

CREVETTE (test 1)	Entrer dans l'eau	Immersion	Equilibre	Déplacement
Compétences attendues	<i>Descendre à l'échelle au grand bain</i>	<i>Passer sous une perche dans le grand bain</i>	<i>Faire le tour de la cage à poule</i>	<i>Le long du mur du grand bain sur 25 m (épaules dans l'eau).</i>
<p>Exercices progressifs pour y parvenir</p> <p>Remarque : Pour les élèves aquaphobes possibilité de commencer dans la pataugeoire.</p>	<p><u>Dans le petit bassin :</u> Rentrer par les escaliers ; s'asseoir sur les marches.</p> <p>Jeu du chat flottant Tous les enfants ont une frite. Un enfant est le chat. Quand celui-ci s'approche d'une souris, celle-ci doit s'allonger (les pieds ne touchent pas le fond). Le chat ne peut pas la toucher. Variante : Les frites, (même nombre que le nombre d'enfants) flottent dans la piscine. Les souris doivent se déplacer pour attraper la frite.</p> <p>S'agripper au rebord et battre des pieds (chercher l'allongement). Se déplacer le long du bord sans toucher le sol.</p> <p><u>Dans le grand bain.</u> Descendre par l'échelle dans le grand bassin du côté le moins profond (l'enseignant est à côté). Une fois que l'on est descendu, longer la piscine en tenant le rebord puis remonter par l'autre échelle.</p>	<p><u>Dans le petit bassin :</u> Faire une ronde et à un signal de l'enseignant, les enfants doivent s'accroupir. Commencer par demander que les épaules soient immergées pour arriver petit à petit à ce qu'ils mettent la tête sous l'eau. Souffler dans l'eau pour faire de grosses bulles. Variante : souffler sur une balle de tennis de table flottant sur l'eau (avec ou sans paille).</p> <p>Le filet du pêcheur Les pêcheurs font une ronde, ils conviennent d'un signal (chiffre ou mot) pour la fermeture du filet. Pendant que l'on compte ou raconte une histoire les poissons se déplacent dans et en dehors du filet en passant entre les mailles. Au signal, les pêcheurs ferment le filet en s'accroupissant et baissant les bras. Objectif ne pas être enfermé dans le filet et faire le plus de traversées de filet possible. Petits parcours entre 2 cordes : aménager un espace dans lequel l'élève doit passer sous une frite ou une corde (demander le parcours maternel aux MNS si besoin).</p> <p><u>Dans le grand bain.</u> Passer sous des obstacles (types cerceaux) en les levant totalement, partiellement puis sans les lever.</p>	<p><u>Dans le petit bassin :</u> Prendre appui sur 1 frite avec les bras et monter les genoux le plus haut possible. S'allonger sur une planche à 2 : 1 élève sur la planche, le 2^{ème} le tient par les mains (pour le rassurer) Se déplacer le long du bord dans le grand bain 1) sans obstacle 2) avec obstacle : contourner 1 camarade ou les jambes de l'enseignant (auxquelles ils peuvent s'agripper) Faire des petits parcours dans le petit bain entre 2 cordes : dans certains espaces (+ ou - réduits) : ne pas poser les pieds par terre. Course aux traîneaux Organiser des relais : les enfants sont en binôme : l'un tire et l'autre se fait traîner. La course peut se faire sur le ventre puis sur le dos. L'élève traîné se tient à 1 frite ou 1 planche (ses pieds ne doivent pas toucher le sol). Mettre des élèves observateurs : comment va-t-on plus vite ? Quand on est bien allongé (tête dans l'eau).</p>	<p><u>Dans le petit bassin</u> Se déplacer à l'aide d'appuis au sol : 1) seul ou à 2 en avant ; à reculons, en pas chassés, en se tenant par 1 main, par 2 mains. 2) en poussant un objet sans les mains (avec la tête, les épaules, etc.) Jeu des balles brûlantes 2 équipes avec chacune 4 balles. 1 équipe de chaque côté d'une ligne renvoie les balles au fur et à mesure qu'elles arrivent dans son camp. A gagné l'équipe qui aura le moins de balle une fois le temps de la partie fini. Jeu du merlus/merlans 2 équipes de nombre égal placées en lignes, l'une derrière l'autre. Au signal de l'enseignant, les merlus (1^{ère} ligne) doivent atteindre l'autre bord du petit bassin sans que les merlans les aient rattrapés. Jeu de l'horloge 1 équipe est en rond et doit se passer un ballon pendant que l'autre doit courir (1 par 1 comme un relais) en contournant l'horloge. Les rôles sont changés. L'équipe gagnante est celle qui a fait le plus de passes (il faut donc compter le nombre de passes). Se déplacer le long du mur <u>dans le grand bain.</u></p>

Les jeux dont le nom apparaît en gras sont extraits des sites: http://www.ia49.ac-nantes.fr/html/IA49/ecole/eps/ressources_pedagogiques/activites-aquatiques/activites-aquatiques-eps49-2001.pdf et http://www.etab.ac-caen.fr/ecoles.caen-nord/eps14/private/docs/PEDA_NATATION_14.pdf

LE TETARD (test 2)	Entrer dans l'eau	Immersion	Equilibre	Déplacement
<p align="center">Compétences attendues</p>	<p><i>Sauter côté 1m20 de profondeur (sans matériel)</i></p>	<p><i>Attraper un objet immergé à 0,80 m de profondeur</i></p>	<p><i>Etoile ventrale au petit bain (5secondes)</i></p>	<p><i>Se déplacer au grand bain 12,5 m ventral et 12,5 m dorsal avec 2 frites</i></p>
<p>Exercices progressifs pour y parvenir</p>	<p>Petit bassin : L'eau jusqu'au genou : se laisser tomber dans les marches du bassin ludique (en avant ou en arrière) sans se déformer (l'élève reste en statue pour prendre confiance en l'eau). L'eau nous porte et nous retient (poussée d'Archimède). Départ debout au bord : sauter dans l'eau dans un cerceau ou une zone déterminée, à une profondeur correspondant au niveau de la poitrine. Sauter en avant à 80 cm de profondeur. Sauter en arrière en fermant ou non les yeux. Sauter en essayant d'attraper un objet au vol. Sauté plus loin que le saut précédent.</p> <p>Le professeur se tient à côté avec la perche.</p> <p>Le professeur a la perche dans la main pour rassurer l'élève si besoin.</p>	<p>Petit bassin : S'asperger volontairement le visage. S'immerger le visage, compté jusqu'à 3, expirer sous l'eau. Se cacher sous la frite (1, 2,3 soleil). Passer sous des obstacles le long du mur. Passer sous les bras d'un camarade ; passer sous le pont (bras de 2 camarades attachés). S'asseoir au fond du bassin, avec un camarade, à une profondeur de 0,80 m (niveau poitrine). Ramasser 2 objets, main droite, main gauche, de couleur ou de formes différentes, à une profondeur correspondant au niveau de la taille de l'enfant (s'immerger sans se boucher le nez et en ouvrant les yeux). Ramasser un maximum d'objets. (possibilité de faire des équipes)</p> <p>Le chat cerceau 1 chat, des souris et des cerceaux. Les souris se promènent entre les cerceaux. Au signal du meneur, le chat entre en jeu et se déplace vers les souris. Pour échapper au chat, les souris doivent passer dans un cerceau.</p>	<p>Petit bassin : S'allonger sur le ventre, les 2 mains sur le mur à quitter progressivement. De la station debout, s'allonger pour réaliser une étoile de mer sur le ventre (tenue 3 secondes) visage et mains immergés. Rester en étoile de mer ventrale et se faire déplacer par un camarade (tiré doucement par les mains ou avec une main sous le ventre). Avec une frite sous chaque bras, passer alternativement : . de la position ventrale à la position dorsale. . de la position latérale droite à la position latérale gauche. Se maintenir en équilibre ventral (au moins 5 sec) : . en tenant dans chaque main une frite ou une planche, . en boule. . en étoile sans matériel</p>	<p>Petit bassin : Se déplacer sur le ventre avec une frite sous les aisselles (moteur des jambes). Se déplacer sur le dos (une frite sous chaque bras). Se déplacer le long du mur ou d'une ligne d'eau en se tenant le moins possible. Se déplacer le long du mur ou d'une ligne d'eau, une main au mur et l'autre main tient une frite, être le plus allongé possible.</p> <p>Grand bassin : Les mêmes exercices se feront progressivement dans le grand bassin (côté 2,20 m) Réaliser des allers/retours entre le bord et la ligne d'eau (petite distance) avec les 2 frites : sur le ventre ; puis sur le dos (ou aller ventre ; retour dos).</p>

Les jeux dont le nom apparaît en gras sont extraits des sites: http://www.ia49.acnantes.fr/html/IA49/ecole/eps/ressources_pedagogiques/activites-aquatiques/activites-aquatiques-eps49-2001.pdf et http://www.etab.ac-caen.fr/ecoles.caen-nord/eps14/private/docs/PEDA_NATATION_14.pdf

LA GRENOUILLE (test 3)	Entrer dans l'eau	Immersion	Equilibre	Déplacement
Compétences attendues	<i>Sauter avec frites côté 2 m 20 de profondeur</i>	<i>Attraper un objet immergé à 1,20 m de profondeur (petit bassin)</i>	<i>Etoile ventrale et dorsale au petit bain (5secondes)</i>	<i>Se déplacer au grand bain 12,5 m ventral et 12,5 m dorsal avec 1 frite</i>
<p>Exercices progressifs pour y parvenir</p>	<p><u>Dans le grand bassin :</u></p> <p>Assis au bord du bassin, fesses au raz de l'eau, se laisser tomber en avant avec une ou deux frites.</p> <p>.....</p> <p>Même exercice mais en partant du bord haut (avec plus de hauteur prendre conscience que la frite nous maintien et nous remonte à la surface), possibilité de récupérer la perche dans l'eau.</p> <p>.....</p> <p>Sauter en partant debout au bord. Dans un premier temps : frite + perche dans les mains, puis seulement frite et récupérer la perche dans l'eau et enfin seulement frites (2 puis une).</p> <p><i>Variables :</i> Sauter du bord Sauter du bord haut Sauter côté 3.50m Sauter du plot</p>	<p><i>Info technique :</i> Pour pouvoir descendre au fond du bassin il faut souffler tout son air dans l'eau (vider ses poumons).</p> <p>.....</p> <p>Des élèves tiennent des cerceaux ou écartent les jambes sous l'eau. Un élève passe dans les cerceaux ou les jambes en nageant sous l'eau.</p> <p>.....</p> <p>Relais passe-tunnel : par 4 = le dernier de la colonne passe sous le tunnel (élèves jambes écartées et se tenant par les épaules) et se replace devant. Et ainsi de suite. Possibilité de faire des équipes : la première arrivée au bout du parcours a gagné.</p> <p>.....</p> <p>Par deux : Faire deviner à son camarade un chiffre ou un mot, sous l'eau au fond du bassin</p> <p>.....</p> <p>Le béret aquatique : Faire deux équipes, chaque joueur est numéroté. Lorsque le meneur appelle un numéro celui-ci doit le plus rapidement possible ramasser un objet immergé.</p> <p><i>Variables :</i> Celui qui arrive en premier remporte le point. Le premier qui rapporte son objet marque 2 points, le deuxième 1 point.</p>	<p><i>Info technique :</i> Pour faire une étoile de mer dorsale il faut être le plus allongé possible, bras et jambes écartés, regard vers le plafond, le menton levé, le ventre à la surface.</p> <p>.....</p> <p>Par deux : Un élève se met en position, son camarade l'aide en le maintenant à la surface avec une main sous son dos.</p> <p><i>Variables :</i> Lui demander de le déplacer. Celui qui maintient son camarade enlève progressivement sa main. Placer une frite derrière la nuque et une autre sous les genoux de celui qui fait l'étoile.</p> <p>.....</p> <p>1, 2, 3, je flotte.... Pendant que le meneur de jeu tourne le dos et compte 1, 2, 3 soleil les joueurs doivent avancer le plus rapidement possible jusqu'à l'autre côté du bassin mais lorsque le meneur, après avoir prononcé le mot soleil se retourne les joueurs doivent être immobiles sans appuis plantaires.</p> <p><i>Variables :</i> Avec frite puis sans frite Etoile ventrale puis dorsale</p>	<p><i>Info technique :</i> Pour tous les déplacements il faut rechercher l'allongement du corps.</p> <p>VENTRAL : Se déplacer à l'aide des jambes avec la frite devant, souffler quand le visage est dans l'eau. Pour commencer tenir la frite sous les bras puis la tenir devant (comme super man) .</p> <p>DORSAL : Comme pour l'étoile de mer le déplacement dorsal demande d'avoir le ventre à la surface, le menton levé le regard au ciel. Se déplacer à l'aide de la frite, tenir la frite sous les bras puis bras tendus (la frite doit venir au niveau des genoux).</p> <p>BATTEMENT : Le battement s'effectue jambes tendus, pieds en pointes. Il se situe au niveau de l'eau (les pieds ne doivent pas être au fond du bassin).</p> <p>Demander aux enfants de venir taper l'eau comme si ils tapaient dans un ballon.</p> <p>Assis au bord du bassin faire des battements dans l'eau. <u>Attention pas de pédalage .</u></p>

Les jeux dont le nom apparaît en gras sont extraits des sites: http://www.ia49.acnantes.fr/html/IA49/ecole/eps/ressources_pedagogiques/activites-aquatiques/activites-aquatiques-eps49-2001.pdf et http://www.etab.ac-caen.fr/ecoles.caen-nord/eps14/private/docs/PEDA_NATATION_14.pdf

LA TORTUE DE MER (test 4) <i>Correspond au Test 1 de l'IA.</i>	Entrer dans l'eau	Immersion	Equilibre	Déplacement
Compétences attendues	<i>Sauter côté 2m20 de profondeur</i>	<i>Attraper un objet immergé à 1,20 m de profondeur au grand bain à l'aide d'une perche</i>	<i>Remontée passive au grand bain</i>	<i>Se déplacer seul au grand bain sur 10 m (ventral ou dorsal) sans matériel</i>
<p>Exercices progressifs pour y parvenir</p> <p><i>Rappel : Cf. Annexe pour l'organisation du bassin pour le passage de ce test</i></p>	<p>Sauter en mettant la frite sur l'eau, sauter dessus. Sauter sans matériel, mettre la perche sur l'eau pour que l'enfant puisse la récupérer après son saut. Sauter dans l'eau les jambes recroquevillées (bombe) ; en position verticale ; dans un cerceau, en glissant d'un toboggan ; en glissant sur un tapis (ventre). Sauter en touchant un foulard (le foulard est présenté au bout d'une perche par le professeur). Sauter à deux, sans se tenir, dans la même position. Sauter à deux en se tenant par la main.</p> <p>Variantes : Tous ces sauts peuvent être réalisés en partant du bord puis du bord haut et enfin du plot (variation hauteur) Côté 2.20m puis côté 3.50m (variation profondeur)</p>	<p><u>Dans le petit bassin</u></p> <p>S'entraîner à 1.20m avec la perche, descendre comme les pompiers c'est-à-dire entourer ses jambes autour de la perche et descendre seulement à la force de ses bras essayer de poser ses fesses au fond de la piscine.</p> <p><u>Dans le grand bassin</u></p> <p>Même exercice</p> <p><u>Info technique :</u> Bien souffler son air dans l'eau pour faciliter la descente Descendre en mettant à chaque fois une main en dessous de l'autre</p>	<p>Apprendre la notion de la poussée d'Archimède (histoire du ballon...) Exercice du ballon : Se mettre en boule et se laisser flotter (commencer dans le petit bassin et finir dans le grand). Prendre sa respiration pour descendre le plus profond possible en s'aidant de la perche et remonter en se laissant flotter c'est-à-dire sans faire de mouvements. Partir d'une chute avant (en boule), maintenir la position et se laisser remonter</p> <p>Variantes : Partir en effectuant différents sauts. Se laisser remonter dans différentes positions.</p>	<p><u>Rappel :</u> Nous ne jugeons pas la technique de nage. Le déplacement dorsal est le plus facile à travailler car pas de contraintes au niveau de la respiration.</p> <p>Apprendre à s'allonger pour faciliter le déplacement. <u>SUR LE DOS :</u> <i>Info technique</i> Oreille dans l'eau, ventre à la surface, regarder le plafond, bras le long du corps (facilite le déplacement pour les débutants). Pour travailler cette position, prendre une frite, la tenir sous les bras puis bras tendus la frite au niveau des cuisses puis remplacer la frite par une planche.</p> <p><u>SUR LE VENTRE :</u> <i>Info technique</i> Tête rentrée entre les bras, regarder le fond du bassin. Souffler dans l'eau. Inspirer hors de l'eau. Travailler cette position avec une frite sous les bras. Variante : frite sous le ventre et planche dans les mains bras tendus devant. Variante 2 : frite ou planche devant sans un maintien ventral.</p> <p><u>Info technique pour les battements</u> Taper des pieds comme dans un ballon de foot, les pieds doivent venir à la surface de l'eau sans pour autant sortir entièrement de l'eau. Planche : Bras tendus, les genoux ne doivent pas toucher la planche (sur le dos)</p>

Les jeux dont le nom apparaît en gras sont extraits des sites: http://www.ia49.acnantes.fr/html/IA49/ecole/eps/ressources_pedagogiques/activites-aquatiques/activites-aquatiques-eps49-2001.pdf et http://www.etab.ac-caen.fr/ecoles.caen-nord/eps14/private/docs/PEDA_NATATION_14.pdf

HIPPOCAMPE (test 5)	Entrer dans l'eau	Immersion	Equilibre	Déplacement
Compétences attendues	Saut bouteille côté 2m20 de profondeur	Attraper un objet immergé à 2.20m de profondeur avec une perche	Etoile ventrale OU dorsale au grand bain (5 sec)	Se déplacer seul au grand bain sur 20 m (ventrale OU dorsale) sans reprise d'appui.
Exercices progressifs pour y parvenir	<p>Le défi : Faire des équipes de 3 ou 4 dont on numérote les élèves. → élève 1 de chaque équipe propose une entrée, les autres élèves doivent entrer dans l'eau de la même façon. (1 point pour l'équipe ou l'élève exécute bien la consigne). Puis vient le tour de l'élève 2 et ainsi de suite.</p> <p>.....</p> <p>Sauter dans un cerceau le plus droit possible sans le toucher.</p> <p>.....</p>	<p>Travail autour de la cage, s'aider des différents barreaux de la cage pour descendre de plus en plus bas.</p> <p>.....</p> <p>Les 12 coups (JE2-1) 1 élève se tient droit contre la paroi, épaules immergées et tient un cerceau (ou autre objet) entre ses orteils. 1 camarade s'immerge pour attraper l'objet (il peut s'agripper à l'élève si besoin). Le maître tape 12 coups contre la paroi, temps imparti pour prendre l'objet).</p> <p>.....</p> <p>Les pêcheurs de colliers (JE2-3) Côté petite profondeur, le maître tient une perche le long de laquelle il a fait glisser un anneau. 1 par 1, les élèves doivent remonter l'anneau. Ils peuvent s'aider de la perche.</p>	<p>Accrochés à 2 mains sur le bord, les élèves s'allongent sur le ventre, tête dans l'eau et doivent tenir le plus longtemps en soufflant par la bouche. (au fur et à mesure lâcher le bord et s'éloigner du mur).</p> <p>.....</p> <p>1-2-3...je flotte Les enfants nagent. Quand ils entendent la perche cogner contre le bord, ils doivent s'arrêter en faisant l'étoile. Ils sont éliminés s'ils se relèvent avant d'entendre le 2^{ème} coup.</p> <p>.....</p> <p>Le chat étoile Objectif échappé au chat en se maintenant à la surface. Déterminer une zone de jeu, les souris se déplacent et le chat doit les attraper. Pour échapper au chat, la souris doit se mettre en étoile, si elle maintient son étoile 5 secondes elle ne peut pas être touchée. La souris touchée prend la place du chat ou devient chat.</p>	<p><u>Rappel :</u> Nous ne jugeons pas la technique de nage. <i>Cf. Info technique du niveau précédent</i></p> <p><u>Position ventrale</u> Nager le long du bord aussi loin que possible et mettre un repère sur le bord à l'endroit où il y a eu reprise d'appui. Le but est de nager toujours plus loin sans reprise d'appui. Se défier par deux : objectif allé plus loin que son adversaire.</p> <p>.....</p> <p><u>Position dorsale</u> Avec une frite : alterner les bras (jamais 2 bras qui tiennent la frite en même temps) Même exo avec une planche, puis sans matériel.</p> <p>.....</p> <p>Le poisson géant Par 2, les élèves sont reliés par une frite ou planche : le 1^{er} tient la planche entre ses jambes et le 2^{ème} avec ses mains. Ils doivent avancer le plus loin possible comme ça.</p> <p>Jeu du béréet Faire deux équipes, chaque joueur est numéroté. Lorsque le meneur appelle un numéro celui-ci doit le plus rapidement possible ramasser un objet flottant <i>Variables :</i> Celui qui arrive en premier remporte le point. Le premier qui rapporte son objet marque 2 points, le deuxième 1 point.</p>

Les jeux dont le nom apparaît en gras sont extraits des sites http://www.ia49.ac-nantes.fr/html/IA49/ecole/eps/ressources_pedagogiques/activites-aquatiques/activites-aquatiques-eps49-2001.pdf et http://www.etab.ac-caen.fr/ecoles.caen-nord/eps14/private/docs/PEDA_NATATION_14.pdf

LE POISSON (test 6) <i>Correspond au test 2 de l'I.A.</i>	Entrer dans l'eau	Immersion	Equilibre	Déplacement
Compétences attendues	<i>Sauter côté 3 m 50 de profondeur</i>	<i>Passer sous une perche ou ligne d'eau (en nagent, sans la toucher)</i>	<i>Rester sur place tête hors de l'eau 5 secondes</i>	<i>Se déplacer seul au grand bain sur 10 m ventral <u>et</u> 10 m dorsal</i>
<p style="text-align: center;"> Exercices progressifs pour y parvenir </p> <p> <i>Rappel :</i> Pour être validé il faut que tous les éléments de ce test soient enchaînés. Cf. Annexe pour l'organisation du bassin pour le passage de ce test. </p>	<p> Même compétence que la « tortue » (test 1 de l'I.A.) mais en grand profondeur. Les élèves ayant acquis le test 4 devront sauter en grande profondeur : prévoir une perche pour rassurer certains élèves. La majorité des élèves sachant sauter y parviennent également en grande profondeur. Sauter en mettant la frite sur l'eau, sauter dessus. Sauter sans matériel, mettre la perche sur l'eau pour que l'enfant puisse la récupérer après son saut. Sauter dans l'eau les jambes recroquevillées (bombe) ; en position verticale ; dans un cerceau, en glissant d'un toboggan. Sauter en touchant un foulard (le foulard est présenté au bout d'une perche par le professeur). Sauter à deux, sans se tenir, dans la même position. </p>	<p> Il n'y a pas d'exercices spécifiques. On peut s'entraîner en passant sous une perche posée à fleur d'eau. </p>	<p> <i>Info technique :</i> Je suis debout dans l'eau épaules immergés, tête hors de l'eau. Il faut maintenir la position pendant 5 secondes sans que la tête s'immerge, être toujours en mouvement. (en règle générale les enfants le font naturellement pour se maintenir à la surface) Pour commencer, essayer avec 2 frites, les bras tendus vers le fond. </p>	<p> <i>Rappel :</i> Nous ne jugeons pas la technique de nage SUR LE DOS : <i>info technique</i> Oreille dans l'eau, ventre à la surface, regarder le plafond, bras le long du corps (facilite le déplacement pour les débutants). Pour travailler cette position : prendre une frite la tenir sous les bras puis bras tendus, la frite au niveau des cuisses puis remplacer la frite par une planche. SUR LE VENTRE <i>Info technique</i> Tête rentrée entre les bras, regarder le fond du bassin. souffler dans l'eau. Inspirer hors de l'eau. Travailler cette position avec une frite sous les bras. Variante : frite sous le ventre et planche dans les mains bras tendus devant. Variante 2 : frite ou planche devant sans un maintien ventral. <i>Info technique pour les battements</i> Taper des pieds comme dans un ballon de foot, les pieds doivent venir à la surface de l'eau sans pour autant sortir entièrement de l'eau. </p>

Les jeux dont le nom apparaît en gras sont extraits des sites: http://www.ia49.acnantes.fr/html/IA49/ecole/eps/ressources_pedagogiques/activites-aquatiques/activites-aquatiques-eps49-2001.pdf et http://www.etab.ac-caen.fr/ecoles.caen-nord/eps14/private/docs/PEDA_NATATION_14.pdf

ORQUE (test 7)	Entrer dans l'eau	Immersion	Equilibre	Déplacement
Compétences attendues	<i>Plonger du bord du bassin</i>	<i>Toucher avec les pieds à 2,20m de profondeur à l'aide d'un saut bouteille</i>	<i>Faire une glissée ventrale de 3 m</i>	<i>Se déplacer seul au grand bain sur 25m ventrale <u>ou</u> dorsale sans reprise d'appui (attestation de 25m)</i>
Exercices progressifs pour y parvenir	<p><u>Info technique</u> Toujours penser à garder la tête rentrée (je regarde mon maillot de bain), si je relève la tête je fais un plat. Position des bras en fusée/flèche, solides, bien tendus derrière la tête. Possibilité de se servir du toboggan pour travailler la position d'entrée dans l'eau (descendre du toboggan la tête la première). Les élèves sont sur le bord sur la longueur de la piscine : 1) accepter la chute en avant, en arrière, accroupi... 2) à genoux sur une planche, on pointe les bras en direction de l'eau et on vise le fond de la piscine. 3) même exercice mais cette fois une jambe est fléchie, le genou de l'autre touche le rebord (position de trépid). 4) même exercice debout, une jambe en arrière, un pied qui crochète le bord : je lève la jambe arrière qui me fait chuter en avant. Une fois qu'ils arrivent à rentrer dans l'eau en plongeant, donner des exigences : -plonger dans un cerceau sur l'eau puis tenu par l'enseignant devant eux verticalement. -plonger au-dessus d'une frite posée devant eux dans l'eau.</p>	<p><u>Info technique</u> Le saut bouteille est un saut ou le corps doit être droit, tonique. L'entrée dans l'eau se fait par les pieds et on doit maintenir la position jusqu'au bout (comme une statue) Sauter dans un cerceau en faisant le moins d'éclaboussures possibles Ce jeu peut servir pour l'immersion mais aussi pour les entrées dans l'eau Le jeu de carte 2 <u>Matériel</u> : 2 jeux de cartes « Actions » « Exigences » disponible à la tourelle des MNS. <u>Matériel pour les entrées</u> : Toboggan, tapis, cerceaux Chaque binôme tire une carte de chaque catégorie. <u>But</u> : réaliser l'entrée dans l'eau demandée. Exemples de cartes : <i>Actions</i> : plonger du bord, plonger du plot, glisser tête en avant sur le toboggan. <i>Exigences</i> : sous une ligne d'eau, sous un tapis, au-dessus d'une frite, dans un cerceau, sans éclaboussure, corps tendu, et ramener un objet...</p>	<p>Avec un frite ou une planche : par 2 ; pousser sur le mur et aller le plus loin possible sans aucun mouvement. Gagne celui qui va le plus loin. <i>Essayer tête hors de l'eau et tête dans l'eau puis voir quelle solution permet d'aller le plus loin.</i> Placer une frite à une certaine distance du mur : les élèves doivent effectuer une coulée ventrale après impulsion du mur pour la récupérer puis il continue sur la longueur avec la frite, bras allongés (si possible). La torpille <u>Matériel</u> : 1 frite <u>Organisation</u> : par 2 <u>Consigne</u> : Pousser sur le mur avec les pieds, la tête immergée. Un élève ou le maître pose la frite là où l'élève qui est allé le plus loin s'arrête. 2^{ème} binôme part : si un des élèves va plus loin que le 1^{er}, on déplace la frite et c'est lui qui détient le record ; sinon la frite reste au même endroit. Puis ainsi de suite. Le lieu où se trouve la frite restera le record à battre la fois suivante. (mesurer éventuellement et noter) Passage dans un cerceau placé à 2.5m du mur. Objectif : rentré sans toucher les côtés, droit comme une fusée.</p>	<p>Voir infos techniques du niveau précédent. Contrat distance <u>Matériel</u> : plots placés le long du bord et espacés d'un pas. Les élèves doivent annoncer un contrat (je peux nager jusqu'au 3^{ème} plot sans prendre d'appui) Ils s'immergent en sautant ou plongeant puis nagent le plus loin possible dans l'intention d'atteindre leur objectif ou plus. Les poissons béliers (JP2-2) <u>Organisation et matériel</u> : des tapis sont rangés sous une ligne d'eau qui les partage en deux. Les élèves s'accrochent face à face sur les côtés des tapis en position ventrale. <u>Consignes</u> : A un signal donné, et pendant 1 temps chronométré, chacun essaie de repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau, en utilisant les battements de pieds. Gagne celui qui a poussé le plus loin. <u>Voir les Infos technique du niveau précédent.</u></p>

LE REQUIN (test 8)	Entrer dans l'eau	Immersion	Equilibre	Déplacement
Compétences attendues	<i>Plonger du bord haut</i>	<i>Attraper un objet immergé à 2,20 m de profondeur à l'aide d'un saut bouteille</i>	<i>Faire une glissée dorsale de 3 m</i>	<i>Se déplacer seul au grand bain sur 50 m ventral <u>ou</u> dorsal sans reprise d'appui (attestation de 50 m)</i>
<p>Exercices progressifs pour y parvenir</p>	<p>Cf. Exercices du test 7</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Important toujours penser à garder la tête rentrée (regarder son maillot de bain) si on relève la tête c'est à ce moment-là que l'on fait un plat.</p>	<p>Cf. Exercices du test 7 pour le saut bouteille.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Une fois que le saut bouteille a été acquis il ne doit pas y avoir de difficulté majeure pour cette compétence.</p> <p>L'enfant doit bien rester droit jusqu'au bout, il doit visualiser l'objet avant le saut et il a juste à sauter dessus et le ramasser.</p>	<p><u>Info technique :</u> La glissée dorsale se réalise départ face au mur, les mains accrochées à celui-ci les pieds collés au mur.</p> <p>Il faut alors se projeter en arrière en poussant le mur avec ses pieds, se mettre en fusée (bras tendus au-dessus de la tête) et aller le plus loin possible sans mouvement (bien être gainé).</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Possibilité de reprendre le jeu de la torpille vu au test 7</p>	<p><u>Rappel :</u> Nous ne jugeons pas la technique de nage. Le 50m doit être réalisé sans matériel et sans arrêt au niveau du mur. Le déplacement dorsal est le plus facile à travailler car pas de contraintes au niveau de la respiration.</p> <p>Sur LE DOS : <u>Info technique</u></p> <p>Oreille dans l'eau, ventre à la surface, regarder le plafond, bras le long du corps (facilite le déplacement pour les débutants). Pour travailler cette position prendre une frite la tenir sous les bras puis bras tendus la frite au niveau des cuisses puis remplacer la frite par une planche.</p> <p>Sur LE VENTRE <u>Info technique</u></p> <p>Tête rentrée entre les bras, regarder le fond du bassin. souffler dans l'eau. Inspirer hors de l'eau. Travailler cette position avec une frite sous les bras. Variante : frite sous le ventre et planche dans les mains bras tendus devant. Variante 2 : frite ou planche devant sans un maintien ventral.</p> <p><u>Info technique pour les battements</u> Taper des pieds comme dans un ballon de foot, les pieds doivent venir à la surface de l'eau sans pour autant sortir entièrement de l'eau.</p>

Les jeux dont le nom apparaît en gras sont extraits des sites: http://www.ia49.acnantes.fr/html/IA49/ecole/eps/ressources_pedagogiques/activites-aquatiques/activites-aquatiques-eps49-2001.pdf et http://www.etab.ac-caen.fr/ecoles.caen-nord/eps14/private/docs/PEDA_NATATION_14.pdf

LE DAUPHIN (test 9) <i>Correspond au Test 3 de l'IA.</i>	Entrer dans l'eau	Immersion	Equilibre	Déplacement
Compétences attendues	<i>Plonger côté 3 m 50 de profondeur (entrer par la tête)</i>	<i>Réaliser un plongeon canard pour remonter 1 objet immergé à 1,50 m</i>	<i>Rester sur place tête hors de l'eau 10 secondes</i>	<i>Se déplacer seul au grand bain sur 25 m ventral et 25 m dorsal sans reprise d'appui</i>
<p>Exercices progressifs pour y parvenir</p> <p><i>Rappel : Pour être validé il faut que tous les éléments de ce test soient enchaînés. Cf. Annexe pour l'organisation du bassin pour le passage de ce test.</i></p>	<p>Cf. Exercices du test 7</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Important toujours penser à garder la tête rentrée (regarder son maillot de bain) si on relève la tête c'est à ce moment là que l'on fait un plat.</p>	<p><i>Info pratique :</i> Pour mettre un objet à 1.50m on peut se servir d'un cerceau lesté au niveau de 2.20m.</p> <p>Pour l'apprentissage du plongeon canard :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apprendre à faire une roulade ou pirouette dans l'eau. -Au petit ou grand bassin (suivant le niveau des élèves) tenir une frite dans ses mains, faire une pirouette en avant autour de la frite. Si on lâche la frite s'est perdue. <p>Variante : faire la même chose avec une planche.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mettre un cerceau à fleur d'eau, il faut rentrer à l'intérieur la tête la première, départ dans l'eau. 	<p><i>Info technique :</i> Je suis debout dans l'eau épaules immergés, tête hors de l'eau. Il faut maintenir la position pendant 10 secondes sans que la tête s'immerge, être toujours en mouvement (ce n'est pas une étoile de mer).</p> <p>Jeu de la passe à dix Faire deux équipes. Délimiter une zone de jeu, prendre un ballon. Règle du jeu, une équipe doit de faire dix passes alors que l'autre doit les empêcher.</p> <p>L'attaque du château Faire deux équipes. Prendre des planches et un ballon. Objectif : renverser les cibles adverses.</p>	<p><i>Rappel :</i> Nous ne jugeons pas la technique de nage.</p> <p>DOS Travailler le battement de jambe avec une planche, bras tendus au dessus de la tête (gainage). Travailler la nage complète avec une planche, on tient la planche bras tendus ; planche au niveau des genoux, on fait tourner ses bras l'un après l'autre.</p> <p><i>Info technique :</i> Le bras doit se lever tendu vers le ciel, le bras doit venir frôler l'oreille puis la main rentre dans l'eau et on vient reprendre la planche. Alternier les bras.</p> <p>CRAWL Travailler le battement de jambe mais surtout la respiration. Rentrer la tête entre ses bras, visage entièrement immergé souffler toute son air dans l'eau la ressortir pour prendre son inspiration et la remettre. Pour les plus débrouillés travail de la respiration sur le côté. Travailler la nage complète comme pour le dos avec la planche.</p>

Les jeux dont le nom apparaît en gras sont extraits des sites: http://www.ia49.acnantes.fr/html/IA49/ecole/eps/ressources_pedagogiques/activites-aquatiques/activites-aquatiques-eps49-2001.pdf et http://www.etab.ac-caen.fr/ecoles.caen-nord/eps14/private/docs/PEDA_NATATION_14.pdf

LE POSEIDON (test 10) <i>Correspond au Test 4 de l'IA.</i>	Entrer dans l'eau	Immersion	Equilibre	Déplacement
Compétences attendues	<i>Plonger (entrer par la tête) côté 3 m 50 de profondeur suivi de 10 m de nage sous l'eau</i>	<i>Réaliser un plongeon canard pour remonter 1 petit mannequin (2m20) et le remorquer 20 m sur le dos et bras croisés sur la poitrine</i>	<i>Rester sur place tête hors de l'eau 1 minute</i>	<i>Nager 10 minutes sans prendre appui</i>
<p>Exercices progressifs pour y parvenir</p> <p><i>Rappel :</i> Pour être validé il faut que tous les éléments de ce test soient enchaînés. Cf. Annexe pour l'organisation du bassin pour le passage de ce test</p>	<p>Cf. Exercices du test 7</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Je plonge et je maintiens la position le plus loin possible (position "poussée ventrale") sous l'eau.</p> <p>Les faire plonger par 2 ou 3, le but étant d'aller le plus loin possible sans faire de mouvement et sous l'eau.</p> <p>Après le plongeon aller le plus loin possible sous l'eau en nageant.</p>	<p>Cf. Exercices du test 9 pour le plongeon canard</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Pour remonter le mannequin je passe mes mains sous ses bras, je pousse sur le sol pour prendre de l'élan. Arrivé à la surface je place le mannequin le plus allongé possible sur l'eau.</p> <p>Pour le déplacement, je passe le mannequin sous mon bras et je pose la tête du mannequin sur mon épaule (du côté du bras qui tient le mannequin), je me déplace sur le dos en m'aidant de ma main libre.</p> <p>Possibilité de s'entraîner à deux, 1 qui remorque l'autre qui fait le mannequin.</p>	<p>Cf. Exercices du test 9</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Les balles brûlantes</p> <p>Faire deux équipes séparées par une ligne d'eau.</p> <p>Objectif : renvoyer le plus possible d'objets flottants dans le camp adverse. Le jeu démarre à un signal donné par le maître de jeu, à ce signal, chaque équipe envoie tous ses objets dans le camp adverse et renvoie en même temps les objets reçus de l'équipe adverse.</p> <p>L'équipe gagnante est celle qui, au bout d'un temps imposé au départ, a le moins d'objets dans son camp.</p>	<p><i>Rappel :</i> Nous ne jugeons pas la technique de nage.</p> <p><u>CRITERE DE REUSSITE</u></p> <p>Nager 10 minutes (peu importe le nage on peut changer de nage) sans reprise d'appui c'est-à-dire pas d'arrêt au niveau des lignes d'eau ni au niveau du mur.</p> <p>On ne demande pas de réaliser une distance mais il est important que les enfants soient toujours en mouvement.</p>

Les jeux dont le nom apparaît en gras sont extraits des sites: http://www.ia49.acnantes.fr/html/IA49/ecole/eps/ressources_pedagogiques/activites-aquatiques/activites-aquatiques-eps49-2001.pdf et http://www.etab.ac-caen.fr/ecoles.caen-nord/eps14/private/docs/PEDA_NATATION_14.pdf