

**En cycle 1, on recherchera prioritairement à :**

- Utiliser un répertoire d'actions variées
- Utiliser ses actions et des objets pour s'équilibrer
- Apprécier les qualités d'un milieu
- Construire un nouveau mode de déplacement

**Pour rendre l'enfant débutant autonome dans le milieu aquatique, pour entretenir son plaisir d'agir, pour diversifier les formes de pratiques, il est indispensable d'aménager le bassin sous la forme de parcours avec du matériel comme le toboggan, le pont de singe (2 câbles tendus de part et d'autre du bassin permettant à l'enfant de traverser le bassin en se tirant à l'aide des mains, jambes allongées derrière), les cages, les tapis, les lignes d'eau...**

**C'EST L'ETAPE 1 – niveau 1- LE FLOTTEUR**

A titre d'exemples, voici un panel d'exercices pouvant être proposés pour un module de 12 à 15 séances.

**ENTREE DANS L'EAU (petit bassin)**

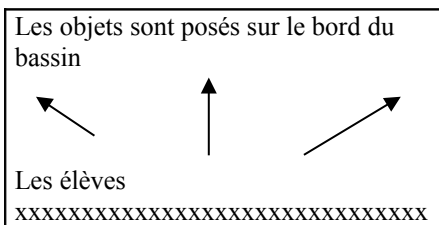
- Départ assis descendre dans l'eau avec l'aide de l'enseignant
- Départ assis, sauter dans l'eau avec l'aide d'une frite
- Départ assis, sauter dans l'eau sans aide
- Départ debout sauter dans l'eau avec 1 frite ou 1 haltère
- Départ debout par 2, sauter dans l'eau avec l'aide d'une frite tenue à 2.

**IMMERSION (petit bassin)**

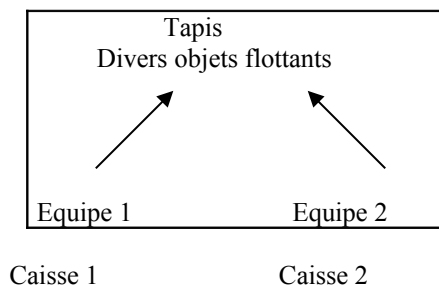
- S'immerger et se regarder dans un miroir immergé par le maître
- Tester avec des chiffres indiqués par la main du camarade
- S'immerger et regarder la couleur d'un anneau lesté
- S'immerger et passer sous un cerceau flottant à l'horizontal sur l'eau
- S'immerger sous une planche et faire une tête soulever la planche

**PROPULSION (petit bassin)**

Situation 1 : « les déménageurs »



Situation 2 : « l'île au trésor »



Caisse 1

Caisse 2

Les élèves partent du bord et vont chercher 1 objet à la fois pour remplir la caisse.

Situation 3 : « le garçon de café »

Chaque élève a une planche avec un verre remplie d'eau dessus et doit la transporter d'un bord à l'autre du bassin sans le renverser. (il peut traverser le bassin par le milieu ou en longeant le bord).

### **EQUILIBRE(petit bassin)**

Situation 4 :

Chaque élève a 1 haltère ou un « U », il s'allonge sur le ventre et flotte « 5 sec. », idem sur le dos ; puis essaie d'effectuer un aller/retour sur le ventre puis sur le dos.

### **RESPIRATION (petit bassin »**

- Chaque élève a 1 balle de ping pong, il traverse le bassin en soufflant sur la balle pour la faire avancer.
- Chaque élève a 1 paille et fait des séries de bulles en modulant le débit et la durée.

**En cycle 2, on recherchera prioritairement à :**

- **Intégrer des savoirs acquis dans des modes d'actions plus complexes pour rompre et retrouver des équilibres**
- **Contrôler ses émotions en situation de difficulté**
- **Gérer le compromis se déplacer/dégager les voies respiratoires**

**on peut estimer avoir des enfants correspondant à :**

**L'ETAPE 2 –niveau 1– L'EXPLORATEUR**

A titre d'exemples, voici un panel d'exercices pouvant être proposés pour un module de 12 à 15 séances.

**ENTRER DANS L'EAU PAR LA TETE (MP et GP) accepter le déséquilibre, aligner la position de la tête, du tronc et des bras**

- Le tapis : un tapis mouillé posé à cheval sur le bord du bassin  
Allongé sur le tapis glisser dans l'eau la tête la première
- Assis : départ assis sur le bord mains l'une sur l'autre bras collés aux oreilles, basculer et entre dans l'eau la tête la première
- Genoux : départ à genoux sur une planche, basculer de la même façon

**IMMERSION ET RESPIRATION (MP ) (expirer volontairement, ouvrir les yeux)**

- Avec une perche verticale, n° 1 fait glisser un anneau lesté le long de la perche jusqu'au fond du bassin puis n°2 fait remonter l'anneau à la surface le long de la perche

**PROPULSION ET EQUILIBRE s'équilibrer, se rééquilibrer, sentir et utiliser de nouveaux appuis**

**LA GLISSEE**

Au préalable réaliser dans le petit bassin :

- « La torpille » et « la fusée » avec propulsion de 2 camarades ou de l'enseignant, l'élève s'allonge horizontalement corps tonique les bras allongés ou le long du corps, effectuer l'exercice sur le ventre et sur le dos (PP : Petite Profondeur)
- « La promenade » Par 2, l'un traîne l'autre avec l'aide d'une planche, l'élève est allongé horizontalement, effectuer l'exercice sur le ventre et sur le dos (PP)
- Se déséquilibrer, passer de la position debout à la position allongée avec l'aide d'une planche puis sans planche (PP)

Puis passer dans le grand bassin

- Avec l'aide du mur effectuer une glissée ventrale en prenant appui avec ses pieds avec un ballon tenue serré sur sa poitrine, puis sans ballon les 2 bras allongés en fusée, puis les 2 bras le long du corps (MP puis GP)
- Avec l'aide du mur effectuer une glissée dorsale en prenant appui avec ses pieds avec un ballon tenue serré sur sa poitrine, puis sans ballon les 2 bras le long du corps, puis les 2 bras allongés en fusée (MP puis GP)

Les mêmes exercices sont réalisables dans le petit bassin avec une aide.

#### LA PROPULSION

- Par 2, l'un tient une haltère, l'autre tient 2 planches, aller à la rencontre de l'autre et à mi-chemin échanger les objets flottants (MP puis GP)
- Par 2, tenir une planche pour 2, avancer en utilisant un bras chacun et ses jambes (MP puis GP) l'exercice peut se faire avec un tapis au préalable

#### **En cycle 3, on recherchera prioritairement à :**

- **Optimiser ses actions motrices**
- **Gérer sa sécurité et celle des autres**
- **S'engager dans un projet**

**on peut estimer avoir des enfants correspondant à :**

#### **L'ETAPE 3 – niveau 1 – LE NAGEUR**

A titre d'exemples, voici un panel d'exercices pouvant être proposés pour un module de 12 à 15 séances.

#### **ENTRER DANS L'EAU PAR LA TETE le plongeon suivi d'une action**

- Départ debout, poussée des 2 jambes plonger pour enchaîner une nage
- Départ debout, poussée des jambes, plonger pour aller chercher un anneau au fond du bassin

#### **PROPULSION EN DOS (avec ceinture sur le ventre)**

Les battements de jambes sont effectués genoux dans l'eau

- Avec planche sous les fesses, sur le dos, se déplacer avec battements de jambes crawl et brasse
- Avec planche sur les cuisses, sur le dos, se déplacer avec battements de jambes crawl et brasse
- Avec planche sous la nuque, sur le dos, se déplacer avec battements de jambes
- Crawl et brasse
- Sans planche bras placés le long du corps, idem en crawl et en brasse
- Se déplacer en Dos avec mouvements de bras et jambes

#### **RESPIRATION (expirer volontairement, ouvrir les yeux)**

- Sur le bord du bassin enchaîner pendant 2 fois 15'' avec un observateur, inspiration brève et expiration aquatique longue
- Avec une planche enchaîner les mouvements de brasse avec les jambes et la respiration coordonnée face immergée (expirer en allongeant les jambes, inspirer en les pliant)
- Avec une planche, face immergée, enchaîner les battements de jambes de crawl et la respiration coordonnée (choisir un côté)
- Sans planche se déplacer bras tendus devant soi, face immergée, enchaîner les battements de jambes et la respiration (choisir un côté)

#### **PROPULSION bras et RESPIRATION EN CRAWL (avec ceinture sur le dos)**

Les battements de jambes sont effectués talons dans l'eau

- Avec planche tenue à une main, sur le ventre, face immergée, se déplacer avec traction d'un bras, aller bras droit, retour bras gauche, en plaçant la respiration (inspirer sur un mouvement de bras, expirer sur le mouvement de bras suivant en utilisant toujours le même bras)

### **PROPULSION bras et RESPIRATION EN BRASSE (avec ceinture sur le ventre)**

- A partir d'une glissée planche entre les jambes ou pull boy, se déplacer avec les mouvements de brasse et la respiration coordonnée, face immergée  
(Expirer en allongeant les bras, inspirer sur la traction des bras)

### **PROPULSION ET EQUILIBRE**

- Avec une planche tenue contre la poitrine, en battements de jambes passer de la position ventrale à la position dorsale en déplacements (10m ventrale, 10m dorsale)
- Idem sans planche

### **JEUX DE PROPULSION**

- **LE GEANT (à 2)**

Le premier nage avec les bras, le deuxième nage avec les jambes , une planche ou un tapis permet au premier de poser ses pieds et au deuxième de poser ses mains

- **LE GAGNE TERRAIN (à 2)**

Face à face une planche commune tenue avec les mains, repousser l'autre dans son camp en se propulsant avec les jambes (brasse puis crawl)