

Première partie

À LA RECHERCHE DE NOUVEAUX REPÈRES

Remarques générales :

- ne pas hésiter à y consacrer beaucoup de temps
- proposer des situations ouvertes et ludiques qui permettent à l'enfant de découvrir des solutions et de progresser dans l'eau
- utiliser du matériel varié : son pouvoir attractif amenuise les craintes
- pour mettre les débutants en confiance,
 - il est fortement recommandé d'être dans l'eau avec son groupe,
 - de faire travailler les élèves par 2 ou à plusieurs.

OBJECTIF : SE DÉPLACER DANS LE PETIT BAIN

I. Déplacements variés :

Seul ou à plusieurs

1. Marcher naturellement, en avant, en arrière, de profil,
2. Marcher bras en l'air : en avant, en arrière, de profil (avec différents pas)
3. Marcher avec l'aide des bras et des mains :
on peut améliorer et accélérer les déplacements en utilisant les bras et les mains ; on essaie toutes les possibilités : poings fermés, pelles, doigts écartés, tranchant de la main, mouvements alternatifs et simultanés...
4. Marcher avec les épaules dans l'eau
5. Sauter : pieds joints (kangourous), à cloche-pied, en avant, en arrière, le plus haut possible, le plus loin possible, en frappant dans les mains, en effectuant $\frac{1}{4}$ de tour, $\frac{1}{2}$ tour, ...

Tous ces déplacements peuvent être exploités en :

- farandoles
- rondes
- petits trains
- spirales

II. Jeux sans matériel :

Le petit train



Au signal, la locomotive se décroche et devient dernier wagon...
La locomotive utilise les bras et les mains pour aller vite
Au signal, le dernier wagon devient locomotive

Les rondes



Rondes et jeux chantés

Le serpent



Formation petit train
La tête du serpent essaie d'attraper sa queue
La tête du serpent essaie d'attraper la queue d'un autre serpent

Le loup et l'agneau



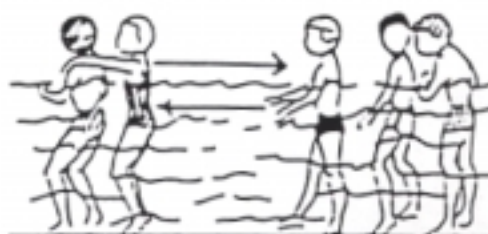
- Le loup essaie de toucher l'agneau
- Le berger, avec son corps, essaie de l'en empêcher
- Changer de rôles quand l'agneau est touché

Les paquets



Les enfants se déplacent librement
Au signal, on se groupe par 2, par 3, de différentes manières.
Ce sont les enfants qui proposent différentes solutions.

Le relais-locomotive



Le n° 1 court jusqu'au mur, revient à reculons.
Le n° 2 s'accroche au n° 1 : ils courent jusqu'au mur, reculent...
(pas plus de 5 élèves par « relais-locomotive »)

et d'autres encore :

- relais : 2 équipes → traverser le plus vite possible
- jouer à attrape
- par 2 : se pousser par les mains, par les épaules
- épervier
- pile ou face
- ...

III. Jeux avec matériel :

- Matériel qui peut être utilisé :
 - objets qui flottent : planche, plot, frite, balle, cerceau,...
 - objets qui coulent : anneau, pince à linge,...
- Exemples de jeux :
 - essayer de ramener le plus possible d'objets
 - idem mais en les posant à un endroit précis
 - ramener un seul objet à la fois
 - ramener un objet qui flotte et un objet qui coule
 - imposer le déplacement : en avant, en arrière, en sautant à pieds joints, à cloche-pied...
 - ramener l'objet sans utiliser les mains...

OBJECTIF : METTRE LA TÊTE DANS L'EAU

I. Découverte :

L'enfant sera amené à mettre progressivement la tête dans l'eau sans qu'il s'en rende compte.

- mouiller le visage avec les mains
- traverser (en avant, en arrière) les épaules dans l'eau, mon menton touche l'eau (idem avec le nez et le front)
- pousser la planche avec mon menton, mon nez, mon front, le dessus de ma tête
- idem avec les mains derrière le dos
- s'éclabousser
- retourner la planche avec la tête
- en farandole ou petit train : passer sous un pont (bras, perche...)

Situations avec petit matériel

- passer dans un cerceau tenu verticalement dans l'eau
- passer sous une perche tenue horizontalement sur l'eau

II. Jeux :

- **Un enfant prisonnier** dans une ronde essaie de trouver des solutions pour sortir
- **Le coupe-têtes** : ronde ; au passage de la planche, les têtes doivent disparaître sous l'eau
- **Les écureuils** : au signal, les écureuils changent de cage en passant sous les bras de 2 joueurs qui se donnent la main (cage) ou changent de cerceau.
- **et d'autres,**

Lapin-terrier



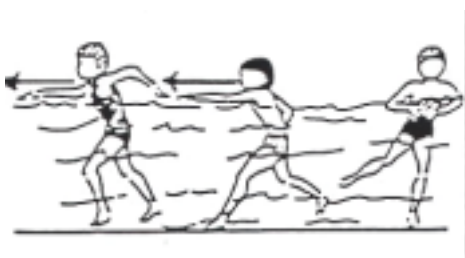
Un joueur cherche à toucher les autres. On reste invincible en se cachant sous le toit de sa maison.

Le filet du pêcheur



Les poissons qui s'échappent sous les bras ou entre les jambes se joignent au chalut ou filet.

Touche-touche



Un joueur cherche à toucher les autres. On s'échappe en plongeant.

1,2,3 Feu rouge



Le gardien tourné vers « la terre » énonce : 1,2,3, feu rouge, ceux qui s'avancent doivent s'immerger, sinon retour au point de départ.

OBJECTIFS : OUVRIR LA BOUCHE, SOUFFLER, OUVRIR LES YEUX

I. Ouvrir la bouche et souffler :

- faire l'expérience de la bouche grande ouverte
 - « poser le visage sur l'eau, bouche grande ouverte ! »
- souffler sur l'eau au creux de sa main
- souffler sur l'eau comme sur une soupe chaude
- faire des bulles :
 - en soufflant à travers un tube, une paille
 - par la bouche (soupe chaude)
 - par la gorge (buée sur la vitre)
 - par le nez (je me mouche)
- parler, chanter dans l'eau...
- mains dans le dos : se déplacer en soufflant dans l'eau (inspiration rapide, expiration longue)

II. Ouvrir les yeux :

- indiquer la couleur d'un objet (anneau)
- chercher un objet d'une couleur donnée
- indiquer le nombre de doigts que montre le camarade dans l'eau (très près du visage)

OBJECTIFS : SUPPRIMER LES APPUIS PLANTAIRES ET S'ÉQUILIBRER

I. Découverte :

1) Avec l'aide de matériel : frite, planche, haltère, pull-boy

- les pieds ne touchent plus le sol
- changer de matériel (plusieurs fois)
- chercher des solutions pour se déplacer
- utiliser 2 matériels identiques
- utiliser 2 matériels différents

2) Avec l'aide des copains : jeu des cruches (se laisser porter par les camarades)

3) Se déplacer dans le grand bain

(Se déplacer dans le grand bain se conçoit tout au long de la phase de familiarisation et dès le début des apprentissages)

- descendre l'échelle (ventre face à l'échelle)
- se déplacer le long du mur sans consignes particulières
- se déplacer en croisant les mains... le plus vite possible
 - arriver à ne plus regarder ses mains
 - arriver à décoller les pieds du mur
- s'écarter du mur, tendre les bras
- se déplacer en avant, en arrière, changer de sens
- dépasser un camarade
- se déplacer face au mur – dos au mur
- se déplacer en tenant une planche dans une main
- ne poser qu'une main sur le mur, ramer de l'autre
- laisser flotter les jambes devant soi, derrière soi
- 2 groupes se croisent
- aller jusqu'au bout de la perche posée perpendiculairement au bassin
- tout un groupe avancer en tenant d'une main une perche, l'autre main étant posée sur le rebord
- se déplacer en passant sous les bras d'un camarade, sous la perche...

4) Avec l'aide du pont de singe en PB ou GB :

- passages libres
- avec consignes : aller plus vite, ne plus aller en avant, tête hors de l'eau, tête dans l'eau

II. S'équilibrer sur le ventre ou sur le dos, avec ou sans aide:

Avec aide

- 1) de matériel : frite, planche, pull-boy
 - utiliser 2 matériels identiques : essayer de s'allonger sur le dos, sur le ventre ; essayer de s'allonger sur le dos, bras écartés, une planche sous chaque main.
 - enchaîner dos/ventre, ventre/dos
 - utiliser 2 matériels différents : mêmes situations que plus haut.
- 2) du rebord du bassin :
 - s'allonger sur le ventre, poser le bout des doigts sur le rebord
 - mettre le visage dans l'eau, attendre... (les jambes devraient remonter)
 - mettre la tête hors de l'eau : attendre... (les jambes devraient couler)
- 3) d'un pont de singe : mêmes situations que précédemment
- 4) de camarades :
 - La fleur : en ronde, 1 sur 2 s'allonge sur l'eau : dos/ventre – enchaînement
 - Repères :
 - Dos : oreilles dans l'eau, je sors le ventre, je tire sur les jambes
 - Ventre : visage dans l'eau, jambes tendues
 - Le remorqueur et la péniche :
Le remorqueur tire la péniche par les mains, pousse par les pieds
- 5) l'étoile ventrale
 - à 2 : A tend la paume de ses mains, B s'allonge sur le ventre et se relève (quand il veut ou au signal de A)
 - B s'allonge sur le ventre et garde l'équilibre sans l'aide de A : étoile ventrale



Remarque : pour se relever d'une manière équilibrée sur le ventre :

- grouper les jambes
- sortir la tête de l'eau
- ramener les bras en appuyant sur l'eau

- 6) l'étoile dorsale
 - à 2 : A place ses mains sur les omoplates de B, B s'allonge sur le dos et se relève.
 - B s'allonge sur le dos sans l'aide de A et garde l'équilibre : étoile dorsale.

Remarque : pour se relever d'une manière équilibrée sur le dos :

- sortir la tête de l'eau
- grouper les jambes en ramenant le menton sur la poitrine

- 7) La méduse :
 - épaules dans l'eau, bras écartés
 - inspirer profondément et bloquer la respiration,
 - mettre le visage dans l'eau
 - ⇒ ceci provoque :
 - une bascule vers l'avant,
 - une perte des appuis plantaires



- jeu : la course des méduses :
A fait la méduse, B le pousse.

OBJECTIF: EXPLORER LA PROFONDEUR

- La respiration est un des fondamentaux de la natation. Elle doit être travaillée en permanence.
- La prise de conscience de la respiration est un élément important pour explorer le profondeur et doit être abordée dès le début de la familiarisation.
- Ces exercices peuvent se faire poumons pleins ou poumons vides (descentes et remontées actives ou passives).

Remarque : on cherche une immersion de plus en plus longue et de plus en plus profonde.

I. Dans le petit bain :

- 1) Avec l'aide du matériel : tubes de différentes longueurs
souffler le plus longtemps possible
- 2) Avec l'aide de camarades :
 - à 2 : A descend le long des jambes de B jusqu'au sol en soufflant. B vérifie si A fait bouillonner l'eau
 - à 2 : A essaie de passer entre les jambes de B (changer de rôle)
 - à 2 : A ramasse les anneaux que B fait tomber (changer de rôle)
 - en ronde : on saute sur place et au signal, on s'accroupit, on s'agenouille, on s'assied, on se couche à plat ventre, on se couche sur le dos. (pour réussir, il faut expirer au maximum (bulles))
 - se donner les mains : les numéros 1 s'assoient au fond de l'eau, les numéros 2 s'immergent simultanément.
 - « dribbler » avec la méduse
 - descendre le long des jambes du camarade → s'agenouiller, s'asseoir, se coucher... au fond

II. Travail dans le grand bain :

- descendre l'échelle du grand bain, le long de la perche, le plus bas possible
- descendre le long du corps d'un camarade collé contre le mur, lui toucher les pieds
- descendre l'échelle, rejoindre la perche tenue à la verticale dans l'eau par l'adulte
- par 3 : descendre le long des jambes d'un camarade, remonter le long des jambes du suivant.

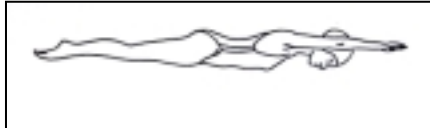
OBJECTIFS : EFFECTUER UNE GLISSÉE, EFFECTUER UNE COULÉE

I. Les glissées :

1) Découverte :

- se laisser déséquilibrer dans l'eau : tomber comme une quille en avant, en arrière, de côté (yeux ouverts, yeux fermés)
- idem les bras dans le prolongement du corps
- idem les bras le long du corps
- idem en enchaînant la méduse

2) Glissée ventrale



Remarque : pour réussir, il faut un alignement des segments, être allongé et tonique, le visage et les oreilles sont dans l'eau, les bras sont allongés et touchent les oreilles, menton poitrine.

a) Avec aide :

- reprendre les jeux du remorqueur et de la péniche, de la fusée.
- la fusée :
A se couche sur le dos, B propulse
A se couche sur le ventre, B le propulse → aller le plus loin possible

b) Seul :

- dos au mur, pieds au fond, épaules immergées, bras tendus, menton poitrine, placer la tête entre mes bras, → pousser sur les pieds.
- idem, un pied au fond, un pied au mur
- idem, un pied au fond, un pied au mur, un bras allongé, une main au mur (oblige l'enfant à placer le deuxième bras)
- idem, deux pieds au mur, une main au mur
- glisser
 - le plus loin possible
 - jusqu'à la ligne d'eau
 - puis se relever dans le cerceau
 - puis enchaîner une étoile ventrale, ou dorsale, ou une méduse.

3) Glissée dorsale :



ou



Remarques :

- pour réussir, il faut un alignement des segments, regarder au plafond, les oreilles sont dans l'eau.
- pour se redresser, il faut fléchir la tête, ramener les genoux sur la poitrine.

a) **Avec aide :** reprendre les jeux du remorqueur (sur le dos). Tenir la tête du camarade avec les 2 mains à plat sur les tempes.

b) Seul :

- face au mur, pieds contre le mur, épaules immergées et mains à la goulotte → pousser sur les pieds (avec ou sans planche)
 - bras le long du corps
 - bras dans le prolongement du corps
- idem : aller le plus loin possible
- idem : enchaîner une étoile dorsale

4) Effectuer des enchaînements :

- glissée ventrale – méduse – étoile ventrale – se relever
- glissée ventrale – étoile dorsale
- glissée dorsale – étoile dorsale – étoile ventrale

II. La coulée ventrale :

Une coulée est une glissée sous l'eau.

Remarque : pour réussir, il faut que les bras et la tête soient dirigés vers le fond (la tête sert de gouvernail).

1) Découverte :

Dans le petit bain :

- sauter par dessus les frites
- rentrer dans les cerceaux
- imiter les dauphins

2) Immersion coulée :

- a) Même progression que pour les glissées.
Insister sur :
- épaules immergées au départ
 - souffler durant toute la coulée
- b) Jeux :
- passer sous une ligne d'eau sans la toucher
 - passer dans un cerceau (ou plusieurs) immergé(s) verticalement
 - passer entre les jambes d'un camarade
 - ramasser un ou plusieurs objets au fond.

Lorsque la coulée ventrale est maîtrisée, on peut aborder le plongeon.

OBJECTIF : ENTRER DANS L'EAU

Remarques:

- niveau de l'eau : hauteur des épaules (du nageur le plus grand du groupe au minimum)
- orteils accrochés au bord (en griffes)

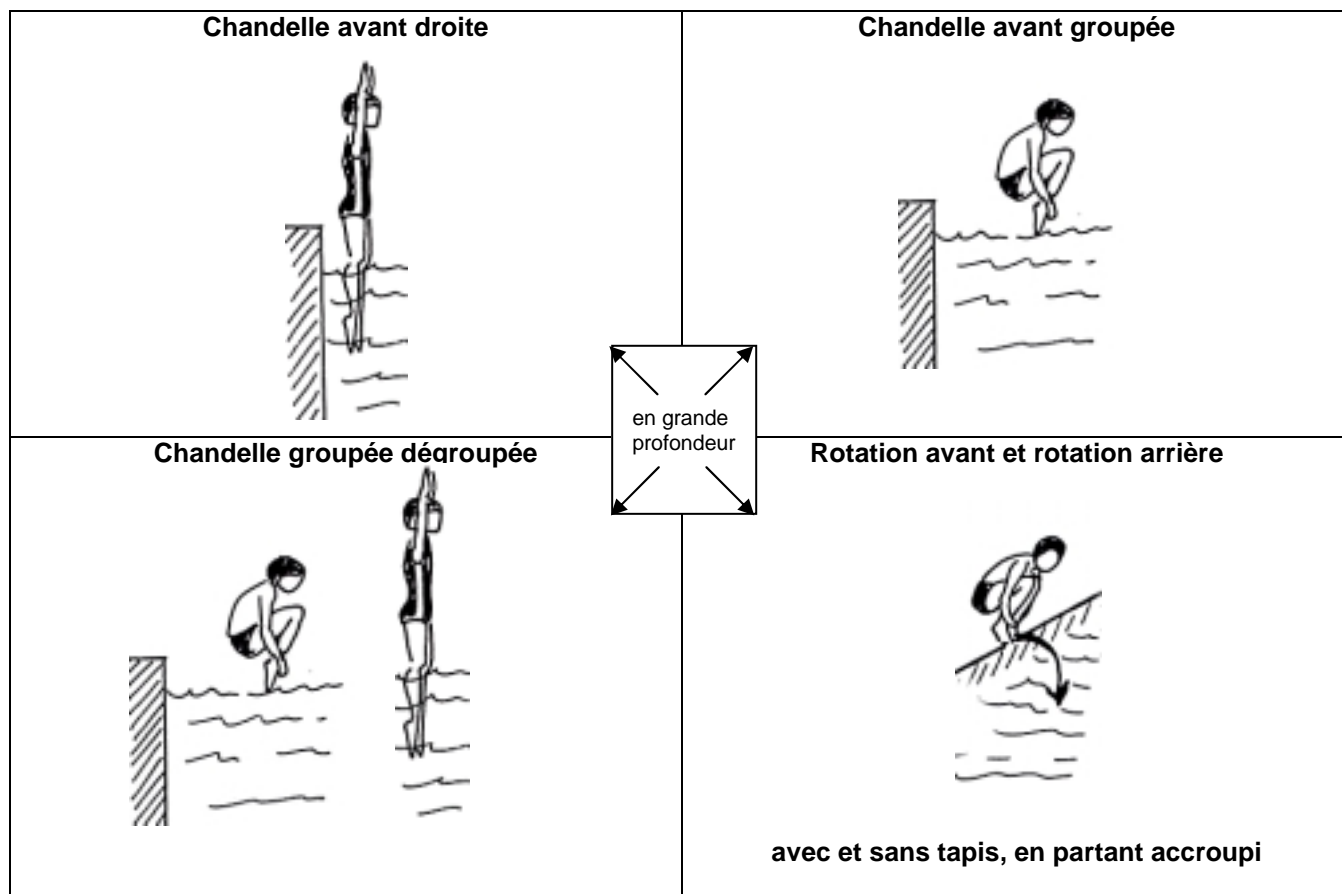
I. Découverte :

Rechercher différentes manières d'entrer dans l'eau : escalier, échelle, toboggan, tapis...

II. Les sauts :

ATTENTION à la profondeur, aux collisions
S'éloigner des angles et des échelles.

- sauter en eau profonde en tenant la perche
- sauter en attrapant la perche au vol
- sauter seul (on donne la perche quand l'enfant est dans l'eau)
- sauter en chandelle : en avant (uniquement grand bain)
- idem + $\frac{1}{2}$ tour
- idem + frapper dans les mains
- idem + attraper une balle
- rotation vers l'avant
- sauts simples : seul, à deux, en cascade...



III. Les plongeurs :

Remarque : les bras sont allongés dans le prolongement du corps, menton-poitrine, tête calée sous les bras (cf. coulée ventrale).

- plonger, départ de l'échelle, départ assis au bord
- plonger, départ à genoux au bord (sur une planche)
- plonger, départ accroupi au bord
- plonger, départ fléchi au bord
- plonger avec impulsion
- plonger avec mouvement des bras
- plonger puis passer dans un cerceau
- plonger puis ramasser des objets au fond de l'eau

Quelques situations de plongeon avant :

