

**ANNEXE 10**  
**Contenus de situations d'apprentissage**

**1/ Situations d'apprentissage en lien avec la progression des habiletés motrices à proposer (issues du document IA 17) : les ateliers ou espace « expériences »**

**Les entrées dans l'eau**

**E1 à E2**

| <b>But</b><br><br><b>avec ou sans adulte en réception)</b> | <b>Critères de réussite</b>  | <b>Consigne</b>                               | <b>Variable</b>  |
|--|--|---|--|
| <b>Descendre en se tenant à la rampe *</b>                 | Descendre jusqu'au bout sans aide  | Descends en te tenant à la rampe              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sans se tenir à la rampe,</li> <li>- En rampant comme le crocodile</li> </ul> |
| <b>Descendre l'escalier *</b>                              | Descendre jusqu'à la dernière marche<br><br>Accepter de perdre les appuis plantaires | Descends l'escalier                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apporter l'aide d'un matériel mobile selon les besoins</li> </ul>             |
| <b>Descendre à l'échelle *</b>                             | Avoir les épaules dans l'eau.  | Descends par l'échelle.                       | - face à l'échelle   |
| <b>Descendre du bord *</b>                                 | Se retrouver en position verticale dans l'eau  | Descends sans utiliser les supports fixes     |  |
| <b>Descendre en se tenant à la perche. *</b>               | Avoir les épaules dans l'eau.  | Descends dans l'eau en te tenant à la perche. |  |
| <b>Glisser du tapis.*</b>                                  | Avoir les épaules dans l'eau.  | Descends du tapis comme tu le veux.           |  |
| <b>Se laisser glisser le long de la perche *</b>           | Avoir la tête sous l'eau.  | Laisse-toi glisser (jeu du pompier)           | de plus en plus vite.  |
| <b>Sauter en se tenant à une perche.*</b>                  | Avoir le visage ou la tête dans l'eau.   | Saute en te tenant à la perche                | départ assis ou accroupi).   |
| <b>Glisser du toboggan</b>                                 | Arriver dans l'eau<br><br>Avoir le visage dans l'eau.                                | Laisse-toi glisser du toboggan.               | Avec l'aide de la main, d'une frite, de la perche  |

**E2 à E3**

| <b>But</b><br><br><b>avec ou sans adulte en réception)</b> | <b>Critères de réussite</b>                                  | <b>Consigne</b>  | <b>variable</b>                            |
|--|--|--|--|
| <b>Glisser sur le toboggan et tomber dans l'eau.*</b>      | Entrer dans l'eau avec matériel et avec immersion de la tête | Glisse du toboggan                                     | Assis ou allongé sur le dos, à plat ventre |
| <b>Sauter dans l'eau du bord de la piscine.*</b>           | Sauter dans l'eau en tenant la ou les frite(s)..             | Saute dans l'eau en tenant une frite sous chaque bras. |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <b>Marcher sur le tapis et se laisser tomber dans l'eau.</b> | Tomber dans l'eau en tenant les frites. | Marche sur le tapis et tombe dans l'eau en tenant une frite sous chaque bras. |  |
|--|---|---|--|

#### E3 à E4

| <b>But avec ou sans adulte en réception)</b>                   | <b>Critères de réussite</b> | <b>Consigne</b>  | <b>variable</b>                  |
|--|-----------------------------|--|----------------------------------|
| <b>Glisser au toboggan puis attraper le câble ou le tapis.</b> | Passer dans le cerceau.     | Glisser au toboggan et passer dans le cerceau avant de rattraper le câble ou le tapis. |                                  |
| <b>Sauter du bord, attraper un tapis ou une frite.</b>         | Être totalement immergé.    | Saute et attrape le tapis ou la frite.   | Eloignement de la frite du tapis |
| <b>Sauter du bord pour toucher ou récupérer des objets.</b>    |                             | Saute pour toucher ou prendre les objets.  |                                  |

#### E4 à E5

| <b>But avec ou sans adulte en réception</b> | <b>Critères de réussite</b>                  | <b>Consigne</b>   | <b>variable</b> |
|---|--|---|-----------------|
| <b>Sauter verticalement au plus profond</b> | Toucher le fond avec les pieds.              | Fais la bouteille, jambes serrées, bras le long du corps.   |                 |
| <b>Sauter dans l'eau en boule.</b>          | Tenir le ballon jusqu'à l'entrée dans l'eau. | Saute en boule, rapporte le ballon.   |                 |
| <b>Se laisser tomber dos au bassin</b>      | Rouler en arrière pour entrer dans l'eau.    | Assis sur le tapis, dos au bassin, tiens tes chevilles et roule dans l'eau.                               |                 |
| <b>Se laisser tomber, debout,</b>           | Le corps est raide.                          | Laisse-toi tomber bien droit, jambes : serrées, bras le long du corps ; dans le cerceau sans le toucher . | de dos, de côté |

#### E5 à E6

| <b>But avec ou sans adulte en réception)</b>       | <b>Critères de réussite</b>  | <b>Consigne</b>                            | <b>variable</b>                     |
|--|------------------------------|--|-------------------------------------|
| <b>Glisser au toboggan, la tête en avant.</b>      | Tête et mains en avant.      | Glisser la tête la première..              |                                     |
| <b>Entrer dans l'eau par les mains</b>             | Passer dans le cerceau.      | Départ assis à l'échelle, vise le cerceau. |                                     |
| <b>Plonger dans le cerceau, les bras en avant.</b> | Passer dans le cerceau.      | Plonge dans le cerceau.                    |                                     |
| <b>Plonger les bras en avant.</b>                  | Rapporter des objets lestés. | Plonge et rapporte un ou plusieurs objets. | <b>DEFI NOMBRE D OBJETS RAMENES</b> |

#### E6 à E7

| <b>But avec ou sans adulte en réception)</b> | <b>Critères de réussite</b> | <b>Consigne</b> | <b>variable</b> |
|--|-----------------------------|-----------------|-----------------|
|  |                             |                 |                 |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <b>Réaliser une coulée en surface.</b> | Aller toucher un repère installé à distance. | Allonge-toi au maximum.<br>Expire dans l'eau. |  |
| <b>Plonger par-dessus un tapis.</b>    | Eviter de toucher LE TAPIS.                  | Pousse sur les jambes. Départ bras derrière.  |  |
| <b>Plonger dans un cerceau.</b>        | Eviter de le déplacer ou de le toucher.      | Pousse sur les jambes. Départ bras derrière.  |  |
| <b>Plonger par-dessus l'obstacle.</b>  | Franchir l'obstacle sans le toucher.         | Pousse sur les jambes. Départ bras derrière.  |  |

#### E7 à E8

| <b>But</b><br><br>(avec ou sans adulte en réception)                  | <b>Critères de réussite</b>                | <b>Consigne</b>  | <b>variable</b>  |
|---|--|--|--|
| <b>Plonger pour glisser</b>   | Aller le plus loin possible.               | Laisse-toi glisser jusqu'à l'immobilité.<br>Expire dans l'eau.       | Batte un record personnel ou constituer un record d'équipe |
| <b>Plonger pour descendre chercher un objet.</b>                      | Atteindre l'objet sans faire de mouvement. | Va chercher l'objet sans faire de mouvement.<br>Expire dans l'eau.   |  |
| <b>Plonger de différentes hauteurs.</b>                               | Passer dans le cerceau ou le toucher.      | Vise le cerceau.<br>Expire dans l'eau.                               |  |
| <b>Plonger en prenant une impulsion sur un matériel rebondissant.</b> | Entrer dans l'eau le corps aligné.         | Plonge après une impulsion, deux impulsions...<br>Expire dans l'eau. |  |

#### E8 à E9

| <b>But</b><br><br>(avec ou sans adulte en réception)                  | <b>Critères de réussite</b>        | <b>Consigne</b>   | <b>variable</b> |
|---|------------------------------------|---|-----------------|
| <b>Plonger en réalisant ¼ de vrille.</b>                              | Éviter d'éclabousser. -            | Plonge en faisant ¼ de tour en l'air.                                   |                 |
| <b>Sauter en réalisant une figure.</b>                                | Entrer dans l'eau le corps aligné. | 1) saut groupé.<br>2) saut écart.<br>3) saut croix St André             |                 |
| <b>Sauter en réalisant des rotations longitudinales sur soi-même.</b> | Éviter d'éclabousser.              | Fixe un point, saute en faisant : 1) ½ tour<br>2) 1 tour<br>3) 1 tour ½ |                 |

|                                     |                                    |  |   |
|-------------------------------------|------------------------------------|--|---|
| Sauter en réalisant un salto avant. | Entrer dans l'eau le corps aligné. | Fais le salto et passe dans le cerceau | départ sur tapis dur débordant en avant du bord de la piscine |
|-------------------------------------|------------------------------------|--|---|

## E9 à E10

| Intention du plongeur   | Tâches motrices  | Critères de réussite  |
|---|--|---|
| Plonger pour aller chercher des objets immergés, pour effectuer un parcours en immersion. | Varié les profondeurs, distances, parcours.  | Continuité des actions : pas de retour à la surface entre le plongeur et la recherche subaquatique. |
| Plonger pour enchaîner rapidement un déplacement en surface.                              | 1) en nageant le crawl<br>2) en nageant la brasse<br>3) en se déplaçant uniquement avec des battements de jambes, simultanés ou alternatifs. | Continuité des actions : pas de rupture entre la fin de la coulée et la reprise de nage.            |
| Sauter, plonger pour faire des figures aériennes.   | Souci d'esthétique dans le passage aérien.   | Appréciation des élèves.  |

## Les déplacements

### D1 à D2

| But                                    | Critères de réussite                            | Consigne  |
|--|---|---|
| Se déplacer le long du bord            | Avoir les épaules dans l'eau                    | A deux mains, Accepter une main sur un appui mobile<br><br>Variable possible :<br><br>Avancer le plus rapidement possible avec la frite, la planche dans la main, (jeu du déménageur) |
| Entrer en descendant la rampe          |   |   |
| Contourner le camarade.                | Passer de l'autre côté du camarade.             | On se croise, avec une main en appui sur matériel fixe ou mobile  |
| Dépasser le camarade.                  | Dépassement avec prise d'appui sur le camarade. | On se dépasse. Avec une main en appui sur matériel fixe ou mobile.  |
| Se déplacer le long de la ligne d'eau. | Arriver jusqu'au repère.                        | Fais le trajet en tenant une frite sous un bras.  |

### D1àD2

| But                                    | Critères de réussite        | Consigne          |
|--|-----------------------------|-------------------|
| Se déplacer le long d'un câble double. | Traverser l'espace demandé. | Fais le parcours. |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Se déplacer le long d'un câble double en se croisant, en se doublant</b>  | Traverser l'espace demandé.                                  | On se croise.<br><br>On se double.                  |
| <b>Se déplacer le long d'un câble simple.</b>                                | Traverser l'espace demandé.                                  | Fais le parcours.                                   |
| <b>Se déplacer le long d'un câble simple en se croisant, en se doublant.</b> | Traverser l'espace demandé en se tenant avec une seule main. | Tiens le câble d'une main et la frite avec l'autre. |

#### D2 à D3

| <b>But</b>   | <b>Critères de réussite</b>  | <b>Consigne</b>   |
|--|--|---|
| <b>Se déplacer en position horizontale le long des câbles sur le ventre et sur le dos.</b> | Aller de plus en plus vite avec des mouvements de bras de plus en plus amples. | Glisse sur le ventre et sur le dos.                                 |
| <b>Rester immobile et allongé.</b>   | Rester parfaitement immobile.  | Reste allongé et immobile 10 secondes en tenant le ou les câble(s). |
| <b>Se déplacer avec une frite sous le ventre ou derrière la nuque.</b>                     | S'allonger, se déplacer puis se redresser sans l'aide du câble.                | Pousse sur le mur pour aller le plus loin possible.                 |
| <b>Réaliser une coulée ventrale puis dorsale le long d'un câble.</b>                       | Glisser jusqu'aux repères fixés.   |   |

#### D3 à D4

| <b>But</b>  | <b>Critères de réussite</b>                       | <b>Consigne</b>  |
|---|---|--|
| <b>Rester immobile en tenant un objet flottant, en position ventrale, dorsale.</b>  | Être allongé et immobile pendant la durée donnée. | Reste allongé et immobile 10 secondes en tenant la frite.                          |
| <b>Rester immobile en appui sur un objet flottant sans le tenir avec les mains.</b> | Être allongé et immobile pendant la durée donnée. | Reste allongé et immobile 10 secondes sur la planche sans la tenir avec les mains. |
| <b>S'éloigner du bord avec un objet flottant.</b>                                   | Rapporter des objets.                             | Ramène un objet de chaque zone.  |
| <b>Entrer dans l'eau puis se déplacer avec un objet flottant.</b>                   | Choisir un repère et l'atteindre.                 | Glisse au toboggan et va toucher un repère de ton choix.                           |

#### D4 à D5

| <b>But</b>   | <b>Critères de réussite</b>                                       | <b>Consigne</b>                               |
|--|---|---|
| <b>Prendre appui sur le mur pour se propulser en coulée ventrale, dorsale entre le câble double.</b> | Mesurer les distances parcourues.<br><br>Expirer dans l'eau.      | Pousse sur le mur.<br><br>-Expire dans l'eau. |
| <b>Se déplacer en s'éloignant du bord pour atteindre le câble.</b>                                   | Toucher le repère.  | Va toucher le repère que tu as choisi.        |
| <b>Récupérer un objet flottant à environ 2 mètres du bord.</b>                                       | Toucher la planche. Ramener la planche sur le bord.               | Ramène la planche sur le bord.                |
| <b>Sauter du bord et aller jusqu'à l'objet flottant préalablement lancé dans l'eau.</b>              | Enchaîner sauter / se déplacer.<br><br>Aller récupérer son objet. | Lance ta planche, saute et va la récupérer    |

#### D5 à D6

| <b>But</b> | <b>Critères de réussite</b> | <b>Consigne</b> |
|------------|-----------------------------|-----------------|
|------------|-----------------------------|-----------------|

|   |                                  |  |
|---|----------------------------------|--|
| Se déplacer en aller –retour.                       | Aller jusqu'au repère            | Va au repère et reviens.                               |
| Jeu des vide-paniers                                | Ramener au moins 3 balles.       | Chacun votre tour, allez chercher une balle à la fois. |
| Réaliser le parcours en position ventrale, dorsale. | Ne toucher aucun objet flottant. | Va faire le tour du tapis sans toucher les objets.     |
| Rester immobile dans des positions variées.         | Rester 5s, 10s,15s, 20s.         | Fais l'étoile de mer<br><br>Fais la boule              |
| Accepter de se faire porter par l'eau.              |                                  |  |

#### D6 à D7

| But  | Critères de réussite                                      | Consigne   |
|--|---|--|
| Parcourir un espace fixé à l'avance : 5, 10, 15 m.             | Faire le moins possible d'actions des bras.               | Va au repère fixé<br><br><b>15 M EVALUATION FIN C2</b>   |
| Aller le plus loin possible après une coulée ventrale, dorsale | Mesurer la distance parcourue.<br><br>Expirer dans l'eau. | Par deux : un nageur, et un observateur.<br><br><b>15 M EVALUATION FIN C2</b>  |
| Aller le plus loin possible avec les bras seulement.           | Mesurer la distance parcourue.<br><br>Expirer dans l'eau. | Un objet entre les jambes, nage avec les bras<br><br>Expire dans l'eau.  |
| Parcourir 10, 15, 20 m uniquement avec actions des jambes.     | Expire dans l'eau.<br><br>Mesurer la distance parcourue.  | Expire régulièrement dans l'eau.<br><br><b>Dispositif</b><br><br>1) Planche ou ballon tenu.<br>2) En tenant des bouchons.<br>3) Sans rien. |

#### D7 à D8

| But   | Critères de réussite  | Consigne   |
|---|---|--|
| Se fixer des contrats de temps.                                     | Réaliser le contrat fixé dans les 3 nages.<br><br>Expirer dans l'eau régulièrement (crawl, brasse). | Contrat de durée :<br><br>30s, 1mn, 1mn30, 2mn etc.  |
| Couvrir une distance de plus en plus grande sur un temps identique. | Améliorer sa distance. Dans les 3 nages.<br><br>- Expirer dans l'eau régulièrement (crawl, brasse). | Rapport temps/distance :<br><br>1mn30, 2mn, 2mn30, 3mn etc..   |
| Réduire le nombre d'actions des bras sur une distance donnée.       | Réduire le nombre d'actions de bras en restant efficace.  | 2 par 2, compter le nombre d'actions de bras du camarade. Nombre d'actions de bras/distance :<br><br>20m, 30m, 40m |
| Réduire le nombre d'actions des bras                                | Améliorer son temps avec le même  | 2 par 2, compter le nombre d'actions de  |

|   |                  |   |
|---|------------------|---|
| sur une distance donnée tout en améliorant son temps. | nombre 'actions. | bras du camarade. Nombre d'actions de bras/distance :<br><br>20m, 30m, 40m Temps. |
|---|------------------|---|

## D8 à D9

| But  | Critères de réussite  | Consigne   |
|--|---|--|
| Enchaîner 2 ou 3 styles de nage sur 25m.         | Ne pas s'arrêter entre les nages.                           | Change de nage à chaque repère   |
| Enchaîner des rotations sur soi-même en nageant. | Pas d'arrêt total.<br><br>Repartir dans la bonne direction. | Effectue une vrille ou une rotation d'avant en arrière.<br><br>Expire par le nez.  |
| Enchaîner nage en surface et nage en immersion.  | Éviter les arrêts.  | Envisage toutes les combinaisons possibles.<br><br>Aller toucher un objet immergé. |

## D9 à D10

| But  | Tâches motrices Activités   |
|--|---|
| Nager longtemps.   | Dans les 3 nages : Nager 5mn, 10mn  |
| Nager vite   | Courses chronométrées dans les 3 nages : 25m, 50m                                     |
| Réaliser un parcours.  | Parcours avec tâches à réaliser nécessitant de choisir un mode de déplacement adapté. |
| Jeux collectifs dans l'eau.                                      | Plage but<br><br>- La balle au capitaine<br><br>- La passe à 5                        |
| Nager pour produire des formes corporelles à visées esthétiques. | Construire des mini-enchaînements seul ou en groupe.<br><br>- Natation synchronisée.  |
| Nager pour sauver quelqu'un.                                     | Parcours de sauvetage.  |

## Les immersions

### I1 à I2

| But                           | Critères de réussite  | Consigne   |
|-------------------------------|---|--|
| S'asseoir au bord.            | Les jambes sont dans l'eau.   | Éclaboussez-vous avec les pieds.                                       |
| S'arroser                     | Etre mouillé y compris l'eau sur le visage,<br><br>Accepter les éclabousses provoqués | Jouez à s'arroser avec les différents matériels (arrosiers, seaux ...) |
| S'immerger jusqu'à la taille. | Les fesses sont dans l'eau  | Battez des jambes.   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>S'immerger jusqu'aux épaules.</b>                 | Les épaules sont dans l'eau.   | Rester longtemps (1 minute au moins).  |
| <b>Poser le menton sur l'eau.</b>                    | Monter et descendre en immergeant les épaules.<br><br>- 5, 10 ou 15 fois à la suite, sans arrêt. | Accroupis-toi, fais le crocodile, 5, 10 ou 15 fois.  |
| <b>Mettre la bouche, le nez, les yeux dans l'eau</b> | Voir immergée la partie demandée   | Mettre la bouche fermée et /ou souffler dans l'eau (souffler une bougie<br><br>Mettre le nez sans rien faire et en soufflant (comme si on se mouchait) |
| <b>Descendre à l'échelle -</b>                       | .Immerger la tête  | Va toucher avec la main le barreau n° ? de l'échelle.  |
| <b>S'immerger</b>                                    | En petite ou grande profondeur, être capable de faire le tour de la cage                         | Inspirer, fermer la bouche, et faites le tour de la cage   |
| <b>Passer sous le câble.</b>                         | Etre passé sous le câble sans le soulever  | Ne pas toucher le câble en passant dessous   |
| <b>Glisser au toboggan.</b>                          | Immerger la tête   | Glisse comme tu le veux.   |

## 12 à 13

| <b>But</b>   | <b>Critères de réussite</b>     | <b>Consigne</b>  |
|--|---------------------------------|--|
| <b>Toucher un foulard attaché à la cage.</b>                           | Le foulard choisi a été touché. | Quatre foulards (un rouge, un bleu, un jaune et un vert) sont à mi-hauteur de cage : va toucher celui que tu veux. |
| <b>Ouvrir les yeux dans l'eau.</b>                                     | Bonne réponse donnée.           | Quel animal est dessiné sur le miroir ?  |
| <b>Descendre le long d'un camarade</b>                                 | Ramener l'anneau                | Va chercher l'anneau au pied du camarade.  |
| <b>Compter le nombre de doigts montrés sous l'eau par un camarade.</b> | Bonnes réponses.                | Par deux : compter le nombre de doigts montrés par le camarade   |

## 13 à 14

| <b>But</b>                                      | <b>Critères de réussite</b>                                   | <b>Consigne</b>  |
|---|---|--|
| <b>Souffler dans l'eau.</b>                     | Bulles visibles.  | Assieds-toi sur la cage et souffle dans le tuyau.                                |
| <b>Descendre le long de la perche (1, 50m).</b> | Remonter un anneau.<br><br>Expirer sous l'eau.                | Va chercher un anneau.<br><br>Souffle dans l'eau.                                |
| <b>Se déplacer sur le dos sous le câble.</b>    | Parcourir la distance demandée.<br><br>- Expirer dans l'eau.. | Déplace-toi sur le dos en tirant sur le câble et<br><br>en soufflant dans l'eau. |

## 14 à 15

| <b>But</b>  | <b>Critères de réussite</b>                        | <b>Consigne</b>  |
|---|--|--|
| <b>Descendre le plus profond possible en s'aidant de l'échelle.</b> | Toucher le fond avec le pied, la main, les fesses, | Va toucher le fond avec le pied, la main, ...<br><br>Souffle dans l'eau. |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Ramasser des objets au fond du bassin en s'aidant de la cage.</b> | Rapporter les objets.<br>Expirer sous l'eau.       | Ramasse les objets.<br>Souffle dans l'eau.                                      |
| <b>Rester sous l'eau x secondes</b>                                  | Tâches réussies                                    | Va nouer (ou dénouer) le foulard au fond de la cage.<br>Souffle dans l'eau.     |
| <b>Aller toucher le fond du bassin.</b>                              | Toucher le fond avec le pied, la main, les fesses. | Va toucher le fond du bassin. Départ accroché au bord.<br>- Souffle dans l'eau. |

### I5 à I6

| <b>But</b>   | <b>Critères de réussite</b>                       | <b>Consigne</b>   |
|--|---|---|
| <b>Rester le plus longtemps possible sous l'eau.</b>       | Le temps passé sous l'eau.<br>Expirer sous l'eau. | Reste x secondes sous l'eau (seul ou à plusieurs).<br>Expire sous l'eau.  |
| <b>Récupérer des objets au fond du bassin (1,80 à 2m).</b> | Descendre la tête en bas<br>Expirer sous l'eau.   | Descends la tête la première. Remonte un objet.<br>Expire dans l'eau.     |
| <b>Déplacer des objets au fond du bassin</b>               | Objet déplacé.<br>Expirer sous l'eau              | Déplace un objet dans l'autre cerceau.<br>Expire dans l'eau.              |
| <b>Descendre par la perche, s'asseoir sur la chaise.</b>   | Descendre la tête en bas.<br>Expirer sous l'eau.  | Descends la tête la première.<br>Assieds-toi sur la chaise.<br>Et expire. |

### I6 à I7

| <b>But</b>  | <b>Critères de réussite</b>                  | <b>Consigne</b>   |
|---|--|---|
| <b>Aller chercher un objet de plus en plus profond.</b>   | Objet remonté                                | En partant du bord, récupère un objet.  |
| <b>Rester longtemps en apnée</b>                          | - 5 secondes<br>- 8 secondes<br>- 9 secondes | Reste le plus longtemps possible sous l'eau en : faisant des bulles, en parlant, écrivant ...                   |
| <b>Descendre au fond de la piscine</b>                    | Toucher le fond.                             | Ramasse un objet.- Départ dans l'eau, touche le fond ou ramasse un objet en soufflant lorsque tu es sous l'eau. |
| <b>Remonter le plus possible d'objets en 10 secondes.</b> | Comptage des objets ramassés.                | Ramasse le plus d'objets possibles en soufflant lorsque tu es sous l'eau.                                       |

### I7 à I8

| But  | Critères de réussite                  | Consigne  |
|--|---------------------------------------|---|
| Réaliser le parcours.                                      | Ramener un objet par panier.          | Départ au bord, va chercher un objet dans chaque panier sans remonter à la surface entre les deux.<br><br>Expire pendant l'immersion. |
| S'immerger au fond du bassin                               | Parcours réussi.                      | Départ au bord, va t'asseoir dans le cerceau<br><br>puis va faire le tour de la cage.   |
| Descendre au fond du bassin, remonter en restant immobile. | -Rester immobile lors de la remontée. | 2 par 2, en se tenant la main, sautez, puis laissez vous remonter sans bouger en expirant. NATATION SYNCHRO                           |
| Aller compter le nombre d'objets.                          | Dénombrement correct.                 | Départ accroché au bord de la piscine, va compter le nombre d'objets.   |

18 à 19

| But   | Critères de réussite   | Consigne  |
|---|--|---|
| Réaliser le parcours.                                     | Réussir le parcours en entier.   | Départ au bord, plonge et passe dans les deux cerceaux en expirant.   |
| Aller le plus loin possible sous l'eau.                   | Faire 10 m ou plus sous l'eau.   | Départ au bord, va au fond toucher le maximum de marques immergées.<br>Expire régulièrement.  |
| Ramasser le plus grand nombre d'objets en un temps donné. | Ramasser 5 objets (ou plus) éparpillés au fond en<br><br>variant le temps d'immersion : 20s, 30s, 35s. | Ramasse le plus grand nombre d'objets, tu as X secondes pour le faire.<br><br>- Expire régulièrement.                               |
| Réaliser un parcours en ramassant des objets.             | Chronométrer, améliorer sa performance.  | Départ au bord, va chercher un objet dans chaque panier en passant obligatoirement par les cerceaux.<br><br>- Expire régulièrement. |

### Situations transversales : équilibre, équilibration, flottaison

- 1/ Faire l'étoile ventrale
- 2/ Faire la boule
- 3/ Faire l'étoile dorsale
- 4/ Descendre le long de la perche et se laisser remonter sans rien faire

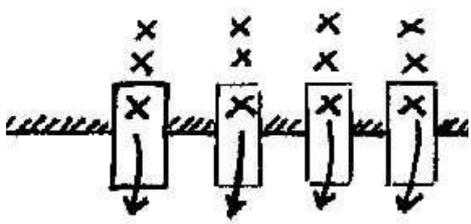
| objectif   | consigne  | situation   | Critères de réussite  |
|--|---|---|---|
| S'allonger puis se redresser   | Donne les mains à ton camarade, allonge toi, puis remet toi debout  | PB             | S'allonge épaules immergées et réussit à se remettre debout en redressant la tête et en ramenant les jambes |
| S'allonger et rester immobile, puis se redresser                                   | Tiens la goulotte, allonge toi, reste immobile, puis regroupe les genoux sous le ventre pour te relever (souffler dans l'eau) | PB - GB        | Rester parfaitement immobile, reprendre des appuis plantaires   |
| S'allonger et rester en équilibre sur une planche ( position ventrale et dorsale ) | Allonge toi sur la planche et reste en équilibre dessus le plus longtemps possible  |                | Rester en équilibre   |
|  |   | Idem sans tenir la planche avec les mains   |   |
|  |   | Idem en se déplaçant ou en tournant avec des mouvements des mains ( simultanés ou alternatifs)    |   |
| Rester immobile dans des positions variées   | Fais l'étoile avec les bras et les jambes écartés (sur le ventre, sur le dos)   | V4E JE JESS4S  | Accepter de se faire porter par l'eau   |
|  | Fais la méduse (sur le ventre, sur le dos)  |                |   |
|  | Fais le flotteur (tête en arrière, les oreilles dans l'eau)   |              |   |
|  |   | Idem en se déplaçant ou en tournant avec des mouvements des mains ( simultanés ou alternatifs)    |   |
| Rester immobile dans des positions variées après une glissée (ventrale ou dorsale) |   | Mêmes situations que ci-dessus  |   |

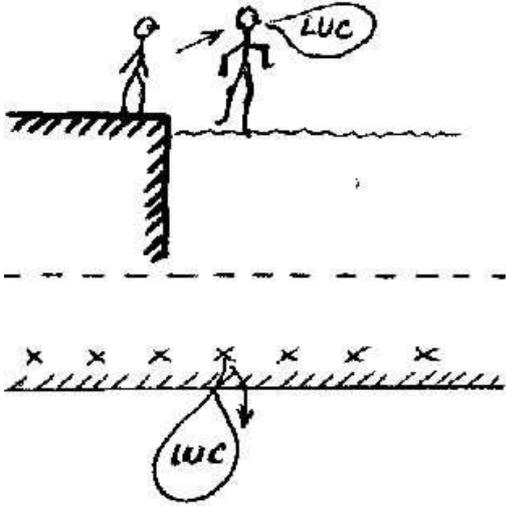
Fouine départementale EPS 09/02

**2/ Jeux en lien avec les situations ci-dessus** les jeux ou espace « ludique » :

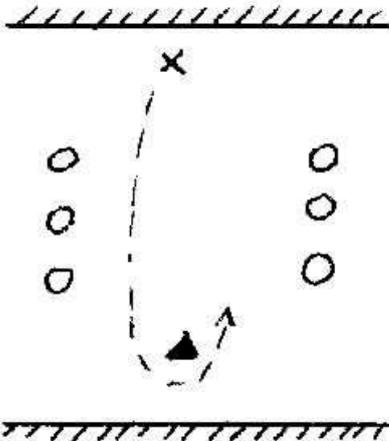
Source : Equipe EPS 49

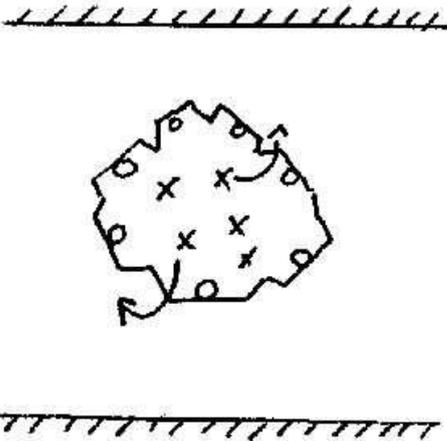
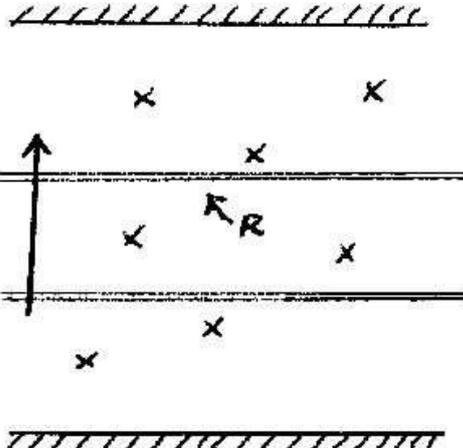
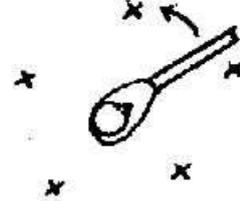
**Jeux d'entrées dans l'eau :**

|   |  |
|---|--|
| <p><b>RELAIS – ROULADE JE1-1</b><br/> <b>Objectif :</b> Entrer doucement dans l'eau, de plusieurs façons.<br/> <b>Consignes :</b> Dans mon équipe, je roule sur le tapis avant d'entrer dans l'eau quand mon camarade est revenu toucher le bord.<br/> <b>Organisation et matériel :</b> Equipes avec un nombre d'enfants égal, évoluant sous forme de relais. Prévoir un maximum d'équipes pour privilégier l'action. Un tapis par équipe.<br/> <b>Critères de réussite :</b> L'équipe gagnante est celle qui a terminé la première.</p> |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  Entrée dans l'eau par les fesses</li> <li>  Entrée dans l'eau par les pieds</li> <li>  Entrée dans l'eau sur le côté</li> <li>  Entrée dans l'eau sur le dos</li> <li>  Entrée dans l'eau en arrière, tête en avant</li> </ul>   |  |
| <p><b>J'APPELLE UN COPAIN JE1-2</b></p> <p><b>Objectif :</b> Entrer dans l'eau en réagissant à un signal</p> <p><b>Consignes :</b> J'entre dans l'eau comme je veux puis j'appelle un copain qui entre comme il veut et ainsi de suite.</p> <p><b>Organisation et matériel :</b> Prévoir des petits groupes d'élèves, en ligne au bord du bassin, de manière à éviter les longs moments d'attente.</p> <p><b>Critères de réussite :</b> Réagir assez vite à l'appel de son nom.</p> <p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  Faire obligatoirement une entrée différente des précédentes</li> <li>  Faire une entrée identique à celle du premier élève</li> <li>  Remplacer le nom par un numéro</li> </ul> <p>Les élèves par 2, ont le même numéro et doivent donc entrer dans l'eau en même temps (en faisant éventuellement la même entrée, ce qui nécessite une concertation préalable).</p> |  |

## Jeux d'immersion et respiration

|   |  |
|---|--|
| <p><b>LES RELAYEURS ARROSES JI1-1</b></p> <p><b>Objectif :</b> Se déplacer rapidement dans le bassin.</p> <p><b>Consignes :</b> Pour les relayeurs : aller toucher le bord opposé du bassin le plus rapidement possible. Pour les arroseurs : gêner la progression des relayeurs. Changer les rôles.</p> <p><b>Organisation et matériel :</b> Equipes avec un nombre d'enfants égal, évoluant sous forme de relais. Prévoir un maximum d'équipes pour privilégier l'action. Un témoin pour passage de relais. Un chronomètre.</p> <p><b>Critères de réussite :</b> L'équipe gagnante est celle qui a mis le moins de temps à effectuer le parcours.</p> <p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  Utiliser du matériel pour arroser les relayeurs</li> </ul> |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| <p><b>LE FILET DU PECHEUR JI1-2</b></p> <p><b>Objectif :</b> Etre capable de s'immerger pour s'échapper.</p> <p><b>Consignes :</b> Au signal, passer sous les bras immergés des enfants sans se faire prendre à l'intérieur ni se faire bloquer quand le filet se referme.</p> <p><b>Organisation et matériel :</b> 2 équipes. Un groupe de pêcheurs formant une ronde (le filet). Un groupe de poissons qui se déplacent à l'intérieur du filet.</p> <p><b>Critères de réussite :</b> S'échapper le plus de fois possible.</p> <p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  Varier le type de signal (auditif, visuel)</li> <li>Baisser les bras plus ou moins bas (juste au dessus de l'eau, ras de l'eau, juste sous la surface)</li> <li> </li> </ul> |    |
| <p><b>LES REQUINS (épervier) JI1-3</b></p> <p><b>Objectif :</b> S'immerger pour se cacher.</p> <p><b>Consignes :</b> Le requin essaie d'attraper les autres joueurs (Quand un joueur s'immerge, le requin doit chercher une autre proie). Les autres joueurs doivent traverser la zone centrale tête hors de l'eau ou en immersion. S'ils sont pris ils forment une chaîne dans la zone centrale.</p> <p><b>Organisation et matériel :</b> En petite profondeur, un espace avec une zone centrale délimitée.</p> <p><b>Critères de réussite :</b> Effectuer un maximum de traversées sans être pris.</p> <p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  Augmenter la largeur du couloir central</li> <li>  Augmenter le nombre de requins</li> </ul>        |   |
| <p><b>LES COUPEURS DE TÊTE JI1-4</b></p> <p><b>Objectif :</b> S'immerger.</p> <p><b>Consignes :</b> Le coupeur de tête placé au centre d'un cercle tourne sur vis-à-vis avec une frite tendue à bout de bras. Les enfants placés tout autour doivent s'immerger à chaque passage de la frite.</p> <p><b>Organisation et matériel :</b> En petite profondeur, par cinq. Un coupeur de tête et quatre joueurs.</p> <p><b>Critères de réussite :</b> Ne pas être touché par la frite.</p>  |  |

## Jeux pour la flottaison :

### LES GARÇONS DE CAFE J11-1

**Objectif :** Se déplacer rapidement, en équilibre contrôlé. Faire preuve d'assurance, d'amplitude dans le geste en position verticale.

**Consignes :** Au signal, le premier membre de chaque équipe s'élançe. Les enfants se déplacent une main en appui sur la goulotte, l'autre sur leur planche. Lorsqu'ils atteignent leur plot-repère, ils posent leur planche sur le bord du bassin et sortent de l'eau. C'est le signal de départ pour les élèves placés en deuxième position. Le jeu se poursuit jusqu'à l'arrivée du dernier participant.

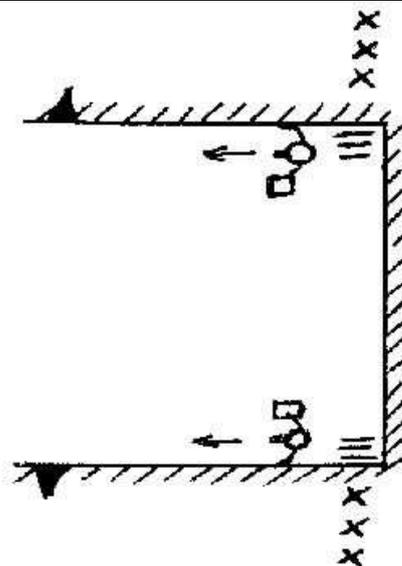
**Organisation :** Les élèves sont répartis en 2 équipes d'égale importance. Chaque équipe prend place à une échelle, en vis-à-vis, le long d'une goulotte. Chaque élève est muni d'une planche. 2 plots sont placés comme repères, à égale distance d'une échelle.

**Critères de réussite :** L'équipe gagnante est celle dont le dernier participant est arrivé avant celui de l'autre équipe.

**Variables :**

Augmenter la distance à parcourir, avec éventuellement une partie sans appuis plantaires

- | Changer d'objet flottant
- | Mettre des obstacles sur le parcours
- | Utiliser 2 objets flottants, sans aide du bord



## Jeux pour la propulsion :

### LES BALLES BRULANTES JP1-1

**Objectif :** Se déplacer rapidement.

**Consignes :** Renvoyer le plus possible de balles dans le camp adverse. Le jeu démarre à un signal donné par le maître, à ce signal, chaque équipe envoie tous ces ballons dans le camp adverse et renvoie en même temps les ballons reçus de l'équipe adverse. L tout ballon envoyé hors des limites est neutralisé.

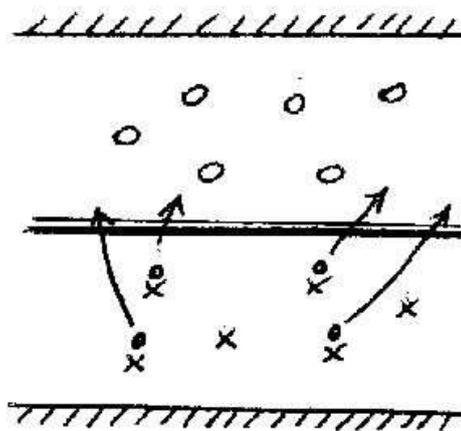
**Organisation et matériel :** Le groupe est disposé en 2 équipes qui disposent chacune de 4 ballons. Lignes d'eau pour délimiter les 2 camps.

**Critères de réussite :** 2 possibilités : l'équipe gagnante est celle qui, à un moment donné, n'a plus aucun ballon dans son camp.

L'équipe gagnante est celle qui, au bout d'un temps imposé au départ, a le moins de ballons dans son camp.

**Variables :**

- | Diminuer ou agrandir l'espace de jeu
- | Diminuer ou augmenter le nombre de ballons
- | Diminuer ou augmenter le nombre de joueurs
- | Allonger ou raccourcir la durée



### MERLUS – MERLANS JP1-2

**Objectif :** Réagir vite.

**Consignes :** Les merlans essaient de regagner leur camp, au mot «merlan» donné par le maître (ou un élève). Les merlus essaient de les poursuivre et de les attraper (situation inverse au mot : «merlus»).

**Organisation et matériel :** 2 équipes égales sont placées au départ, en 2 lignes proches l'une de l'autre.

**Critères de réussite :** Rejoindre son camp sans se faire attraper.

**Variables :**

Par 2 : au départ, les enfants se promènent dans l'espace et au mot «merlan», celui-ci se sauve pour ne pas se faire attraper par le merlu dans un temps limité. Situation inverse au mot «merlu».

L

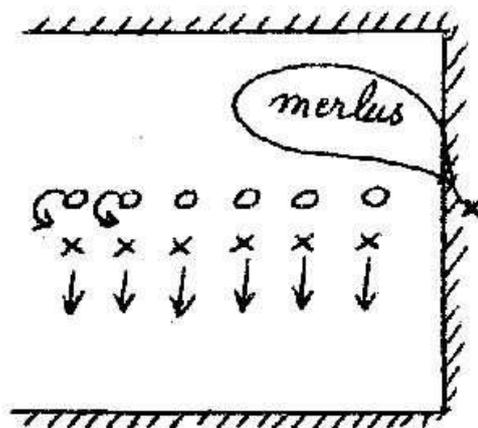
Variation des positions de départ : 2 lignes face à face, dos à dos, bras levés...

I

Variation des modes de déplacement : sur un pied, en reculant, à pieds joints...

I

Le signal auditif est remplacé par un signal visuel ( permet de développer les capacités d'attention et de réaction des élèves).



### LE CERCLE ( L'HORLOGE) JP1-3

**Objectif :** Se déplacer rapidement en relais

**Consignes :** A un signal, l'équipe A tente de réaliser un maximum de passes pendant que chaque joueur de l'équipe B contourne le cercle en marchant le plus rapidement possible, l'un après l'autre. Deuxième phase = permutation des rôles.

**Organisation et matériel :** 2 équipes de 5 à 6 joueurs en petite profondeur. 1 ballon.

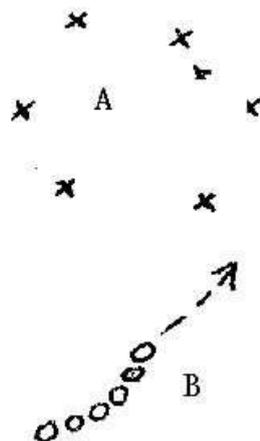
**Critères de réussite :** L'équipe gagnante est celle qui à fait le plus grand nombre de passes après la permutation des rôles.

**Variables :**

Augmenter la difficulté en agrandissant le cercle pour allonger les distances de propulsion

I

I Variation du mode de déplacement : en reculant , sur le côté...



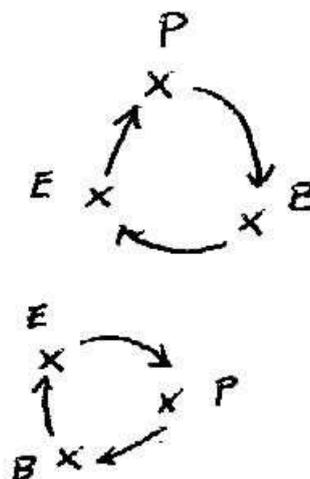
### PECHEUR, BROCHET, ECREVISSE JP1-4

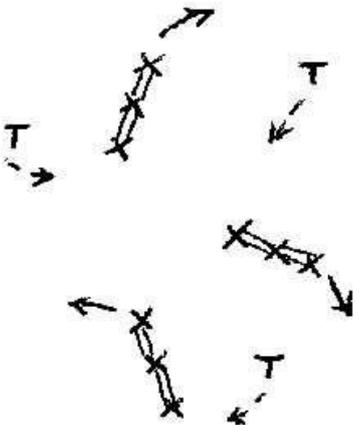
**Objectif :** Poursuivre et éviter

**Consignes :** Les pêcheurs poursuivent les brochets mais doivent éviter les écrevisses. Les brochets poursuivent les écrevisses mais doivent éviter les pêcheurs. Les écrevisses poursuivent les pêcheurs mais doivent éviter les brochets. La victime peut être délivrée par un de ses partenaires.

**Organisation et matériel :** 3 équipes différenciées avec une maison pour chaque équipe ( zone en bordure du bassin) où celle-ci peut se réfugier et y neutraliser ses victimes. Espace suffisamment important.

**Critères de réussite :** Au bout d'un temps défini au départ, l'équipe gagnante est celle qui a le moins de victimes.



|  |  |
|--|--|
| <p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>I Faire varier la zone d'évolution</li> </ul> <p>La maison est utilisée comme prison et non plus comme refuge.</p> <p>L</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>I Imposer une durée, ex : 2 à 3 mn</li> </ul> <p>Imposer la partie du corps à toucher.( exemple : tête, genou, cheville...)</p> <p>I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>I Changer les rôles</li> </ul>   |  |
| <p><b>THONS ET SARDINES JP1-5</b></p> <p><b>Objectif :</b> Se déplacer en groupe</p> <p><b>Consignes :</b> Au signal donné par le maître, les bancs de sardines ( élèves placés les uns derrière les autres en se tenant par les épaules) doivent se déplacer en veillant à ne pas rompre leur chaîne. Les thons ( élèves dispersés dans l'espace) doivent tenter de s'accrocher à la queue d'un banc de sardines.</p> <p>Le joueur placé en tête du banc de sardines devient alors un thon.</p> <p><b>Organisation et matériel :</b> Les sardines sont par équipes de 3 joueurs. Les thons doivent être en nombre inférieur aux sardines.</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <p>Au bout d'un temps défini au départ, le banc de sardines vainqueur est celui auquel se sont accrochés le moins de thons.</p> <p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>I Mettre 4, voire 5 joueurs par banc de sardines.</li> <li>L Agrandir ou diminuer l'espace de jeu.</li> <li>L Changer le mode de tenue des sardines : par la taille, par une main...</li> </ul> |  |

### Autres jeux possibles (Site IA 16)

#### Des documents pédagogiques disponibles

- Sur le Site IA 17 / espace pédagogique / Education physique et sportive / Les activités aquatiques, des documents conçus par l'équipe EPS 17 :

- Les activités aquatiques à l'école primaire + Organisation des espaces – Parcours / Jeux
- Vers les nages codifiées
- L'évaluation des activités aquatiques

- Sur le Site IA 16 / espace pédagogique / EPS / Adapter ses déplacements / Activités de natation, des documents conçus par l'équipe EPS 16 :

- Des fiches pédagogiques
- Démarche d'enseignement et modalités au cycle 2
- Un album de référence pour la familiarisation au milieu aquatique (Lola)
- Jeux collectifs en natation

- Des documents disponibles au CARFDP :

- Le fabuleux voyage de Lola, EPS1
- Je flotte, tu flottes, parole d'Archimède, Module d'apprentissage de la natation en maternelle, Scérén CDDP Charente
- Le ticket nageur
- Nager, de la découverte à la performance, Vigot

- Articles de la Revue EPS :

- *Le geste, la parole, le regard pour donner confiance, N° 350, janvier-février 2012,*
- *Des figures aquatiques au cycle 2, N° 350, janvier-février 2012,*
- *Vers le savoir nager, un module, un projet, N° 348, août, septembre, octobre 2011,*
- *Opération Bigorneau, EPS1 N° 135- novembre-décembre 2007*
- *Savoir nager, EPS1 N°361- rentrée 2014*

**- 10 mallettes « Malo à l'eau »**