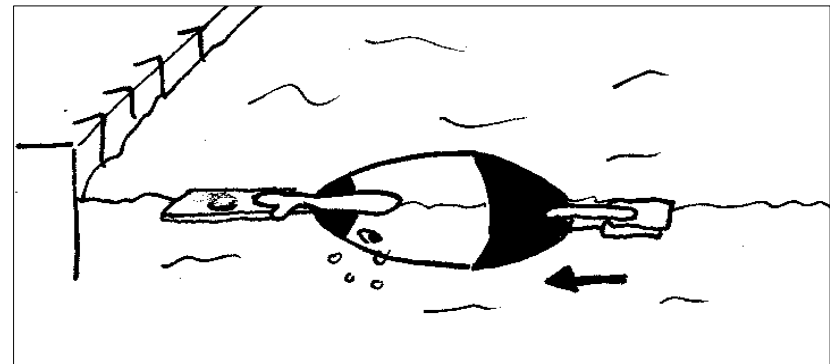
- « Au signal, vous effectuez des glissées successives pour atteindre le bord opposé. Les battements de jambes sont interdits. »

Critère de réussite :

- le premier garçon de café arrivé a gagné.

Comportement attendu :

- adopter une position horizontale, visage immergé.

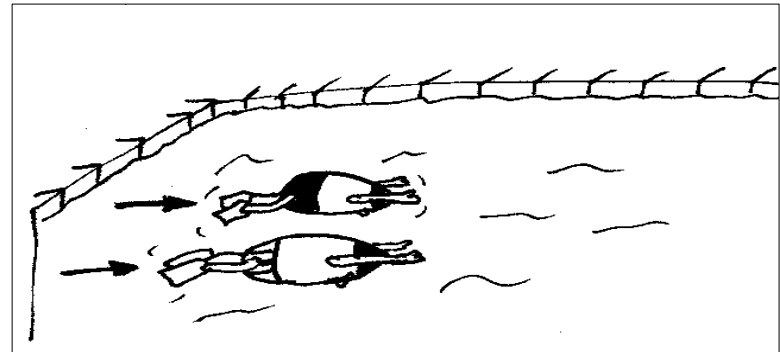


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
EQUILIBRE

DU PALIER 4 AU PALIER 5

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

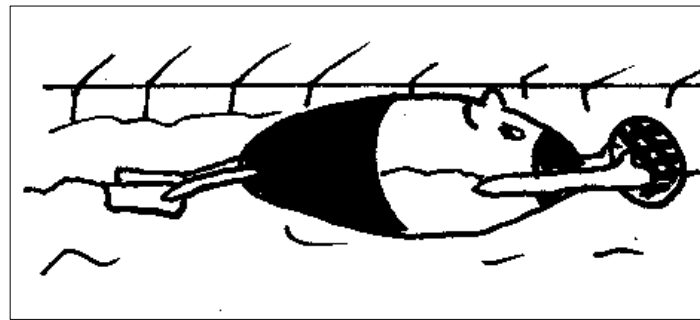
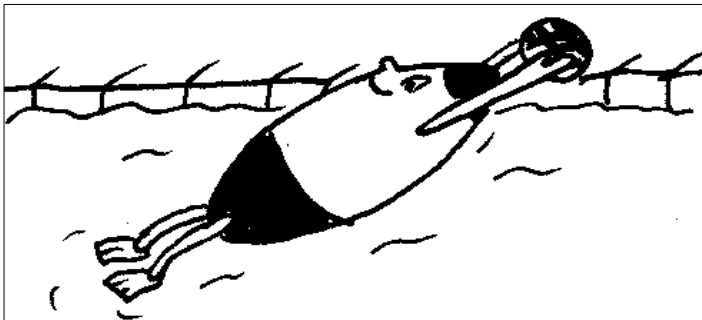


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
EQUILIBRE

DU PALIER 4 AU PALIER 5

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
EQUILIBRE

DU PALIER 4 AU PALIER 5

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.

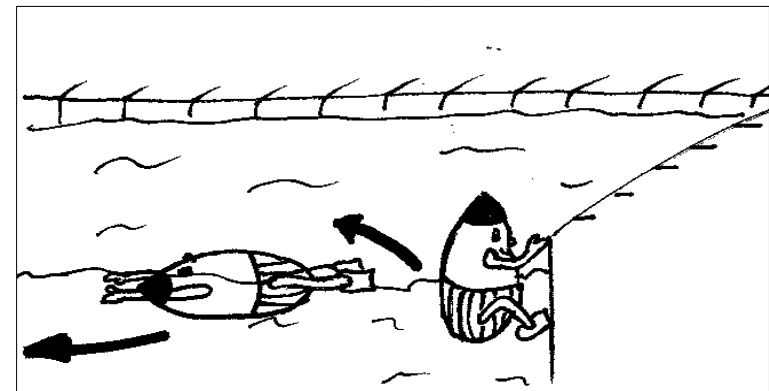
Critère de réussite :

- 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
EQUILIBRE

DU PALIER 4 AU PALIER 5

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 :

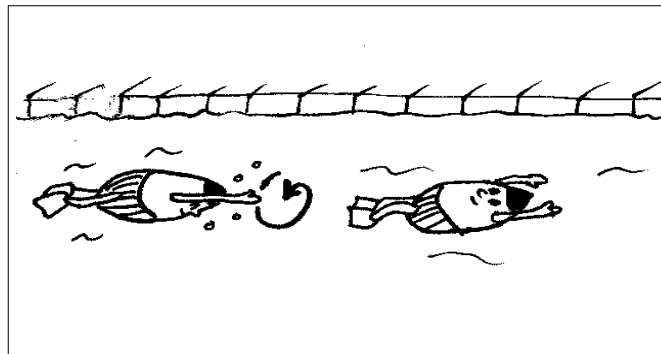
- « Au signal, vous vous propulsez par une poussée des jambes sur le bord pour effectuer une coulée ventrale. Les bras sont tendus vers l'avant. Vous faites une vrille sous l'eau avant de remonter à la surface. »

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

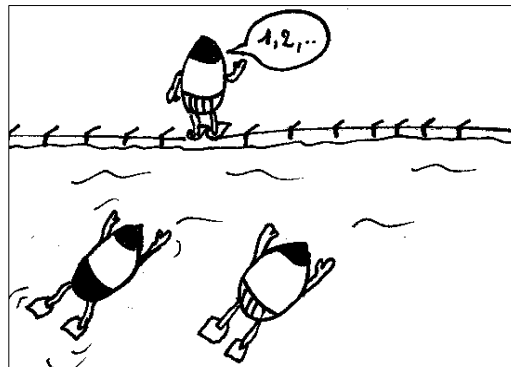


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
EQUILIBRE

DU PALIER 5 AU PALIER 6

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.

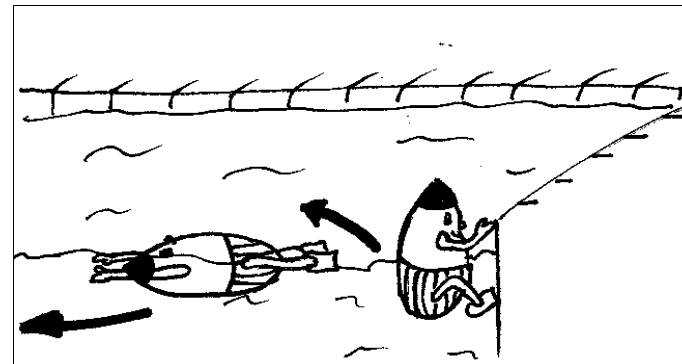
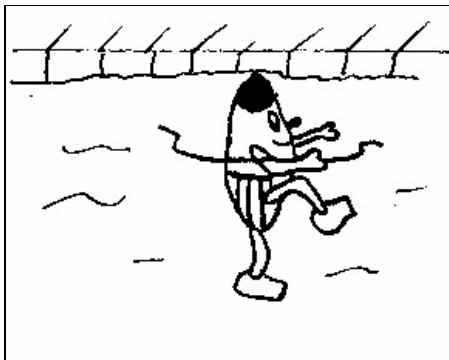


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
EQUILIBRE

DU PALIER 5 AU PALIER 6

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.

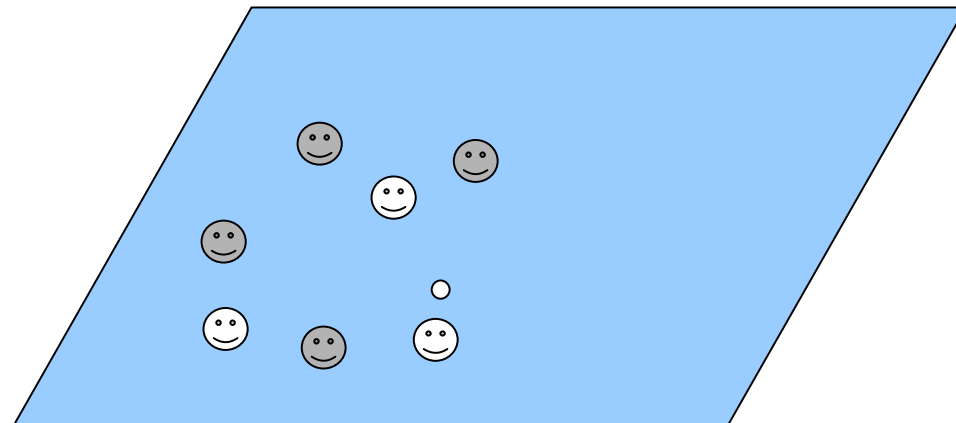


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
EQUILIBRE

DU PALIER 5 AU PALIER 6

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.

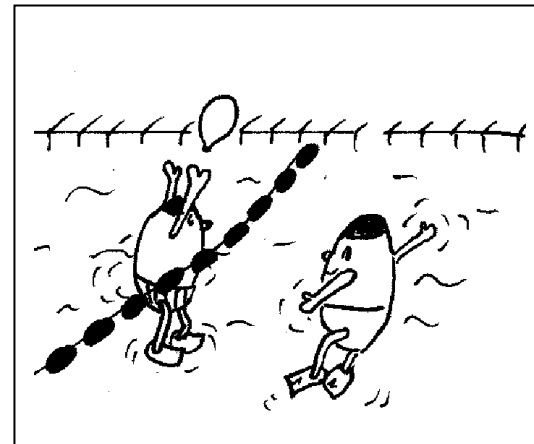


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
EQUILIBRE

DU PALIER 5 AU PALIER 6

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
EQUILIBRE

DU PALIER 6 AU SAVOIR NAGER

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
EQUILIBRE

DU PALIER 6 AU SAVOIR NAGER

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
EQUILIBRE

DU PALIER 6 AU SAVOIR NAGER

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

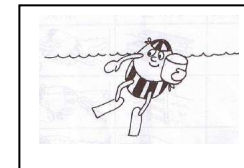
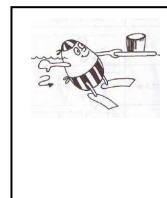
Objectif de la situation : - s'initier au sauvetage

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
EQUILIBRE

DU PALIER 6 AU SAVOIR NAGER

Eq 26 : 1, 2,3 soleil

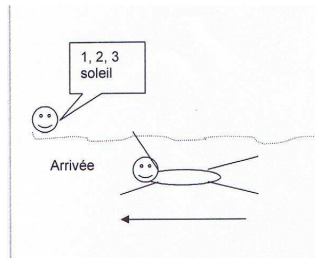
Objectifs de la situation : - tenir en équilibre vertical
- se déplacer rapidement

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.