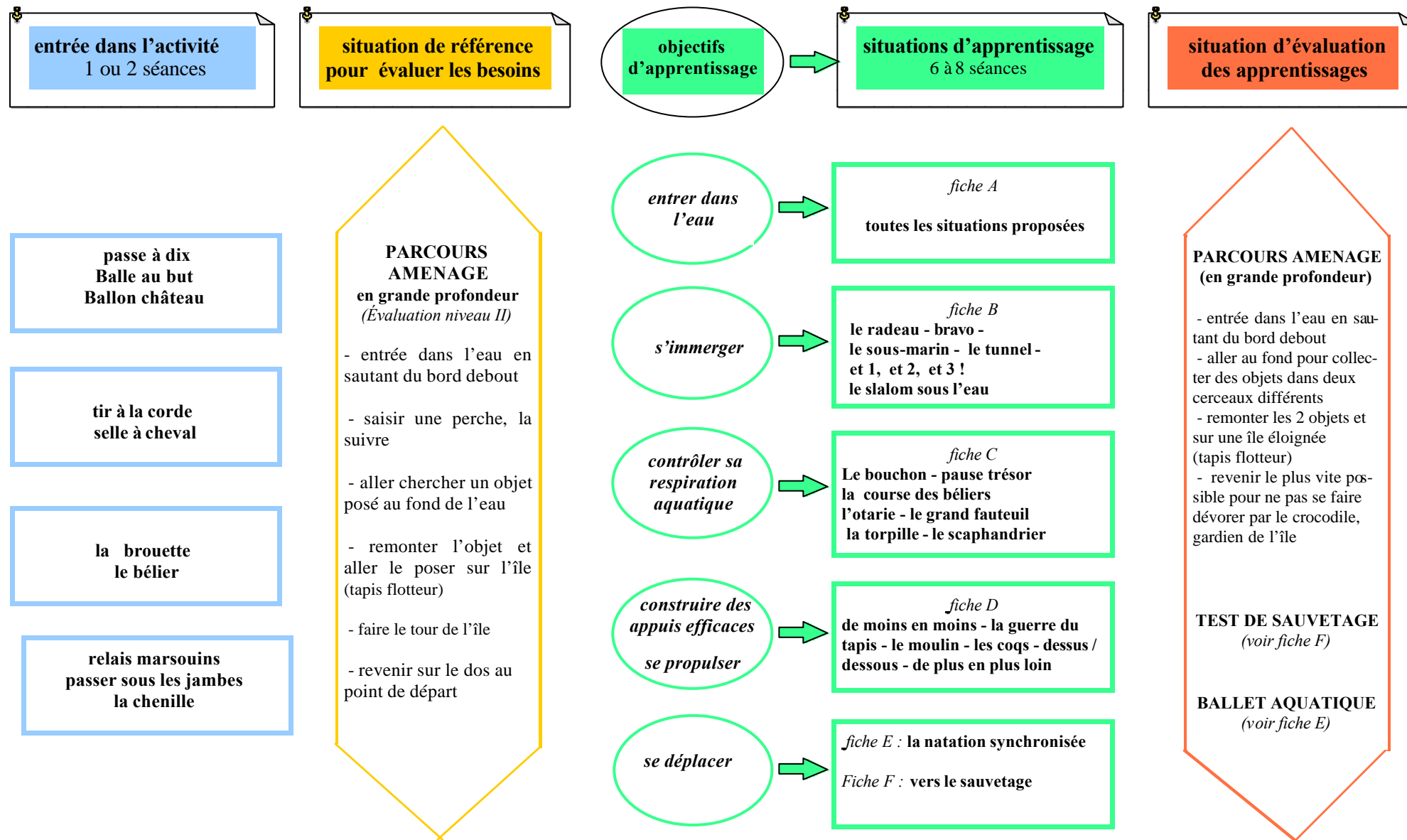
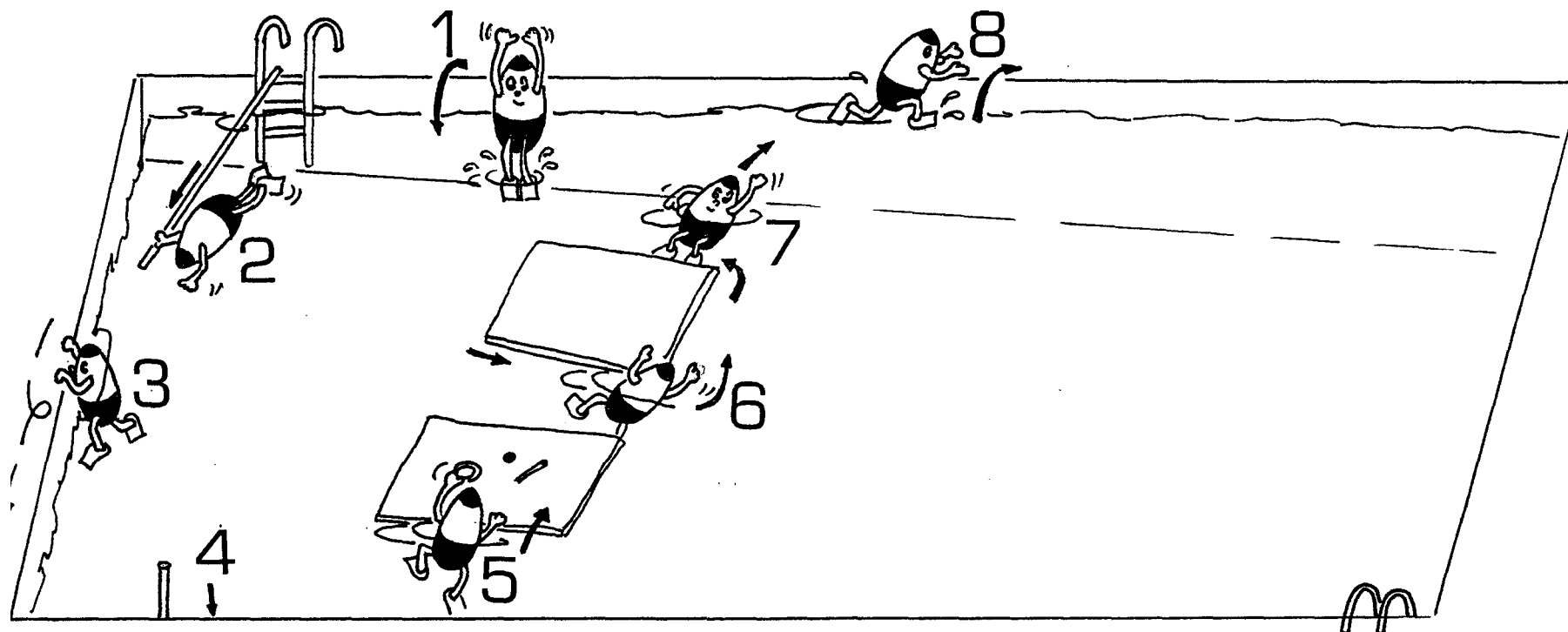


NATATION - cycle ou niveau III - Unité d'apprentissage



JEUX TRADITIONNELS CYCLE III		
<p>PASSE A 10 (Eau jusqu'à la taille)</p> <p>On forme 2 équipes de 10 enfants et on se passe le ballon en marchant, en courant dans l'eau. La passe est comptées lorsque le ballon ne tombe pas dans l'eau. On marque un point pour son équipe lorsque l'on a totalisé 10 passes sans faire tomber le ballon.</p>	<p>BALLES AU BUT</p> <p>En GP, avec ou sans ceinture, objets flottants permettant de se reposer.</p> <p>Bonnets de couleurs différentes pour chaque équipe.</p> <p>Nous essayons de nous emparer du ballon pour marquer des buts en touchant la cible de l'autre équipe.</p> <p>On s'organise pour défendre, attaquer. (On ne peut tirer au but qu'après 5 passes réussies)</p>	<p>LA CHENILLE</p> <p>Chaque chenille est constituée de 3 à 4 joueurs qui se tiennent par la taille.</p> <p>Au signal, tous les nageurs s'allongent sur l'eau et sans lâcher prise traversent le bassin en nageant uniquement avec les jambes, sauf le chef de file qui bénéficie de la liberté des bras.</p> <p>Variante : La chenille peut être constituée par 2 joueurs seulement, le premier tenant une planche avec les pieds (crocheter la planche), le second avec les mains.</p>
<p>SELLE A CHEVAL</p> <p>Les joueurs sont en cercle : un cheval, un cavalier. Les cavaliers se passent une balle. Quand un cavalier rate la passe, les chevaux désarçonnent leur cavalier et deviennent cavaliers à leur tour.</p>	<p>LE BELIER</p> <p>Se déplacer en poussant une planche de sa tête d'un bord à l'autre. On peut jouer sous forme de relais par équipe.</p> <p>TIR A LA CORDE</p> <p>La corde remplacée par la perche du maître nageur</p>	<p>LE RELAIS MARSOUIN</p> <p>Deux équipes formées d'un nombre égal de joueurs</p> <p>Les N° 1 de chaque équipe partent au signal, passent entre les jambes d'un camarade, touchent le mur opposé, reviennent et donnent le départ au N°2 en leur frappant dans la main. L'équipe gagnante est celle qui, la première, a épuisé tous ses membres.</p> <p>Variante : Varier les difficultés</p> <p>Tunnel plus long formé de 3 ou 4 camarades.</p> <p>Tunnel avec des courbes (les 3 camarades ne sont pas sur une ligne droite).</p> <p>Le départ peut être donné du bord (sauter ou plonger).</p> <p>Le jeu peut se faire en grande profondeur.</p>
<p>BALLON CHATEAU</p> <p>En GP, avec ou sans ceinture. Objets flottants permettant de se reposer.</p> <p>Bonnets de couleur différentes pour chaque équipe.</p> <p>Nous essayons de faire tomber le plus de planches mises en équilibre sur les tapis flottants.</p>	<p>LA BROUETTE</p> <p>Les enfants travaillent par 2. Un enfant s'allonge sur le ventre et le second le pousse en lui tenant les chevilles. On peut jouer sous forme de relais, faire un aller-retour, en changeant de rôle.</p>	



- 1 Entrer dans l'eau en sautant du bord, départ position debout, faire quelque chose pendant qu'on se trouve en « l'air ».
- 2 Progresser jusqu'à l'échelle, se saisir de la perche à 2 mains, s'immerger pour aller vers le fond du bassin, le plus loin possible. Remonter à la surface.
- 3 Progresser le long du bord du bassin en « valsant ».
- 4 Jouer au pêcheur de perles.
- 5 Poser sur le tapis l'objet ramassé en 4
- 6 Faire le tour de l'île en se tenant le moins possible au tapis.
- 7 Regagner le bord du bassin en se déplaçant sur le dos avec ou sans une frite, une planche.
- 8 Ressortir du bassin par ses propres moyens.

CYCLE 3**ENTRER DANS L'EAU****Fiche A****Entrée n° 1****Entrée n° 2****Entrée n° 3****Entrée n° 4****Entrée n° 5****Entrée n° 6****Entrée n°7****Entrée n° 8**

CYCLE 3

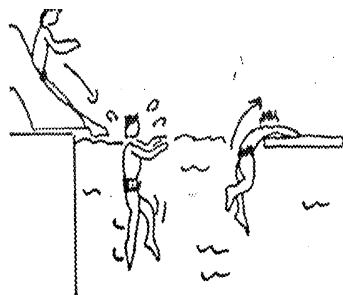
IMMERSION

Fiche B

Le radeau

G.P.

Une glissée en position assise sur le toboggan, pour aller se hisser sur le tapis placé à 1m50/2m Du bord du bassin.



Bravo

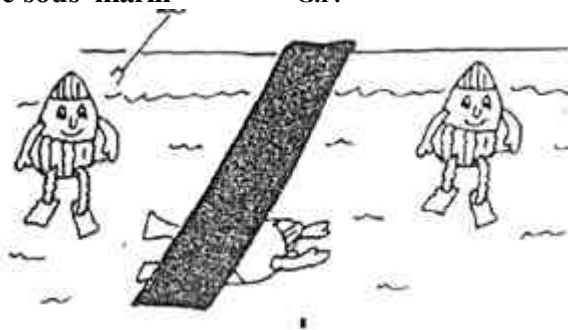
G.P.

Un saut avant avec frappé des mains au-dessus de la tête pendant la phase aérienne.



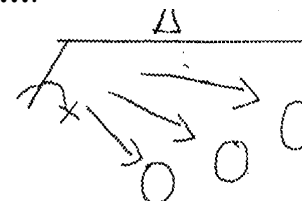
Le sous-marin

G.P.



Et 1.. et 2...et 3....

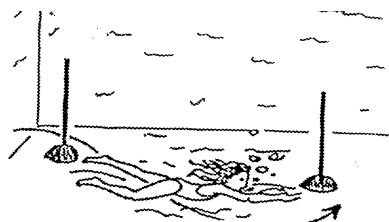
G.P.



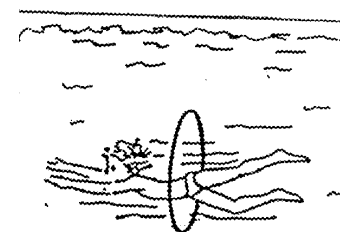
Orienter son déplacement immergé en allant : Toucher le cerceau n°1, puis remonter.
Toucher le cerceau n°1 et n°2 puis remonter.
Toucher le cerceau n°1, n°2 et le n°3 puis remonter.

Le slalom sous l'eau

G.P. Une chute avant avec passage en slalom autour de 2 piquets.



Le tunnel. G.P. Un passage dans un cerceau à 1,50m de profondeur.



CYCLE 3

Fiche C

CONTROLLER SA RESPIRATION AQUATIQUE

Le bouchon

G.P.

Je pars accroupi du bord pour entrer dans l'eau et je me laisse remonter sans aucun geste.



Pause-trésor

G.P.

3 tapis sont placées à la surface, l'enfant n°1 part avec 1 anneau et va le déposer sur le tapis n°1, l'enfant n°2 va poser son anneau sur le tapis n°3, l'enfant n°3 va poser son anneau sur le tapis n°3.

Le grand fauteuil

G.P.

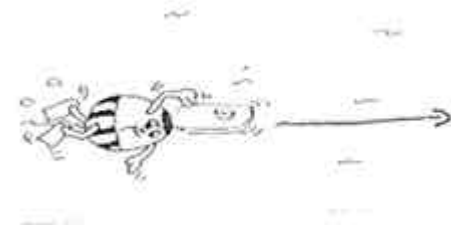
Aller s'asseoir au fond de l'eau et compter jusqu'à 3', 5' (Cf Le bouchon)



La course des béliers

G.P.

Déplacer une planche avec sa tête, sans ses mains, course par 2, par 3.



L'otarie

G.P.

Soulever un ballon avec sa tête plusieurs fois de suite et le lancer.

La torpille

G.P.

Se déplacer en se retournant sur la largeur du bassin.



Le scaphandrier

G.P.

L'enfant va toucher le fond en tenant une cordelette. Lorsqu'il fait des bulles, son camarade (ou l'adulte) qui est sur le bord, le tire à la surface par la cordelette.

CYCLE 3

Fiche D

CONSTRUIRE DES APPUIS EFFICACES
DEPLACEMENT - PROPULSION

De moins en moins

MP./G.P.

Sur une distance , compter le nombre de mouvements réalisés.
Refaire la même distance et diminuer le nombre de mouvements réalisés.

La guerre du tapis

MP./G.P.

2 enfants sont répartis de chaque côté d'un tapis.
Ils tirent chacun vers leur camp pour ramener le tapis .

Le moulin

MP./G.P.

Se déplacer exclusivement à l'aide des bras .

Les coqs

MP./G.P.

Combat de coqs en équilibre sur une planche, par 2 se déséquilibrer.



Dessus-dessous

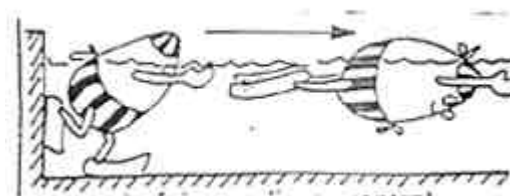
MP./G.P.

Planche tenue à bout de bras, passer de l'équilibre ventral à l'équilibre dorsal.

De plus en plus loin

MP./G.P.

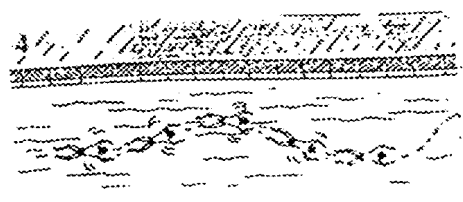
En poussée-coulée, parcourir la plus grande distance, recommencer pour améliorer la performance.



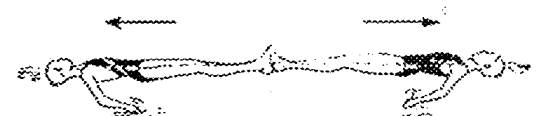
VERS LA NATATION SYNCHRONISEE EN GRANDE PROFONDEUR

A la queue leu leu :**LE BASSIN**

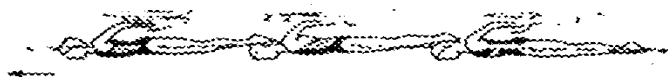
Suivre le camarade de tête, passer exactement où il passe, garder toujours la même distance avec Celui qui est devant.

**Pousse-pousse****LE BASSIN**

Par 2 Nager ensemble,
Maintenir le contact sans bouger par la plante des pieds. Idem mais lever une jambe toujours en contact, l'autre se plie. Se déplacer toujours en contact, le deuxième pousse les deux jambes ensemble simultanément.

**Le petit train** par 3

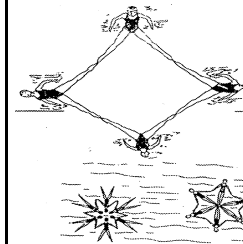
Le petit train à l'arrêt puis en mouvement, c'est le dernier qui fait avancer, toujours garder le contact. A l'arrêt, le dernier effectue des mouvements de jambes que les autres reproduisent l'un après l'autre.

**Les jumelles** par 2

Effectuer ensemble le mouvement des bras. Sortir les bras de l'eau, les replonger ensemble en arrière, se propulser, recommencer.



Le miroir Face à face, en se maintenant à la surface de l'eau par action des jambes, mouvements de bras que l'autre reproduit comme un miroir.

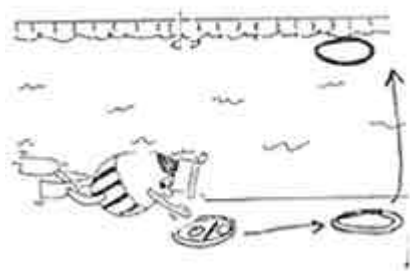
**Les étoiles de mer** par 4**Situation finale :**

Construire une petite chorégraphie en respectant des exigences données (musique, espace, mouvements)

VERS LE SAUVETAGE

Relais des pêcheurs

Descendre de l'échelle, aller chercher un objet dans le panier suspendu à une corde qui pend dans l'eau, remonter à travers un cerceau pour déposer l'objet sur le bord.

**Les castors**

Construire une maison avec des briques, (des planches). Descendre de l'échelle, aller en déplacement sous l'eau chercher 1 planche posée sur un tapis, éloigné du bord. Construire la maison en ramenant les briques sans les mouiller sur le bord.

Combats de coqs

Petit et grand bassin, en équilibre sur une planche, par 2, on essaie de se déséquilibrer tout en restant assis sur sa propre planche.

**Le moulin**

En tenant la planche à bout de bras, passer de l'équilibre ventral à l'équilibre dorsal.

**La ligne d'eau**

En tenant la ligne d'eau bras tendus, passer de l'équilibre ventral à l'équilibre dorsal en passant sous l'eau.

Le ballon ou l'haltère

Avec l'haltère tenue à bout de bras, passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal en soufflant sur le côté, enchaîner.

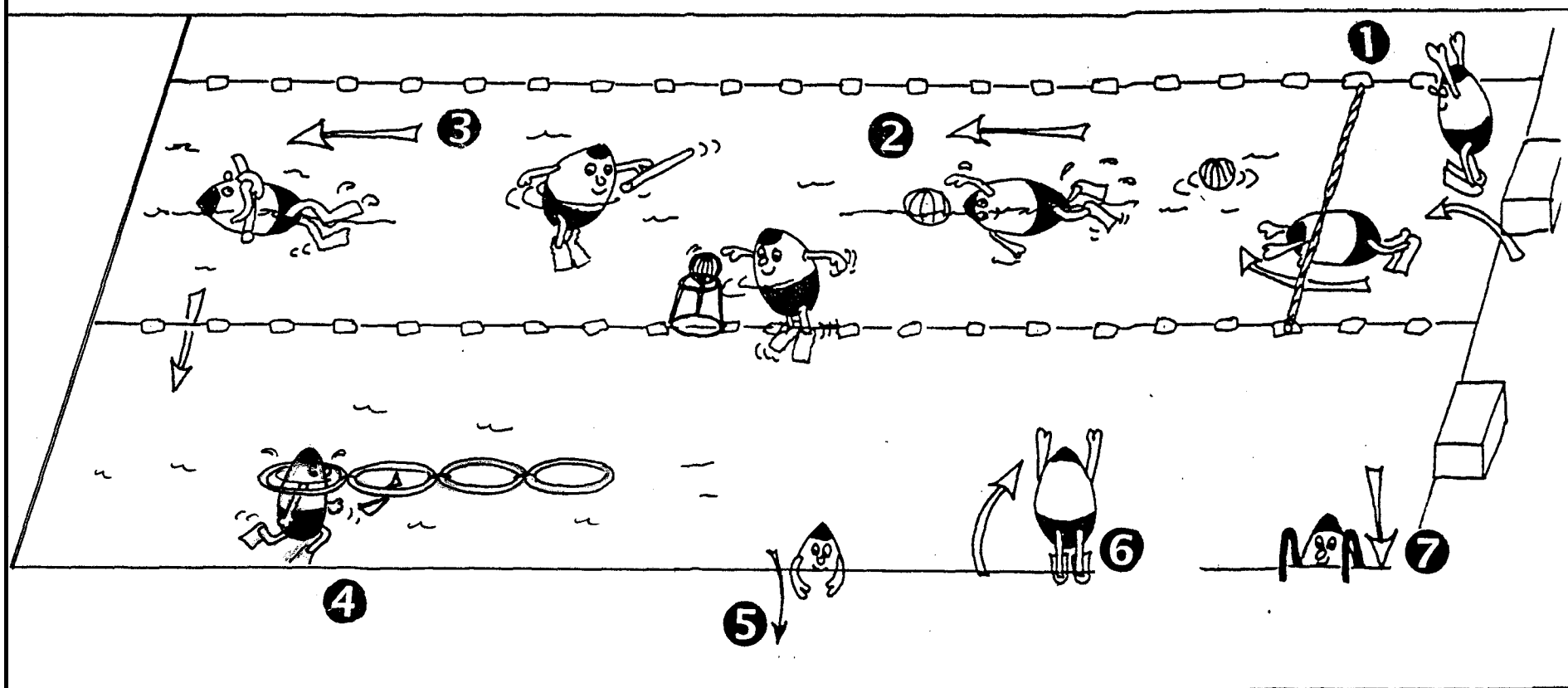
Le plongeon canard

Se coller au mur tête en bas, avec le ventre, ou avec le dos, se laisser glisser puis remonter.

Situations :

- Ramasser les objets en PP, MP, GP (suivant le niveau des élèves)
- Déplacements avec transport d'objets de plus en plus lourds.
- Déplacements sous l'eau (torpille).

PARCOURS DEPLACEMENTS A LA SURFACE



1 Sauter depuis le plot de départ, corps droit, tonique, bras tendus au-dessus de la tête. Se laisser descendre au fond du bassin. Remonter en oblique pour faire surface derrière la corde.

2 Récupérer le ballon, avancer en le poussant devant soi. Déposer le ballon dans le filet.

3 Récupérer une frite . Revenir avec propulsion des jambes uniquement. Déposer la frite sur le bord du bassin.

4 Passer sous la ligne d'eau, progresser jusqu'aux cerceaux. S'immerger puis refaire surface à chaque cerceau.

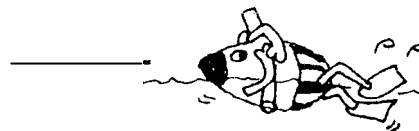
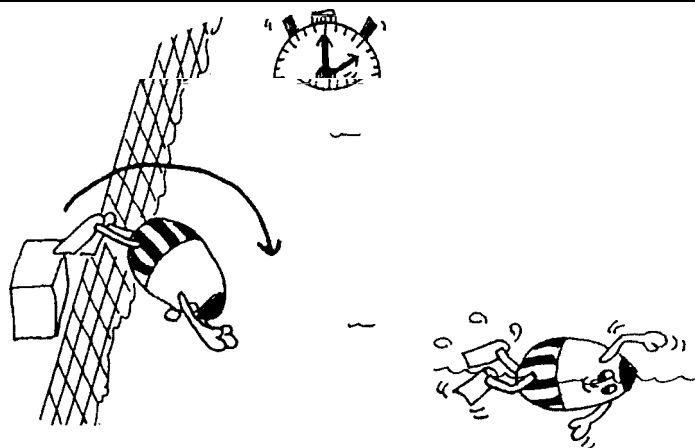
5 Sortir du bassin à la force des bras.

6 Plonger depuis le bord du bassin. Nager jusqu'à l'échelle , choix dans la propulsion.

7 Descendre 3 fois de suite le long de l'échelle. Toucher le fond du bassin avec les pieds.

PARCOURS CHRONOMETRE

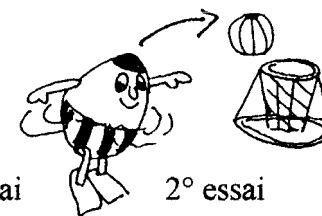
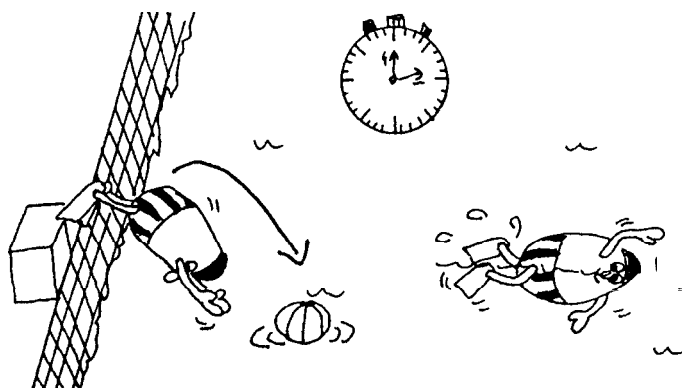
Déplacements à la surface



1° essai

2° essai

Plonger et aller chercher le plus rapidement possible, en position ventrale, une frite posée sur le tapis.
Revenir le plus rapidement possible en tenant la frite sur le ventre, battements de jambes uniquement.

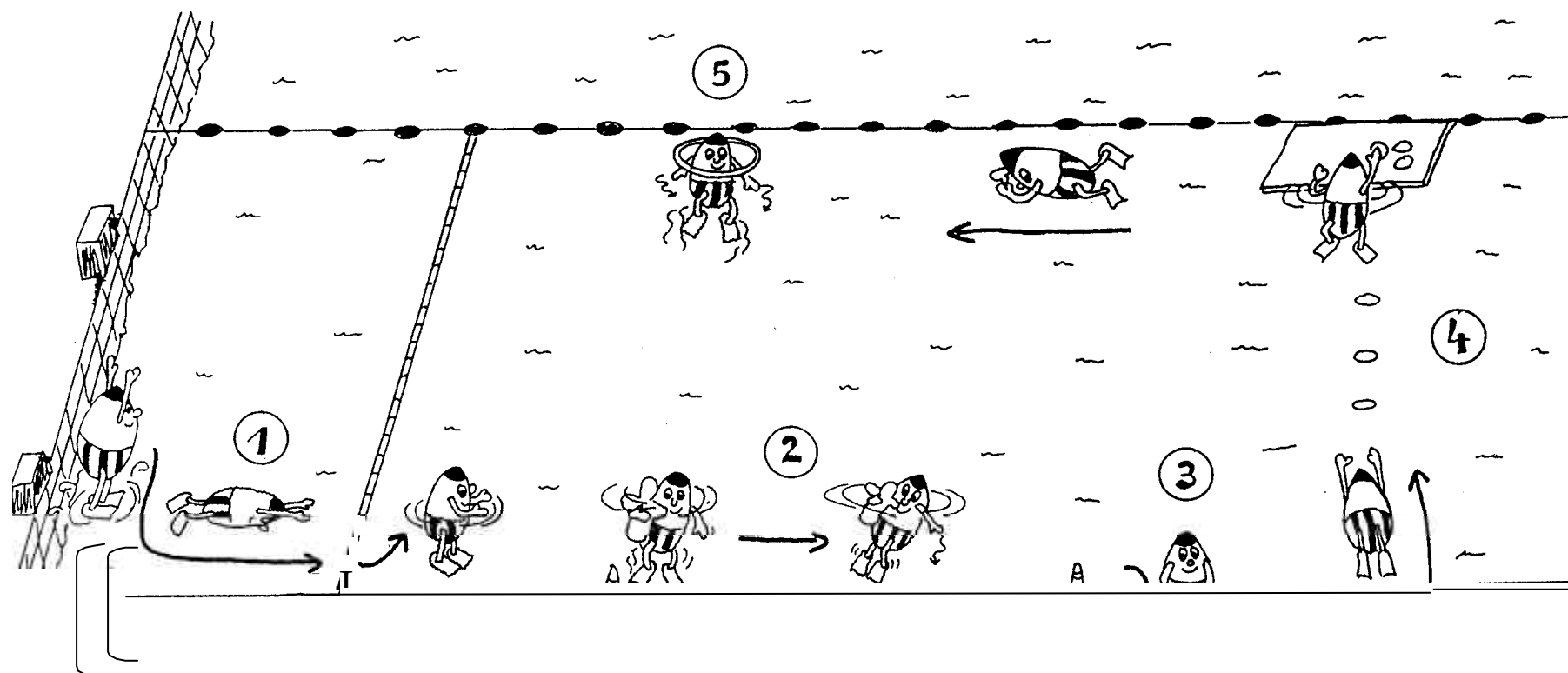


1° essai

2° essai

Plonger, avancer le plus rapidement possible en poussant devant soi le ballon.
Arrivé près du filet, déposer le ballon dans le filet.

PARCOURS DE SAUVETAGE



- 1 Sauter depuis la borne, corps droit, bras tendus au-dessus de la tête. Se laisser descendre au fond du bassin. Se déplacer sous l'eau. Remonter à la surface derrière la ligne d'eau.
- 2 Aller chercher le mannequin au fond du bassin. Tirer le mannequin sur 5 m, entre les deux balises.
- 3 Sortir du bassin à la force des bras.
- 4 Plonger pour aller récupérer des anneaux au fond du bassin. Déposer les anneaux sur le tapis.
- 5 Glisser sous l'eau pour ressortir dans le cerceau. Tenir 15 secondes, tête et menton émergés.