

Repères didactiques pour l'E.P.S .

## **Activités aquatiques / Natation**

Laurent Massé, CPC EPS, Circonscription de Tours-centre

Septembre 2008

# **AIDE A LA PRISE EN CHARGE DES SEANCES EN NATATION 5 NIVEAUX**

# NIVEAU 1

## COMPETENCE 2 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

### 1. Entrées dans l'eau :

#### Petit bain :

- Descendre dans l'eau par l'échelle / l'escalier.
- Descendre dans l'eau autrement (se laisser glisser sur le bord, assis, ...).
- Descendre depuis un toboggan.
- Sauter avec ou sans perche.

### 2. Déplacements :

#### Petit bain :

- Marcher dans l'eau en tenant le bord du bassin, puis sans le tenir.
- Marcher en avant, en arrière, avec 2 frites sous les bras, puis 1, puis aucune.
- Déplacement ventral en tenant le mur, avec 1 frite sous un bras.
- Déplacement ventral en tenant le mur, avec 2 frites.
- Par deux, tirer une planche à laquelle un enfant est « accroché » 1 frite sous les bras.

### 3. Equilibre / Flottaison :

#### Petit bain :

- Etoile de mer ventrale tenue au mur avec 1 frite sous les bras.
- Etoile de mer ventrale avec 1 ou 2 frites sous les bras.
- Se mettre en boule.
- Etoile dorsale avec 2 planches (ou 2 frites).

### 4. Immersion :

#### Petit bain :

- Mettre la bouche dans l'eau.
- Souffler dans l'eau.
- S'asseoir au fond en soufflant.
- Pousser une planche avec la tête, visage dans l'eau en soufflant, mains dans le dos.
- Mettre la tête sous l'eau en tenant le bord.
- Passer sous une ligne, passer dans un cerceau.
- Aller chercher un objet lesté.

### 5. Jeux :

#### Petit bain :

- Rondes et jeux sonores.
- Relais.
- Les déménageurs.
- 1, 2, 3, soleil, ...

## NIVEAU 2

### COMPETENCE 2 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

#### 1. Entrées dans l'eau :

**Petit bain :**

- Sur tapis, rouler en avant, en arrière, sur le côté, ...

**Grand bain :**

- Sauter avec ou sans perche.
- Sauter avec 1 frite.
- Descendre depuis un toboggan.

#### 2. Déplacements :

**Petit bain :**

- Déplacement ventral avec matériel (planche ou frite) visage dans l'eau en soufflant.
- Déplacement dorsal avec matériel (planche ou frite sur le torse et sous les bras).

**Grand bain :**

- Déplacement ventral avec matériel (planche ou frite) visage dans l'eau en soufflant.

#### 3. Equilibre / Flottaison :

**Petit bain :**

- Etoile de mer ventrale avec ou sans matériel (P.B. / G.B.).
- Etoile de mer dorsale avec matériel.
- Se mettre en boule.

#### 4. Immersion :

**Petit bain et grand bain :**

- Souffler dans l'eau.
- S'asseoir au fond en soufflant.
- Descendre à l'aide d'une perche au fond du bassin en faisant des bulles (G.B.).
- Descendre le long du corps d'un camarade en faisant des bulles et compter jusqu'à 3 puis remonter à la surface (G.B.).
- Passer sous une ligne, passer dans un cerceau (G.B.).
- Descendre le long du corps d'un camarade en faisant des bulles et ramasser un objet lesté (G.B.).

#### 5. Jeux :

**Petit bain et grand bain :**

- Par deux, sous l'eau, faire des grimaces ; donner un chiffre...
- 1, 2, 3, soleil, ... décliné, ...
- Chasse au trésor, objets lestés et flottants.
- Relais.

## NIVEAU 3

### COMPETENCE 2 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

#### 1. Entrées dans l'eau :

**Grand bain :**

- Sur tapis, rouler en avant, en arrière, sur le côté sans matériel, avec frite ou perche tendue dès la remontée à la surface.
- Sauter avec ou sans frite.
- Tapis mou qui bouge entraînant de petites chutes.

#### 2. Déplacements :

**Grand bain :**

- Déplacement ventral avec matériel visage dans l'eau en soufflant sur 10m.
- Déplacement dorsal avec matériel sur 10m.
- Déplacement ventral avec matériel visage dans l'eau en soufflant, battements de jambes, puis bras et jambes.
- Déplacement dorsal avec matériel, battements de jambes.

#### 3. Equilibre / Flottaison :

**Grand bain :**

- Etoile de mer ventrale sans matériel.
- Etoile de mer dorsale sans matériel.
- Se mettre en boule.
- Se mettre dans la position de son choix sans bouger pendant 10s (P.B. et G.B.).

#### 4. Immersion :

**Grand bain :**

- Souffler dans l'eau.
- S'asseoir au fond en soufflant.
- Ramasser un objet au fond du grand bain (2m de profondeur maximum).
- Passer dans des cerceaux à 2m de profondeur maximum.

#### 5. Jeux :

**Petit bain et grand bain :**

- Balles brûlantes avec ceintures.
- Parcours sous les jambes des camarades et ramassage d'objets lestés.
- Chasse au trésor, objets lestés et flottants, aller ventral, retour dorsal.
- Relais.

## NIVEAU 4

### COMPETENCE 2 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

#### 1. Entrées dans l'eau :

**Grand bain :**

- Sauter et récupérer (ou non) 1 planche / 1 frite / 1 pool-boy / ...
- Glisser du toboggan (par la tête ou par les pieds) et récupérer (ou non) 1 planche / 1 frite / 1 pool-boy / ...
- Roulade avant et/ou arrière sur tapis.
- Chutes diverses (avant ; arrière ; côté) avec ou non récupération de planche / frite / pool-boy / ...

#### 2. Déplacements :

**Grand bain :**

- Déplacement ventral avec matériel en soufflant régulièrement :
  - 20m minimum, avec les jambes ;
  - 20m minimum, avec bras et jambes.
- Déplacement dorsal avec matériel (frite ou planche sur les jambes et bras tendus) :
  - 20m minimum, battements de jambes ;
  - 20m minimum, avec jambes et bras.
- Déplacement ventral sans matériel, près du bord ou de la ligne, 10m. minimum, avec un départ « coulée ventrale ».
- Déplacement dorsal sans matériel, près du bord ou de la ligne, 10m minimum.

#### 3. Equilibre / Flottaison :

**Grand bain :**

- Etoile de mer tenue 5 secondes minimum.
- Boule tenue 5 secondes minimum.
- Position de son choix, sans bouger, 5 secondes minimum.

#### 4. Immersion :

**Grand bain :**

- Se déplacer sous un tapis en soufflant.
- Passer dans 2 cerceaux lestés, espacés de 2,50m, en soufflant.
- Descendre (maximum 2m profondeur) en soufflant pour s'asseoir et se laisser remonter le long d'une perche ou non.
- Récupérer au minimum 2 objets lestés (maximum 2m profondeur) espacés d'1m.

#### 5. Jeux :

**Petit bain et grand bain :**

- Balles brûlantes avec ceintures.
- Parcours sous les jambes des camarades et ramassage d'objets lestés.
- Chasse au trésor, objets lestés et flottants, aller ventral, retour dorsal.
- Relais.

## NIVEAU 5

### COMPETENCE 2 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

#### 1. Entrées dans l'eau :

**Grand bain :**

- Sauter "gainé".
- Chuter de différentes manières (en avant; en arrière; sur le côté).
- Plonger en glissant du toboggan, du tapis, du bord.

#### 2. Déplacements :

**Grand bain :**

- Déplacement ventral sans matériel, respiration régulière :
  - 20m minimum, avec jambes (bras tendus devant) ;
  - 20m minimum, avec jambes et bras.
- Déplacement dorsal sans matériel :
  - 20m minimum, battements de jambes ;
  - 20m minimum, avec jambes et bras.
- Rétropédalage à l'aide d'une frite ou d'une planche.
- Aller chercher un objet lesté (2m maximum de profondeur), le remonter et le ramener hors de l'eau en rétropédalage.
- Se déplacer sans s'arrêter pendant 3 minutes.

#### 3. Equilibre / Flottaison :

**Grand bain :**

- Boule tenue 10 secondes minimum.
- Position verticale, bras en croix, tenue 10 secondes minimum.
- Position verticale, bras le long du corps, tenue 10 secondes minimum.
- Position verticale, bras tendus au dessus de la tête, tenue 10 secondes minimum.

#### 4. Immersion :

**Grand bain :**

- Descendre (maximum à 2 m de profondeur) en soufflant pour s'asseoir; compter jusqu'à 3 et se laisser remonter.
- Reprendre les 3 positions verticales (voir équilibre) en soufflant; constater la différence.
- Coulée ventrale pour passer dans 2 cerceaux lestés espacés de 2,50m (profondeur 2m maximum).
- Plongeon canard pour aller chercher le plus d'objets lestés possible (profondeur 2m maximum).

#### 5. Jeux :

**Petit bain et grand bain :**

- Balles brûlantes avec ceintures.
- Parcours sous les jambes des camarades et ramassage d'objets lestés.
- Chasse au trésor, objets lestés et flottants, aller ventral, retour dorsal.
- Relais.