

COMPÉTENCE SPECIFIQUE

" Réaliser une performance mesurée "

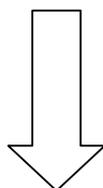
COMPÉTENCE GÉNÉRALE

" Mesurer et apprécier les effets de l'activité »

**CYCLE 2**

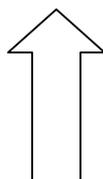
**ACTIVITE AQUATIQUE**

**- Module d'Apprentissage n° 3 -**



**OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE**

- **Enchaîner dans la durée et la complexité des actions d'entrée dans l'eau, d'immersion et de déplacement**
- **Identifier les règles d'action pour réussir**
- **Expérimenter les différentes manières observées**



**LANGAGE OUTIL**

- *Expliciter ses difficultés et ses réussites*
- *Recueillir et coder des résultats*

**INSPECTION ACADEMIQUE DE LA LOIRE**

## DES PRINCIPES COMPLEMENTAIRES...

- 1 - ... d'utilisation du matériel :** - faire travailler *sur des distances courtes*, ces distances pouvant s'allonger au fur et à mesure des réussites  
- à travailler *un seul paramètre de la nage à la fois*; exemples : bras, jambes, respiration, ...
- 2 - ... d'utilisation de l'espace :** la rotation sur 2 espaces différents reste utile, le thème de nager longtemps sous l'eau pouvant, par exemple, être traité dans le petit bain
- 3 - ... de gestion des groupes :** alterner systématiquement des *temps de travail*, pendant lesquels on s'applique, et des *temps de repos*, pendant lesquels on observe un camarade sur un point précis

PHASES – OBJECTIFS	SITUATIONS	TRAITEMENT
<p><b>Entrée en activité</b></p> <p>Cette phase doit permettre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De retrouver des repères construits lors du module précédent</li> <li>De préparer la situation de référence initiale</li> </ul>	<p>1 – Formation des groupes</p> <p>2 – Utiliser des situations de fin de module 2</p> <p>Exemples : - "Les poissons" - "Les plongeurs" - "La torpille" - "Les 2 nages"</p> <p>3 – Préparer la situation de référence initiale</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Prévoir un plan décrivant la situation de référence</li> </ul>
<p><b>Situation de référence</b></p> <p>qui vise à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Permettre au maître et à l'élève de repérer les réussites et les échecs</li> <li>Etablir un bilan donnant du sens aux futurs apprentissages</li> </ul>	<p>« Qu'est ce que je dois encore apprendre pour savoir nager ? » pages 4 et 5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ descriptif de la situation</li> <li>◆ Fiche classe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Les résultats sont reportés, à partir des fiches individuelles : <ul style="list-style-type: none"> <li>- sur un tableau général de classe</li> <li>- sur le livret de module de chaque élève.</li> </ul> </li> <li>➤ Un bilan est fait : <ul style="list-style-type: none"> <li>- par classe : ce qu'il y a à apprendre prioritairement</li> <li>- individuellement : quels progrès puis je réaliser ?</li> </ul> </li> </ul>

<p><b>Structuration - apprentissage</b></p> <p>Cette phase doit permettre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De résoudre les problèmes relatifs à la construction d'un nageur scolaire</li> <li>• D'apprendre à choisir des buts de progrès adaptés à ses possibilités</li> <li>•</li> </ul>	<p>1 – Nager de plus en plus économiquement, grâce à des appuis efficaces et une respiration adaptée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Souffler n'est pas couler » page 6</li> <li>• « Les soufleurs » page 7</li> <li>• « Les batteurs » page 8</li> <li>• « Les rameurs » page 9</li> </ul> <p>2 – Pouvoir descendre au fond pour évoluer durablement sous l'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Le relais shadok » page 10</li> <li>• « Les dauphins » page 11</li> <li>• « Les plongeurs pro » page 12</li> <li>• « La flèche » page 13</li> </ul> <p>3 – Plonger</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ « L'oiseau plongeur » page 14</li> </ul>	<p>Voir les fiches de suivi des élèves :          "J'avance dans l'eau" page 19          "Je vais sous l'eau" page 18          "J'entre dans l'eau" page 17</p> <p>Les enjeux d'apprentissage de ce module se situent au niveau de l'adaptation respiratoire à des efforts en milieu aquatique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Les tâches améliorant la propulsion bras et/ou jambes doivent :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- se faire sur des <u>distances courtes</u> pour permettre de rester centré sur ce qu'il a à ressentir</li> <li>- démarrer dans l'eau et non en plongeant</li> </ul> </li> <li>➤ Les élèves peuvent fonctionner individuellement ou à 2, selon les tâches demandées</li> <li>➤ Le maître se place de manière à pouvoir voir tous les élèves de son groupe</li> </ul>
<p><b>Situation de référence intermédiaire ou finale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Evaluer les progrès réalisés</li> </ul>	<p>« Est ce que je sais nager ? » pages 15 et 16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Descriptif de la situation</li> <li>◆ Fiche de synthèse du l'enseignant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Chaque élève a sa fiche de résultats.</li> </ul>

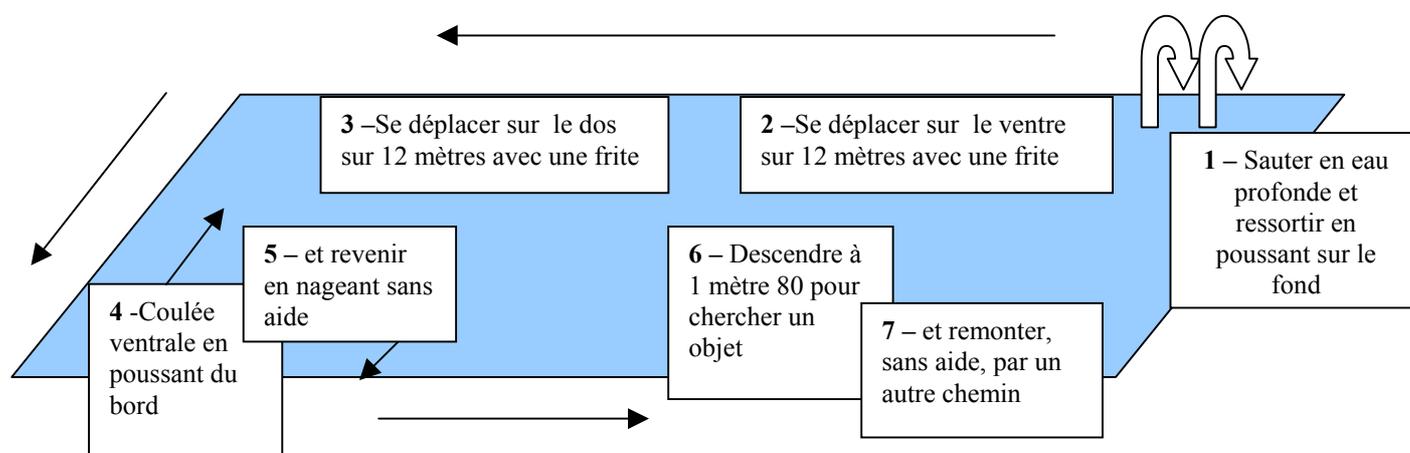
## Situation de REFERENCE INITIALE

« Qu'est ce que je dois encore apprendre pour savoir nager? »

**DISPOSITIF** : Dans le grand bain, les élèves passent 3 fois sur une partie du parcours : 1+2+3, puis 4+5, puis 6+7

Le maître récoltant les résultats des élèves sur la fiche ci après

Les élèves peuvent travailler en duos : un qui passe, l'autre qui contrôle les résultats



### CONSIGNES :

- Tu fais la partie du parcours prévue au signal de ton maître
- Tu dois essayer 3 fois chaque partie du parcours
- Quand tu as fini, tu observes ton camarade

### CRITERES DE REUSSITE :

- Réussir au moins 2 fois sur 3 chacun des tests

### OUTILS :

- Fiche de résultats de la classe



**Situation d'APPRENTISSAGE**

" Contrôler son débit respiratoire "

# "Souffler n'est pas couler"

**BUT** : Tu cherches à rester de plus en plus longtemps sous l'eau

**DISPOSITIF** : Travail par 2 : 1 nageur, 1 observateur

Chaque élève s'exerce à son niveau en alternant des temps d'entraînement et des temps de validation par son camarade

**CONSIGNES :**

Au NAGEUR :

1- Accroché à la goulotte, tu te laisses descendre, puis tu souffles fort et vite, à intervalles réguliers, de manière saccadée ( comme un train )

2 - Accroché à la goulotte, tu alternes souffler dans l'eau, prendre de l'air, souffler dans l'eau, ...3, 4, 5 fois de suite

A l'OBSERVATEUR :

1 - Tu comptes le nombre de séries de bulles

2 - Tu comptes le nombre de séries "souffler-prendre de l'air" qui se suivent sans s'arrêter

**CRITERES DE REUSSITE :**

1° niveau - Tu réalises les exercices demandés au moins 5 fois

2° niveau - Tu reproduis ta meilleure performance au moins 3 fois sur 5

**VARIABLES :**

- Réaliser les mêmes exercices en s'allongeant sur le ventre, en tenant ou sans tenir la goulotte

## Situation d'APPRENTISSAGE

*" RESPIRER en nageant "**"Les souffleurs"***BUT** : Nager le plus loin possible sur le ventre en expirant tête dans l'eau

**DISPOSITIF** : Travail par 2 pour valider les résultats: 1 nageur, 1 observateur  
 Sinon fonctionnement par vagues : les élèves partent 4 par 4, par exemple  
 Ceintures et planches, selon les tâches demandées

**CONSIGNES :**

Au NAGEUR : - Tu alternes souffler dans l'eau et relever la tête pour inspirer en avançant...  
 ...en battements de jambes avec une planche  
 ...en mouvements de bras avec une ceinture  
 ...en inspirant sur un mouvement de bras ( G ou D) avec ceinture et planche

**CRITERES DE REUSSITE :**

1° niveau : - Tu vas de plus en plus loin en respectant la consigne : 5, 10, 15, 20 mètres, ....  
 2° niveau : - Tu renouvelles 3 fois de suite 10 mètres, par exemple  
 3° niveau : - Tu as trouvé un rythme respiratoire régulier : 6 inspirations sur 15 mètres, par exemple

**VARIABLES :**

- Par équipes : totaliser la plus grande distance possible sur ces thèmes

# "Les batteurs"

## Situation d'APPRENTISSAGE

" Se déplacer avec les JAMBES "

**BUT** : Nager le plus loin possible en battement de jambes

**DISPOSITIF** : Travail par 2 pour valider les résultats: 1 nageur, 1 observateur  
Sinon fonctionnement par vagues : les élèves partent 4 par 4, par exemple  
Planches, frites, selon les tâches demandées



### SI LES ELEVES N'AVANCENT PAS :

- Utiliser des palmes
- Privilégier la nage sur le dos

### CONSIGNES :

- Au NAGEUR : - Tu bats des jambes pour...
- ...aller loin sur le ventre, **avec** la planche sous le ventre, devant toi, puis **sans**
  - ...aller loin sur le dos, **avec** la planche sur le ventre, sous la tête, puis **sans**
  - ...en position verticale faire sortir la tête, les épaules, le tronc hors de l'eau
- Tu essaies différentes manières de battre : vite, lentement, plus ou moins amplement

### CRITERES DE REUSSITE :

- 1° niveau : - Tu vas de plus en plus loin sans t'arrêter : 5, 10, 15, 20 mètres, ....  
2° niveau : - Tu renouvelles 3 fois de suite ta meilleure distance

### VARIABLES :

- Par équipes : totaliser la plus grande distance possible
- Pousser le taxi : à 2 pousser (sur le ventre) ou tirer (sur le dos) un tapis portant un camarade

## Situation d'APPRENTISSAGE

*" Se déplacer avec les BRAS "**"Les rameurs"***BUT** : Nager le plus loin possible avec 10, 15, 20 mouvements de bras alternatifs

**DISPOSITIF** : Travail par 2 pour valider les résultats: 1 nageur, 1 observateur  
 Sinon fonctionnement par vagues : les élèves partent 4 par 4, par exemple  
 Ceintures, selon les tâches demandées

**CONSIGNES :**

Au NAGEUR : - Tu fais le nombre de mouvements demandés pour...  
 ...aller loin sur le ventre, **avec** une ceinture, **sans** ceinture  
 ...aller loin sur le dos, **avec** ceinture, **sans** ceinture

A l'OBSERVATEUR : - Tu repères et tu lui indiques la distance atteinte  
 - Tu observe comment il utilise ses bras : petit ou grand mouvement, rapide ou lentement, en surface ou en profondeur, etc, et tu le lui signales

**CRITERES DE REUSSITE :**

1° niveau : - Tu vas de plus en plus loin sans t'arrêter : 10, 12, 15, 20 mètres, ....  
 2° niveau : - Tu renouvelles 3 fois sur 5 ta meilleure distance

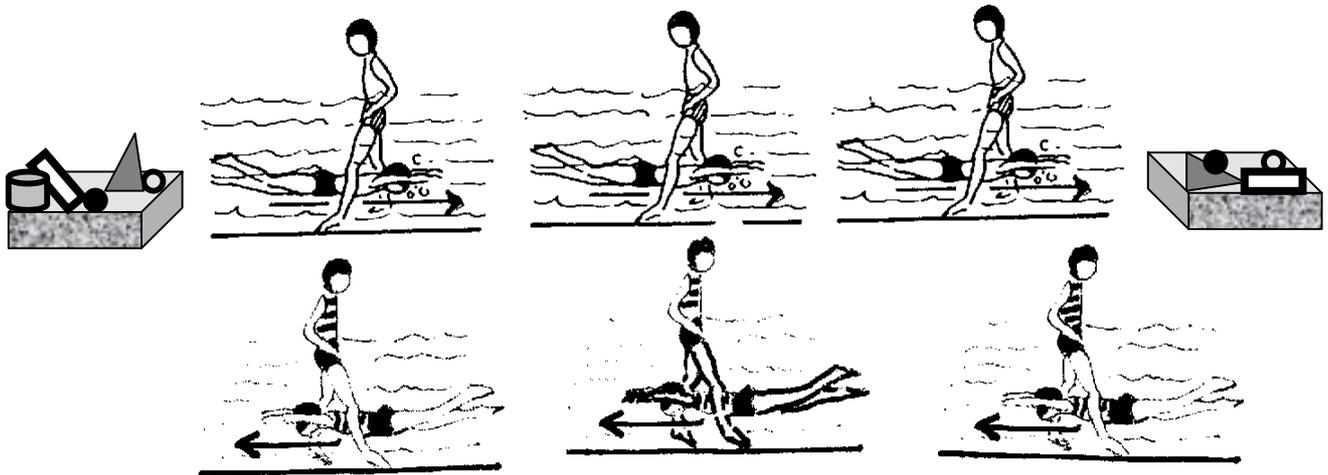
**VARIABLES :**

- Par équipes : totaliser la plus grande distance possible
- Tirer une planche coincée entre les pieds ou les jambes
- Parcourir 10, 15, 20 m..... avec le moins de mouvements de bras possibles

## Situation d'APPRENTISSAGE

*" Se déplacer en immersion "**"Le relais Shadok"***BUT** : Se déplacer sous l'eau en suivant un itinéraire.**DISPOSITIF** : Petit bassin profondeur moyenne

- 2 équipes
- Dans chaque équipe, X nageurs, X "portiers", avec changement de rôle pour la revanche
- 2 cerceaux ou caisses plastique
- Des objets lestés de tailles et poids différents.

**CONSIGNES :****AUX NAGEURS** : - Tu prends un objet dans la caisse

- Tu le transportes dans l'autre caisse en passant entre les jambes de tes partenaires.
- Quand tu as posé l'objet, tu donnes le signal de départ au relayeur suivant
- Tu reviens en courant prendre ta place dans le relais.

**AUX PORTIERS** : - Tu écarter bien les jambes pour faciliter le passage de ton co-équipier.**CRITERES DE REUSSITE :**

- Au bout de n..... minutes, l'équipe qui a le moins d'objets dans sa caisse.

**CONSEIL :**

- Favoriser un nombre important de passages 3 – 4 équipes
- Départ anticipé des relayeurs

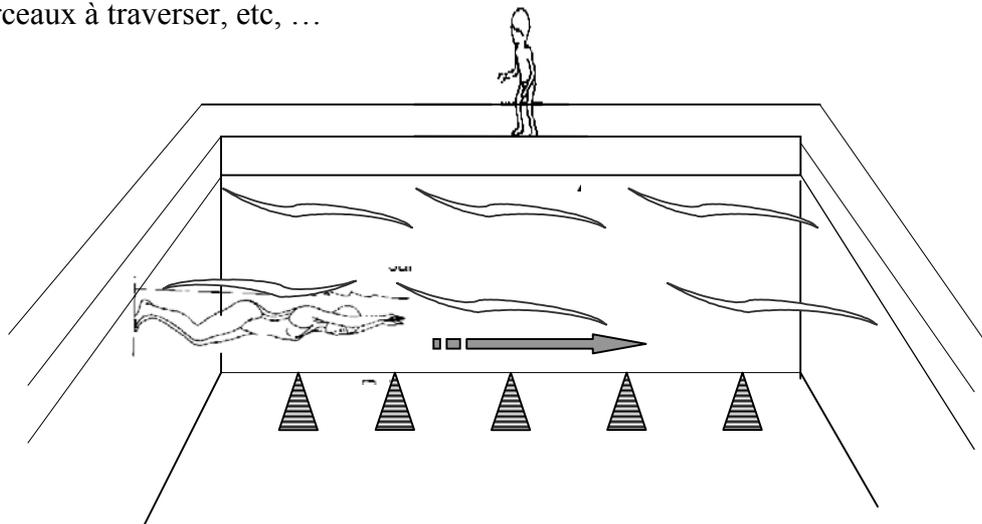
## Situation d'APPRENTISSAGE

" Nager LOIN et LONGTEMPS sous l'eau"

*"Les dauphins"***BUT** : Tu nages le plus loin possible sous l'eau**DISPOSITIF** : Travail par 2 : 1 nageur, 1 observateur

Chaque élève s'exerce à son niveau en alternant des temps d'entraînement et des temps de validation par son partenaire

Repères de distance possibles : tapis à trous tous les 2, 3, 4 mètres, bornes ou objets au fond, cerceaux à traverser, etc, ...

**CONSIGNES** :

Au NAGEUR : - Tu choisies ta façon de démarrer : 1 - plonger du bord, 2 - pousser sur le mur dans l'eau  
 3 – sauter dans l'eau et pousser sur le mur  
 - Tu annonces la distance que tu veux atteindre

A l'OBSERVATEUR : - Tu vérifies si ton camarade a réussi son projet

**CRITERES DE REUSSITE** :

- Tu réussis ton projet 2 fois sur 3

**PEUT SE FAIRE DANS  
LE PETIT BAIN :**

**VARIABLES** :

- Les conditions différentes de réalisation peuvent servir de critères de réussite:
  - a/ contrôle ou non de la profondeur de nage, b/ déplacement au fond, c/ entre deux eaux, d/ en surface
- Par équipe : totaliser les distances réalisées par les différents membres de chaque équipe

## Situation d'APPRENTISSAGE

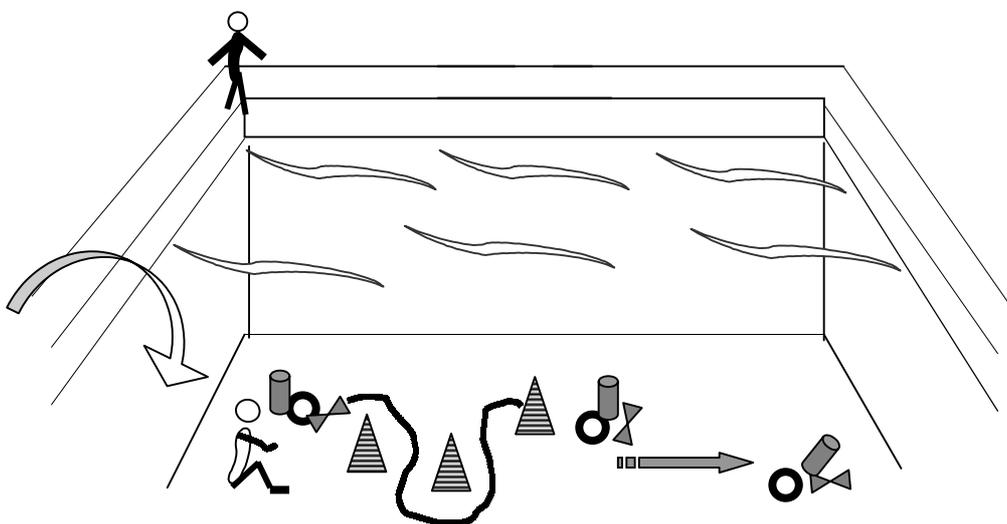
" Se déplacer au FOND de l'eau "

# "Les plongeurs pro"

**BUT** : Tu enchaînes des actions différentes sur un parcours sous l'eau

**DISPOSITIF** : Travail par 2 : 1 nageur, 1 observateur

Chaque élève s'exerce à son niveau en alternant des temps d'entraînement et des temps de validation par son partenaire



## CONSIGNES :

Au NAGEUR : - Tu prévois 3 actions différentes :

- 1 - une position maintenue sur le fond : assis, allongé, à 4 pattes, ...
- 2 - un déplacement passant par ... des bornes, des objets, des cerceaux, ...
- 3 - un transport d'objet d'un endroit à un autre

A l'OBSERVATEUR : - Tu vérifies si ton camarade a réussi son projet

## CRITERES DE REUSSITE :

- Tu réussis ton projet 2 fois sur 3

## VARIABLES :

- Cette tâche peut se réaliser dans le PETIT BAIN pour apprendre à rester au fond de l'eau
- Expérimenter, par atelier, les différentes possibilités dans les 3 actions imposées, avant de les enchaîner
- Faire se rencontrer des équipes sous forme de relais sur parcours ou transport d'objet

# "La flèche"

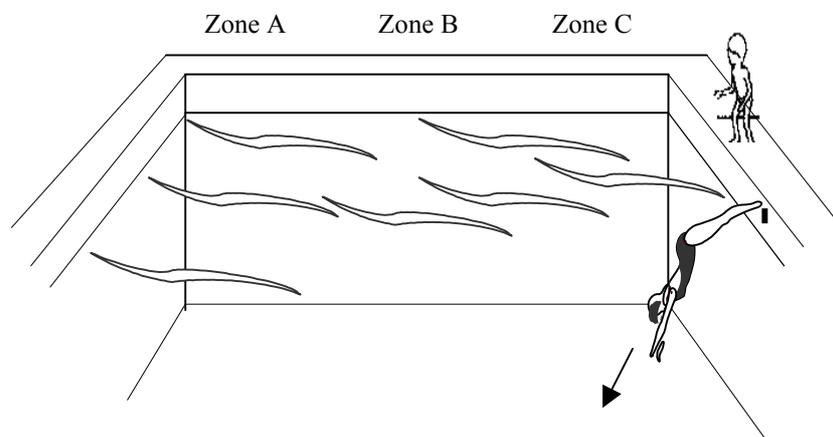
## Situation d'APPRENTISSAGE

" Apprendre à pousser avec les pieds vers le fond "

**BUT** : En poussant sur le mur avec tes pieds, tu cherches à aller le plus loin possible vers le fond

**DISPOSITIF** : travailler par deux : un élève fait l'exercice, l'autre contrôle

Dans le grand bain déterminer 3 zones : (a) eau jusqu'au cou – (b) profondeur moyenne – c) profondeur de 1,80 mètres



### CONSIGNES :

Au NAGEUR : - Tu choisis ta zone pour faire l'exercice  
 - Tu annonces le point du fond que tu veux atteindre  
 - En partant dans l'eau et en t'appuyant sur le mur, tu pousses sur tes jambes pour descendre vers le fond

A l'OBSERVATEUR : - Tu vérifies si ton camarade réussit ce qu'il a annoncé

### CRITERES DE REUSSITE :

- Tu atteins directement le point visé

### VARIABLES :

- Idem dans le petit bain  
 - En partant assis sur le bord pied contre le mur  
 - Ramasser des objets au fond  
 - S'accroupir au fond pour remonter comme une fusée verticalement, dans différentes directions

## Situation d'APPRENTISSAGE

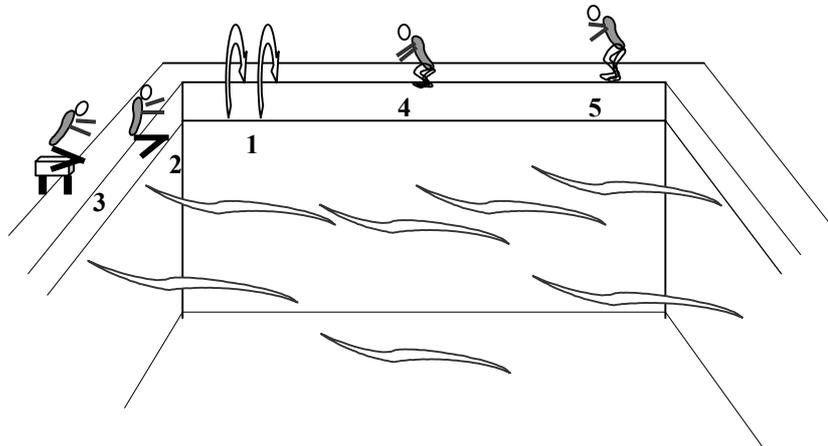
" Apprendre à entrer tête première dans l'eau "

# "L'oiseau plongeur"

**BUT** : Entrer dans l'eau en plongeant

**DISPOSITIF** : travailler par deux : un élève fait l'exercice, l'autre contrôle

Dans le grand bain, déterminer plusieurs zones correspondant à des positions de départ :  
 1 - assis sur l'escalier, 2 - assis sur le bord ras de l'eau, 3 - assis sur le bord surélevé,  
 4 - accroupi au bord, 5 - debout du bord



### CONSIGNES :

Au NAGEUR : - Tu choisis ta position de départ

- Tu regardes ton ventre et tu te laisses aller vers l'avant, les bras au dessus de la tête

A l'OBSERVATEUR : - Tu vérifies si ton camarade garde la tête rentrée ou non

- Tu repères quelle partie du corps touche l'eau en premier, ...

### CRITERES DE REUSSITE :

1 - Tu vas nettement sous l'eau avant de refaire surface

2 - Tu fais de moins en moins de bruit ou d'éclaboussures en entrant dans l'eau

### VARIABLES :

- Pour simplifier : glisser tête en avant sur le toboggan ou sur un tapis (modules 1 et 2)

- Entrer tête la première dans un tapis à trou ou dans un cerceau, placés à la surface de l'eau

- Des positions accroupies ou debout, tenir devant les genoux du plongeur une frite qu'il ne devra pas toucher

## Situation de REFERENCE FINALE

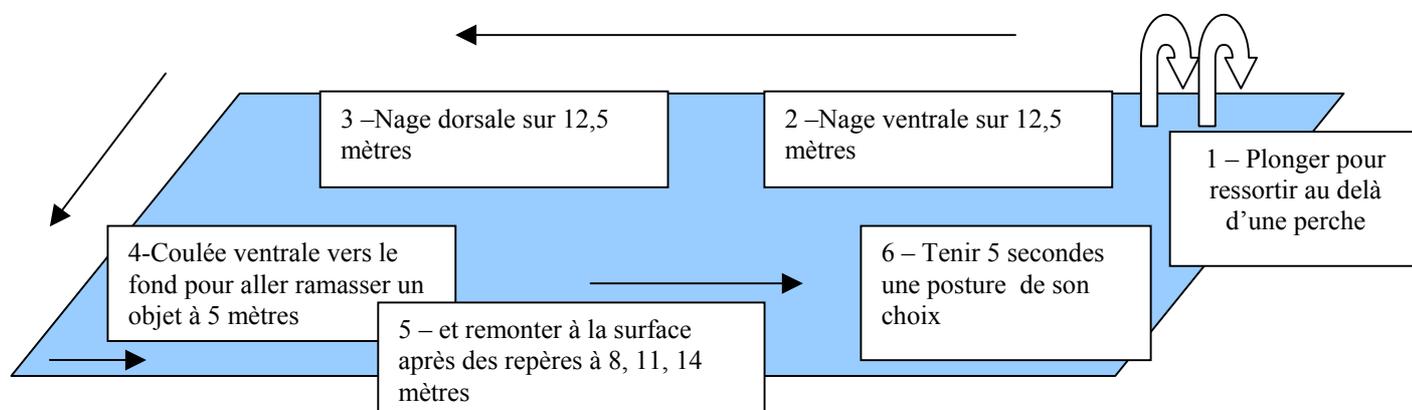
« Est ce que je sais nager ? »

**DISPOSITIF :** Dans le grand bain

Les élèves passent 3 fois : - sur une partie du parcours : 1+2+3, puis 4+5+6  
- en enchaînant les 6 tests du parcours pour les meilleurs

Le maître récoltant les résultats des élèves sur la fiche ci après

Les élèves peuvent travailler en duos : un qui passe, l'autre qui contrôle les résultats



**CONSIGNES :**

- Tu fais la partie du parcours prévue au signal de ton maître
- Tu dois essayer 3 fois chaque partie du parcours
- Quand tu as fini, tu observes ton camarade

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Réussir au moins 2 fois sur 3 chacun des tests

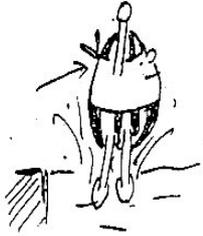
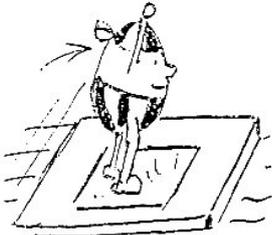
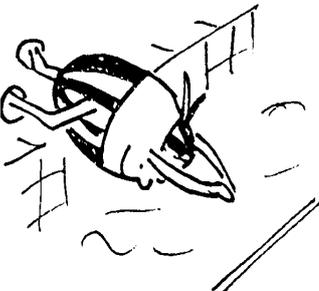
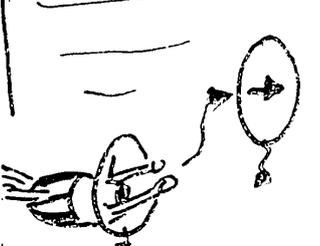
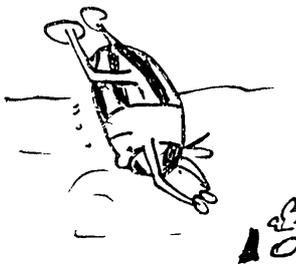
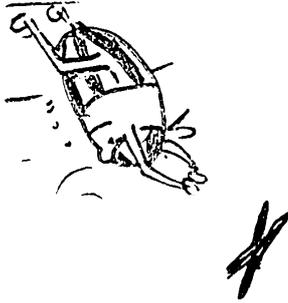
**OUTILS :**

- Fiche de résultats de la classe



Nom :

# "J'entre dans l'eau"

Nom :

# "Je vais sous l'eau"


Nom :

# "J'avance dans l'eau"