

COMPETENCE SPECIFIQUE

" Réaliser une performance mesurée "

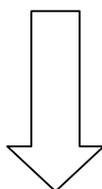
COMPETENCE GENERALE

" Mesurer et apprécier les effets de l'activité »

CYCLE 2

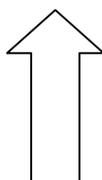
ACTIVITE AQUATIQUE

- Module d'Apprentissage n°2 -



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

PRINCIPES UTILES pour...

- 1 - ... utiliser le matériel :** les *éléments de flottaison* sont à utiliser uniquement pour travailler les déplacements en surface
- 2 – ... utiliser l'espace :** - *chaque groupe passe sur deux espaces différents* permettant de traiter un maximum de deux thèmes de travail au cours d'une même séance. Exemple : "pousser sur ses jambes" et "s'immerger longtemps"
- les aménagements de bassin *resteront identiques durant 4 ou 5 séances* avant de les changer ou de les faire évoluer
- 3 – ... gérer les groupes :** - dans le grand bain, les « vagues » d'élèves sont limitées à 3-4 élèves
- chaque fois que cela est possible, constituer des doublettes : un élève qui agit, un élève qui observe et "surveille" son camarade

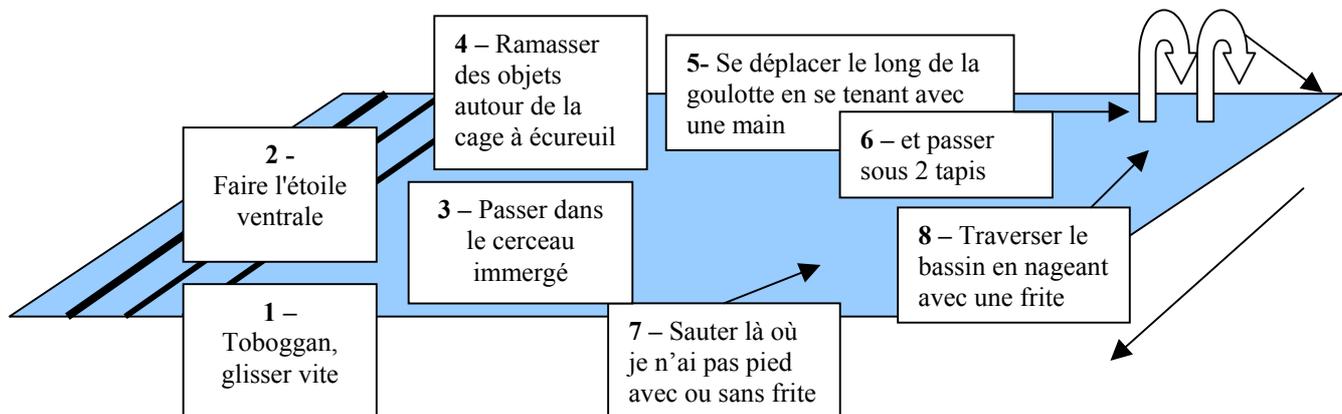
PHASES – OBJECTIFS	SITUATIONS	TRAITEMENT
<p>Entrée en activité</p> <p>Cette phase doit permettre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une entrée fonctionnelle dans l'activité • De préparer la situation de référence • De réactiver les rituels liés à l'hygiène, l'autonomie et le respect des autres 	<p>1 - Revoir les fiches du module 1 : "Le vestiaire" et "La douche"</p> <p>2 - Formation des groupes</p> <p>3 – Voir les situations de fin de module 1 Exemples : "La chasse au trésor" "La glissade" "Les frites"</p> <p>4 - Préparer la situation de référence (pas de fiche spécifique)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Prévoir 2 à 3 séances au maximum ◆ Les élèves se "réapproprient" les éléments nécessaires au fonctionnement de la situation de référence : <ul style="list-style-type: none"> - repérage dans l'espace de la piscine - repérage des tâches demandées et des dispositifs - utilisation des outils : plan, évaluation, ...
<p>Situation de référence</p> <p>qui vise à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permettre au maître et à l'élève de repérer les réussites et les échecs • Etablir un bilan donnant du sens aux futurs apprentissages 	<p>« Qu'est ce que je sais encore faire ? » pages 4 et 5</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Descriptif de la situation ◆ Fiche de résultat pour le maître ◆ Dispositif adapté à chaque piscine 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Soit le maître note les résultats pendant la séance et les élèves remplissent leurs fiches en classe ➤ Soit les élèves remplissent des fiches individuelles qu'ils reportent : <ul style="list-style-type: none"> - sur un tableau général de classe - sur le livret de module de chaque élève. ➤ Un bilan est fait : <ul style="list-style-type: none"> - par classe : ce qu'il y a à apprendre prioritairement - individuellement : quels progrès puis je réaliser ?

<p>Structuration - apprentissage</p> <p>Cette phase doit permettre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • de résoudre les problèmes d'adaptation au milieu subaquatique • de construire des repères dans les immersions et les déplacements dans l'eau • de situer ce que l'on est capable de réaliser sans risque en eau profonde 	<p>1 – S'immerger longtemps</p> <ul style="list-style-type: none"> • « les poissons » page 6 • "Souffler n'est pas couler" page 7 <p>2 – Se déplacer en immersion</p> <ul style="list-style-type: none"> • « les poissons dans le filet » page 8 • « le tunnel ballon-relais » page 9 <p>3 – S'immerger profond</p> <ul style="list-style-type: none"> • « les plongeurs » page 10 <p>4 – Pousser sur ses jambes pour aller vers le haut, vers l'avant</p> <ul style="list-style-type: none"> • « La fusée » page 11 • « La torpille » page 12 <p>5 - Sauter dans l'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Le ressort" page 13 <p>6 - Se déplacer en surface</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Sans les jambes" page 15 • "Sans les bras" page 14 • "Les 2 nages" page 16 	<p>Voir les fiches de suivi des élève :</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Je vais sous l'eau" page 20 - "J'entre dans l'eau" page 19 - "J'avance dans l'eau" page 21 <p>Les enjeux d'apprentissage de ce module se situent au niveau de l'exploration multiforme du milieu subaquatique</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les élèves peuvent fonctionner individuellement ou à 2, selon les tâches demandées ➤ Conserver le principe du circuit de délestage, vu pour le module 1 ➤ Le maître se place de manière à pouvoir voir tous les élèves de son groupe
<p>Situation de référence intermédiaire ou finale</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Evaluer les progrès réalisés 	<p>« Qu'est ce que j'ai appris ? » pages 17 et 18</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Descriptif de la situation ◆ Fiche de synthèse du l'enseignant 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Soit le maître note les résultats vus ou rapportés par l'observateur ➤ Soit chaque élève a sa fiche de résultats.

Situation de REFERENCE INITIALE

« Qu'est ce que je sais encore faire ? »

DISPOSITIF : Dans le petit 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 : u 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

"Les poissons"

Situation d'APPRENTISSAGE

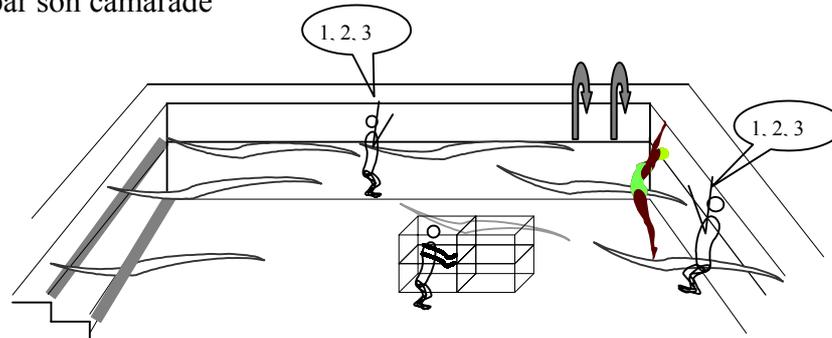
" S'immerger LONGTEMPS"

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

DISPOSITIF : Cage à écureuil dans le grand bain

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 : - Tu te tiens au bord et tu mets ta tête sous l'eau, après avoir rempli tes poumons d'air

A l'OBSERVATEUR : - Tu comptes 1- 2 – 3 - ...le temps que ton camarade garde la tête sous l'eau

CRITERES DE REUSSITE :

1° niveau - Tu améliores ton temps à chaque essai

2° niveau - Tu réussis ton meilleur temps 3 fois sur 5

VARIABLES :

- Utiliser la cage à écureuil sur toutes ses faces
- En s'immergeant *de plus en plus profondément*
- Tenir longtemps en soufflant continuellement, mais lentement
- L'observateur va aussi sous l'eau pour VOIR et compter, et FAIRE VOIR
- Les 2 sont sous l'eau : l'un mime des gestes, l'autre l'imité avant de remonter

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

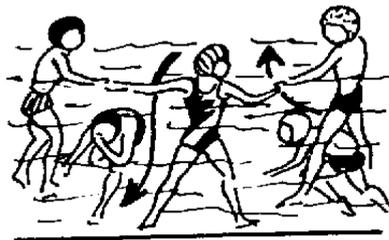
CRITERES DE REUSSITE :

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

*"Les poissons dans le filet"***Situation d'APPRENTISSAGE***"Se déplacer en immersion"***BUT** : Tu cherches à te déplacer sous l'eau en fonction des contraintes**DISPOSITIF** : Dans le petit bain, 2 équipes : les poissons et le filet**CONSIGNES** :

AUX ENFANTS FILETS : - Vous faites la ronde en vous tenant les mains hors de l'eau. Au signal, vous vous arrêtez jambes écartées, bras dans l'eau.

AUX POISSONS : - Vous vous promenez en marchant, en nageant, à l'intérieur du filet. Au signal vous devez vous échapper en passant sous les bras ou sous les jambes des enfants filets.

CRITERES DE REUSSITE :

- L'équipe qui a le moins de poissons pris dans le filet.

VARIABLES :

- Augmenter la profondeur
- On ne s'échappe **QUE** par les jambes des enfants filets.
- On place 2 filets à franchir.
- On tient dans ses mains des anneaux, un ballon (pour éviter de se pincer le nez).

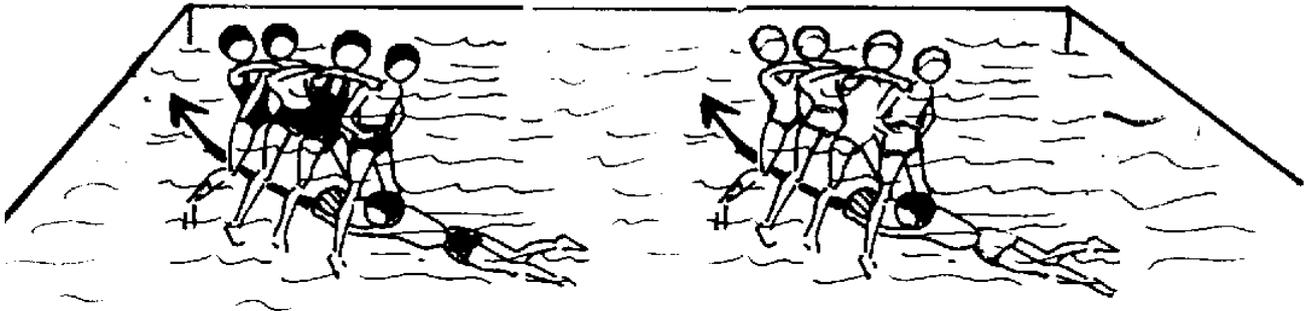
"Tunnel ballon - relais"

Situation d'APPRENTISSAGE

" Se déplacer en immersion "

BUT : Se déplacer le plus vite possible sous l'eau

DISPOSITIF : Dans le petit bain, 2 équipes – 2 anneaux



CONSIGNES :

- Le dernier élève de la file plonge avec le ballon,
- parcourt le tunnel et se place en bout de colonne,
- le ballon revient par dessus les têtes,
- l'élève suivant s'élance sur le parcours.

POUR REUSSIR PLUS FACILEMENT :

- Faire pratiquer le jeu à l'école avec un ballon pour intégrer le dispositif

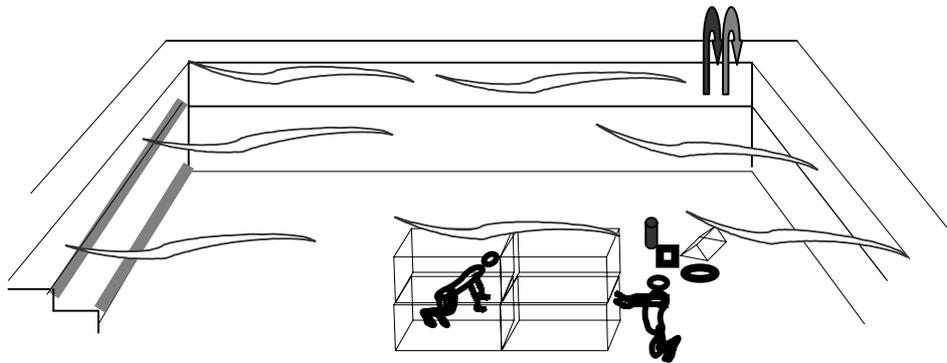
CRITERES DE REUSSITE :

- L'équipe dont tous les membres sont passés et qui ramène le ballon à son point de départ a gagné.

VARIABLES :

- Diminuer ou augmenter le nombre d'élèves par équipe.
- Augmenter l'espace entre chaque enfant du tunnel, 1 planche.
- L'équipe gagnante est celle qui a franchi une distance donnée le plus vite possible,
exemple : largeur du bassin.

Situation d'APPRENTISSAGE

*" S'immerger PROFOND "**"Les plongeurs"***BUT** : Tu cherches à descendre de plus en plus profondément sous l'eau**DISPOSITIF** : Cage à écureuil dans le grand bain**CONSIGNES** :

Au NAGEUR : - Tu utilises les barres de la cage pour descendre et...
 ...t'asseoir sur la barre intermédiaire
 ...passer sous cette barre, toucher le fond avec tes pieds
 ...toucher le fond avec tes fesses, tes mains
 ...ramasser un ou des objets
 ...remonter par une autre barre de la cage

POUR QUE CELA MARCHE :

- Prévoir des élèves qui stabilisent la cage

A l'OBSERVATEUR : - Tu vérifies si ton camarade réussit ce qu'il t'a dit qu'il ferait.

CRITERES DE REUSSITE :

1° niveau - Tu vas de plus en plus profond à chaque essai.
 2° niveau - Tu réussis 3 fois sur 5 ce qui était difficile pour toi.

VARIABLES :

- Utiliser la cage à écureuil, de plus en plus profond.
- L'observateur va aussi sous l'eau pour VOIR et vérifier
- A une profondeur stabilisée, on enchaîne des déplacements vers l'avant ou sur les côtés (parcours), avant de remonter

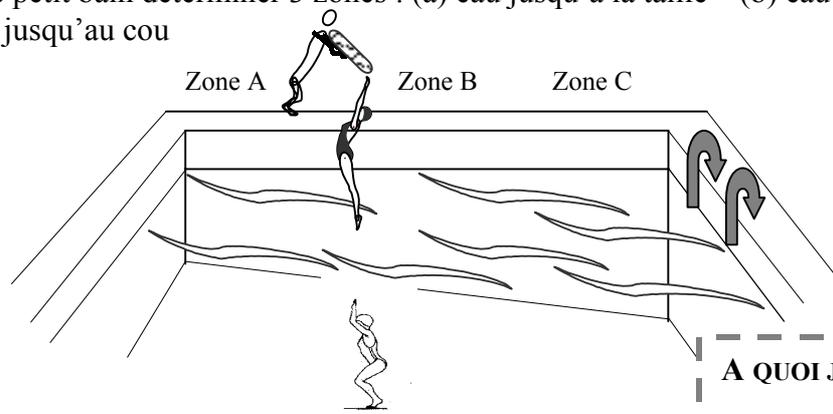
"La fusée"

Situation d'APPRENTISSAGE

" Apprendre à pousser avec les pieds vers le haut "

BUT : Tu sautes vers le haut pour toucher la frite tenue par ton camarade.

DISPOSITIF : travailler par deux : un élève fait l'exercice, l'autre tient la frite
 Dans le petit bain déterminer 3 zones : (a) eau jusqu'à la taille – (b) eau à la poitrine – (c) eau jusqu'au cou



A QUOI JE M'INTERESSE :

- Faire identifier puis essayer les différentes manières utilisées

CONSIGNES :

Au SAUTEUR : - Tu choisis ta zone pour faire l'exercice
 - Tu plies au maximum tes jambes avant de sauter vers le haut

A l'OBSERVATEUR : - Tu tiens la frite à la hauteur de tes yeux
 - Tu vérifies, si ton camarade touche la frite.

CRITERES DE REUSSITE :

A chaque, saut tu arrives à faire sortir une plus grande partie de ton corps.

VARIABLES :

- Changer de zone en fonction du niveau de réussite,

"La torpille"

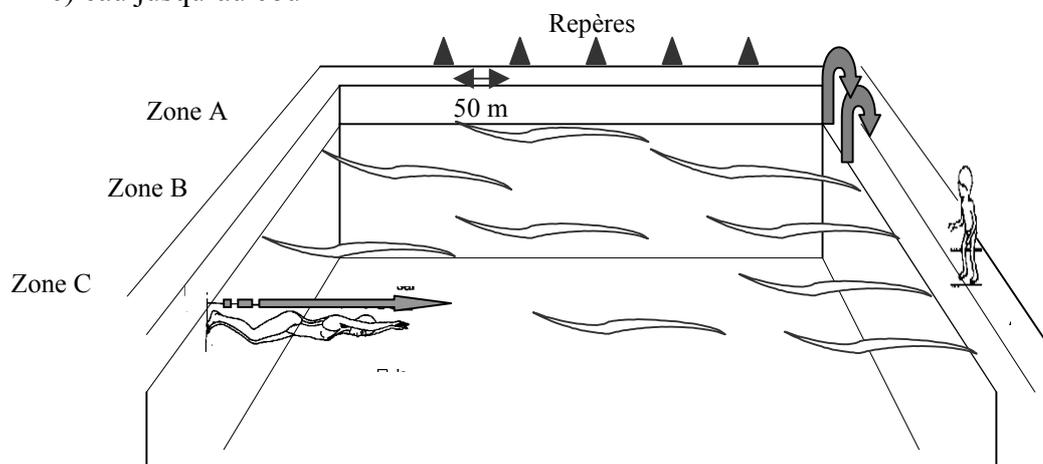
Situation d'APPRENTISSAGE

" Apprendre à pousser avec les pieds vers l'avant "

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

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

Dans le petit bain déterminer 3 zones : (a) eau jusqu'à la taille – (b) eau à la poitrine –
c) eau jusqu'au cou



CONSIGNES :

Au NAGEUR : - Tu choisis ta zone pour faire l'exercice

- En partant dans l'eau et en t'appuyant sur le mur, tu pousses sur tes jambes pour aller loin en étant allongé sur le ventre

A l'OBSERVATEUR : - Tu vérifies jusqu'à quel repère ton camarade arrive en restant allongé

CRITERES DE REUSSITE :

1° niveau - Tu vas de plus en plus loin à chaque essai

2° niveau - Tu réussis 3 fois sur 5 ta meilleure distance

VARIABLES :

- Idem dans le GRAND BAIN, en partant assis sur le bord pied contre le mur

- Se pousser vers l'arrière sur le dos

- Se pousser vers l'avant ou vers l'arrière et faire une ½ vrille.

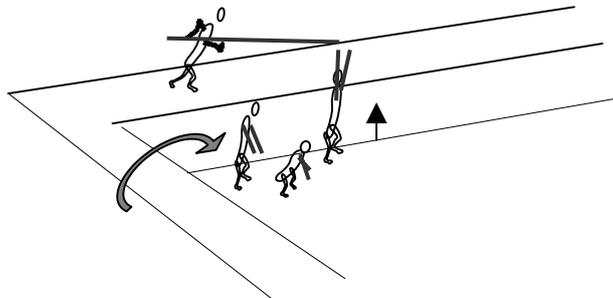
Situation d'APPRENTISSAGE

" Sauter, de façon dynamique, en eau profonde "

"Le ressort"

BUT : Après un saut dans le grand bain, tu t'appuies sur le fond pour remonter le plus vite et le plus haut possible

DISPOSITIF : Partie profonde du petit bain, puis dans le grand bain
Travailler par deux : un sauteur, un contrôleur des appuis au fond
Faire tenir une perche à des hauteurs différentes



CONSIGNES :

Au SAUTEUR : - Tu essaies de sauter le plus droit possible pour prendre appui sur le fond et "ressort-ir" avec force pour toucher la perche tenue par un camarade

Au CONTROLEUR : - Tu vérifies: 1 - si le sauteur s'appuie réellement sur le fond
2 - s'il donne l'impression d'un ressort qui se détend
3 - s'il touche la perche

CRITERES DE REUSSITE :

Sur 3 sauts, tu arrives à toucher 3 fois la perche

VARIABLES :

- Saisir un anneau placé au fond pour obliger les élèves à s'accroupir avant de pousser vers le haut

"Sans les bras"

Situation d'APPRENTISSAGE

"Se déplacer en surface à l'aide des jambes"

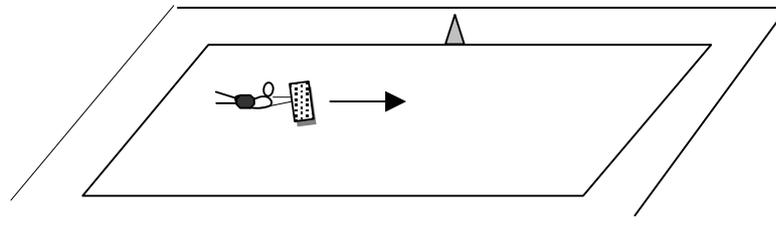
BUT : Expérimenter toutes les manières possibles d'avancer uniquement avec les jambes

DISPOSITIF : Sur le bord placer un repère

1 planche, 1 frite, 1 pull-boy, 2 ceintures par duo

Travail par 2 : un nageur, un observateur

Le nageur imitera la manière utilisée par son camarade ou montrera une nouvelle manière à imiter



CONSIGNES :

Au NAGEUR : - tu descends dans l'eau avec un engin flottant
 - tu pousses contre le mur pour faire une coulée ventrale
 - tu rejoins le cône d'arrivée en te servant de tes jambes

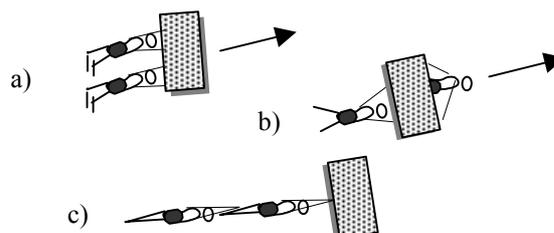
Au CONTROLEUR : - tu observes la manière utilisée par ton camarade, soit pour pouvoir l'imiter, soit pour vérifier s'il t'imité correctement

CRITERES DE REUSSITE :

- Tu avances en utilisant 3 manières différentes d'agir avec tes jambes
- Tu enchaînes les 3 manières d'utiliser tes jambes sur 10, 15 mètres

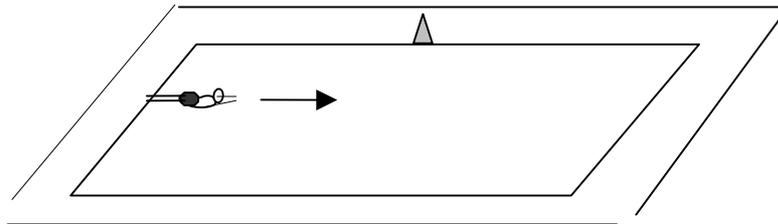
VARIABLES :

- changer de flotteur
- changer de posture : dos, ventre
- se propulser à 2 : voir a), b) et c)
- souffler dans l'eau



Situation d'APPRENTISSAGE*" Se déplacer en surface à l'aide des bras "***"Sans les jambes"****BUT** : Expérimenter toutes les manières possibles d'avancer uniquement avec les bras

DISPOSITIF : Petit bain et grand bain, sur le bord placer un repère
 1 planche, 1 frite, 1 pull-boy, 2 ceintures par duo
 Travail par 2 : un nageur, un observateur
 Le nageur imitera la manière utilisée par son camarade ou montrera une nouvelle manière à imiter

**CONSIGNES :**

Au NAGEUR : - tu descends dans l'eau avec un engin flottant
 - tu pousses contre le mur pour faire une coulée ventrale
 - tu rejoins le cône d'arrivée en te servant de tes bras uniquement

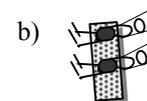
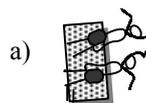
Au CONTROLEUR : - tu observes la manière utilisée par ton camarade, soit pour pouvoir l'imiter, soit pour vérifier s'il t'imité correctement

CRITERES DE REUSSITE :

- Tu avances en utilisant 3 manières différentes d'agir avec tes bras
- Tu enchaînes les 3 manières d'utiliser tes bras sur 10, 15 mètres

VARIABLES :

- changer de flotteur
- changer de posture : dos, ventre
- se propulser à 2 : voir a) et b)
- faire du surplace, reculer par l'action des bras



"Les 2 nages"

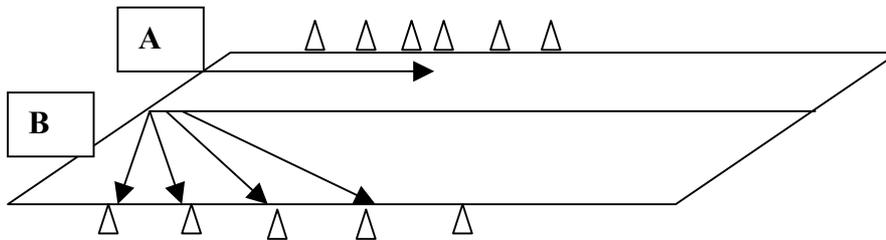
Situation d'APPRENTISSAGE

" Se déplacer en surface sur le dos et sur le ventre"

BUT : Nager de plus en plus loin, avec de moins en moins de matériel

DISPOSITIF : Sur le bord placer des repères (bornes, planches, ..) tous les 1, 2, 3, 5 mètres

- en A, les élèves nagent le long du bord plus ou moins loin de celui-ci
- en B, ils partent d'un point d'ancrage de la 1° ou 2° ligne d'eau et rejoignent le bord de plus en plus loin



CONSIGNES : Ces tâches se font alternativement sur le ventre et sur le dos

1° étape: Tu nages **avec tes jambes uniquement** en utilisant :

- sur le ventre : 2 frites sous les bras, puis 1 frite sous le tronc, puis 1 planche dans les mains
- sur le dos : 1 frite sous chaque bras, puis 1 frite sous la tête, puis 1 planche sous la tête, puis 1 planche sur le ventre

2° étape : Tu nages **avec tes bras et tes jambes** en utilisant :

- une ceinture, puis 1 frite au niveau de la taille

3° étape : Tu nages **sans matériel**, en utilisant librement les bras et les jambes:

- dans le petit bain : après une coulée ventrale ou dorsale jusqu'à un repère que tu te donnes
- dans le grand bain : idem vers un repère placé le long du bord du bassin

CRITERES DE REUSSITE :

- sans changer de matériel, tu nages de **plus en plus loin** sans t'arrêter
- **en utilisant de moins en moins de matériel**, tu nages une distance minimale fixée

Situation de REFERENCE FINALE

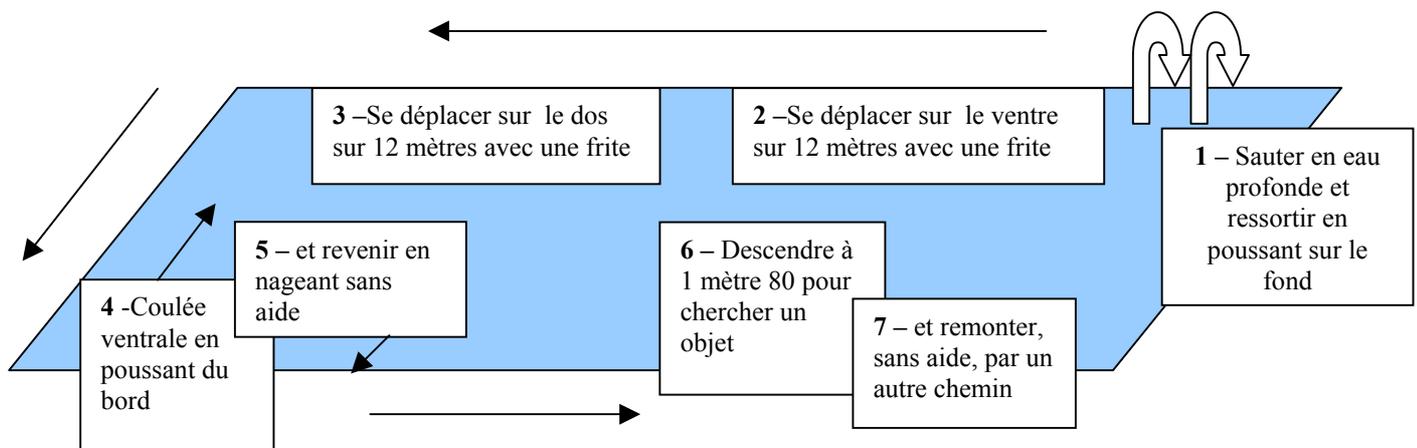
« Qu'est ce que j'ai appris? »

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 récolte 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 :

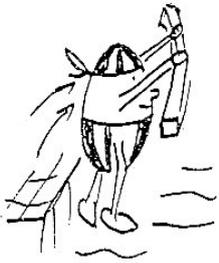
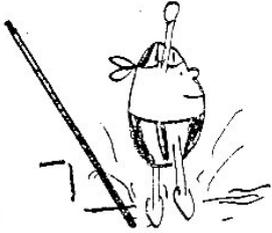
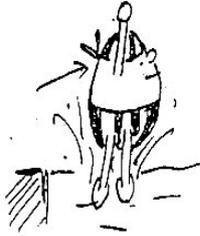
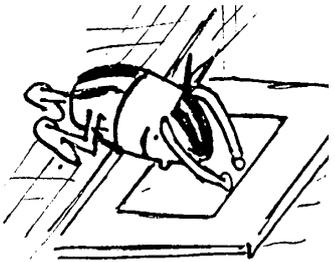
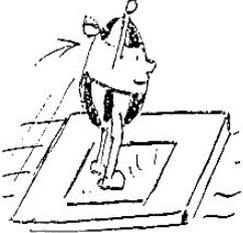
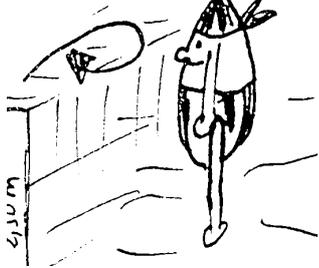
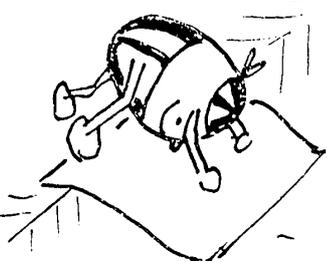
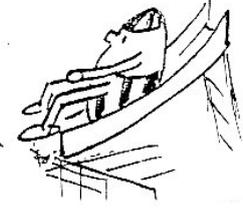
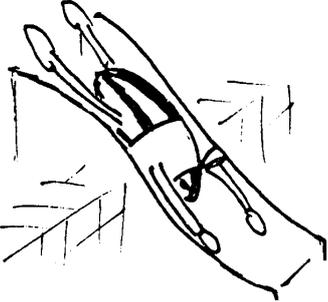
- Réussir au moins 2 fois sur 3 chacun des tests

OUTILS :

- Fiche de résultats de la classe

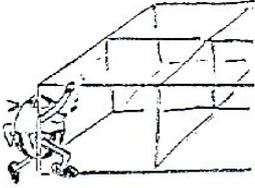
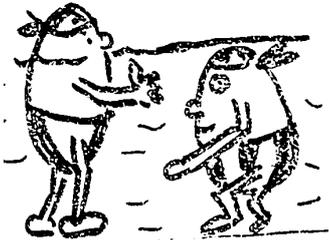
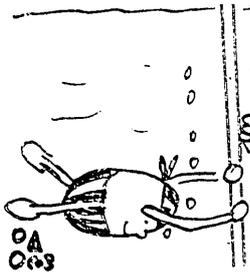
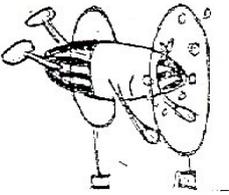
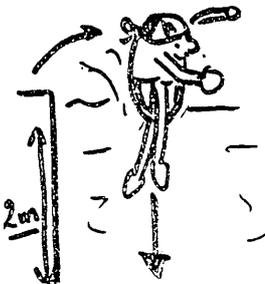
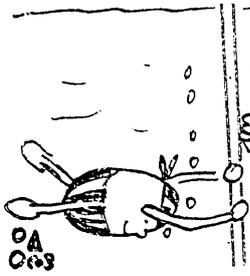
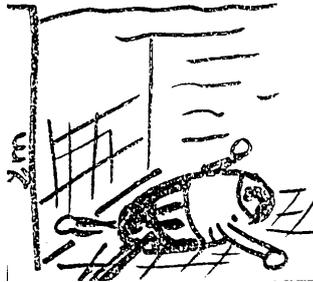
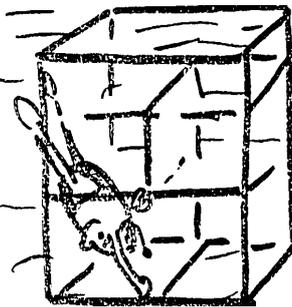
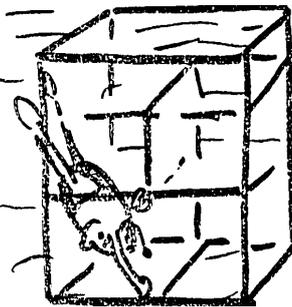
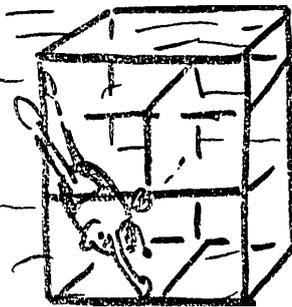
Nom :

"J'entre dans l'eau"

Nom :

"Je vais sous l'eau"

		<p>A 1 m</p> 	
		<p>A 1 m 80</p> 	
			
			
			

Nom :

"J'avance dans l'eau"

