Proposition d’exercices

Afin de préparer et mettre en œuvre une séquence d’apprentissage en natation scolaire.

Complexe aquatique du parc

Equipe MNS et Laignel Marie

Organisation Spatiale Des Bassins

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ENTREE DANS L’EAU | DEPLACEMENT | PETIT BAIN |
| ENTRAINEMENT A.S.S.N | |
| EQUILIBRE | IMMERSION |

(Utilisation des lignes du milieu pour l’entrainement à l’A.S.S.N ou pour faire nager les forts lorsqu’elles sont disponibles).

**Déplacement**

|  |  |
| --- | --- |
| Déplacement | |
| Niveau 2 | |
| Exercice proposé | Parcours Petit Bain |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | * Descendre à l’échelle * Se déplacer entre les 2 barres * Monter à 4 pattes sur le tapis * S’asseoir pour descendre * Terminer le long de la barre |
| Problèmes éventuels rencontrés | Difficulté à monter/descendre du tapis  Ne décolle pas les pieds du mur |
| Complexification | * Départ des escaliers * Passer sous la ligne * Passer sous la barre * Saut du tapis * Immersion 1m30 à l’échelle avec objet |
| Critères de réussite | Allaise sur le parcours  Intégralité du parcours |
| Remarques | Ne pas hésiter à refaire plusieurs fois le parcours |

|  |  |
| --- | --- |
| Déplacement | |
| Niveau 3 | |
| Exercice proposé | Se déplacer mains sur la goulotte + respiration |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | Se déplacer en tenant la goulotte.  Mettre la tête sous l’eau pour faire des bulles, redresser la tête pour reprendre son souffle. Expiration par la bouche ou le nez. |
| Problèmes éventuels rencontrés | Refus d’immerger la tête.  Blocage de la respiration lors de l’immersion.  Arrêt du déplacement avant / pendant / après l’immersion. |
| Remédiation  Complexification | (-) ne place que la bouche dans l’eau pour souffler.  (+) augmenter la durée de l’expiration (1 à 3 mouvement) |
| Critères de réussite | Lors des phases d’inspiration/expiration, le déplacement de l’élève reste continu.  L’expiration n’est pas bloquée à l’immersion. |
| Remarques | Pour l’immersion, mobiliser uniquement la tête et non l’ensemble du corps. |

|  |  |
| --- | --- |
| Déplacement | |
| Niveau 5 | |
| Exercice proposé | Battements jambes – propulsion dorsale (frites) |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | Petit battement sur le dos jambes tendues.  Ventre en surface, oreilles immergées, regard au plafond.  1 frite sous chaque aisselle et bras le long du corps. |
| Problèmes éventuels rencontrés | Surface des pieds non orientée.  Bassin trop bas (pas d’alignement horizontal).  Genoux trop fléchis. |
| Remédiation  Complexification | (+) 1 frite dans les mains au niveau des cuisses.  (+) 1 frite dans les mains au-dessus de la tête. |
| Critères de réussite | Le corps se déplace.  L’alignement segmentaire est respecté. |
| Remarques | Pour une appropriation plus rapide, le battement des jambes sera préalable (en position dorsale) aux battements en position verticale. |

|  |  |
| --- | --- |
| Déplacement | |
| Niveau 4 | |
| Exercice proposé | Parcours Grand Bain |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | * Départ du tapis * Déplacement sur la barre * Tour de la cage ave immersion * Retour au mur jusqu’à l’échelle |
| Problèmes éventuels rencontrés | Pas de départ du tapis  Déséquilibre sur la barre |
| Remédiation  Complexification | (-) Départ échelle/goulotte/perche  (-) Pédaler pour remettre l’équilibre  (+) Nager de la cage à l’échelle.  (+) Ramasser un objet à 2m |
| Critères de réussite | Allaise sur le parcours  Intégralité du parcours |
| Remarques | Ne pas hésiter à refaire plusieurs fois le parcours |

|  |  |
| --- | --- |
| Déplacement | |
| Niveau 6 | |
| Exercice proposé | Propulsion, travail sur la respiration (frite/planche) |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | S’allonger sur le ventre, bras tendus avec la planche. Tête dans l’eau pour avancer, je la sors toutes les 5s pour inspirer. |
| Problèmes éventuels rencontrés | La planche est sous les bras.  Battement anarchique des jambes.  N’attend pas 5s pour sortir la tête. |
| Remédiation  Complexification | (-) inspiration toutes les 3s.  (+) inspiration toutes les 7s.  (+) tête dans l’eau regard au sol. |
| Critères de réussite | Planche tenue uniquement par les mains à l’avant des bras.  Tête dans l’eau pour expirer |
| Remarques |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Déplacement | |
| Niveau 10 | |
| Exercice proposé | propulsion dorsale – bras (frite) |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | Sur le dos, jambes jointes et en battements.  Faire le moulin 1 bras après l’autre en rattrapant toujours la frite.  Repousser l’eau vers les pieds en amenant les bras aux cuisses, bras tendus. |
| Problèmes éventuels rencontrés | Faible amplitude des bras.  Mauvaise immersion des bras.  Mouvement trop rapide.  Descente du bassin lors de la poussée des bras. |
| Remédiation  Complexification |  |
| Critères de réussite | Le corps est aligné et se déplace.  Les bras restent tendus pendant toute la phase d’émersion.  Les jambes sont jointes. |
| Remarques | Travailler avec un rythme lent. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | |
|  |  |

Frites/Planches

T

A

P

I

S

**Immersion**

|  |  |
| --- | --- |
| Immersion | |
| Niveau 1 | |
| Exercice proposé | Familiarisation (Petit Bain) |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | Petits jeux pour dépasser la peur de l’eau, (Poissons pécheur/ créer une petite chorégraphie sous l’eau/ béret)  Consignes à varier permettant de :  Se mettre de l’eau sur le visage.  S’arroser mutuellement.  Immerger les oreilles puis les yeux. |

|  |  |
| --- | --- |
| Immersion | |
| Niveau 3 | |
| Exercice proposé | S’asseoir au fond du petit bassin en indien (jambes croisées) |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | Se mettre assis au fond du bassin.  Envoyer l’eau au plafond avec les mains.  Faire des bulles (expirer pour rester au fond de l’eau). |
| Problèmes éventuels rencontrés | N’expire pas assez vite et ne peut donc pas rester sous l’eau.  N’arrive pas à s’asseoir (peur, coordination bouleversée dans l’eau…) |
| Remédiation  Complexification | (-) aide de la perche ou de la cage.  (-) se mettre à genoux.  (-) se mettre accroupi.  (+) expiration pour rester 3s au fond.  (+) crier sous l’eau en même temps.  (+) compter avec ses camarades ou essayer de discuter sous l’eau. |
| Critères de réussite | Avoir les fesses qui touchent le fond du bassin.  Voir les bulles.  Rester sous l’eau au moins 5 secondes |
| Remarques | Ces situations doivent être mises en scène en faisant appel à l’imaginaire, au ludique, aux jeux de défis pour que l’élève puisse être aidé à dépasser sa peur. |

|  |  |
| --- | --- |
| Immersion | |
| Niveau 3 | |
| Exercice proposé | Faire le crocodile (s’allonger sur le ventre au fond du petit bassin) |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | S’allonger au fond du bassin.  Souffler tout son air (faire des bulles).  S’aider des bras pour aller s’allonger. |
| Problèmes éventuels rencontrés | Ne s’aide pas des bras et des mains |
| Remédiation  Complexification | (-) s’allonger sans toucher le sol.  (+) faire la même chose sur le dos.  (+) rester le plus longtemps possible au fond. |
| Critères de réussite | Etre totalement immergé.  S’allonger au sol 5 secondes.  S’aider de ses bras et ses mains pour aller au fond.  Faire des bulles. |
| Remarques | Ces situations doivent être mises en scène en faisant appel à l’imaginaire, au ludique, aux jeux de défis pour que l’élève puisse être aidé à dépasser sa peur. |

|  |  |
| --- | --- |
| Immersion | |
| Niveau 3 | |
| Exercice proposé | Passer sous le pont en binôme dans le petit bain |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | Un élève reste debout jambe écartées. L’autre élève doit passer entre ses jambes. |
| Problèmes éventuels rencontrés | Ecart entre les jambes.  Ne fait pas assez de bulles.  Propulsion insuffisante pour passer le pont. |
| Remédiation  Complexification | (-) pour celui qui le pont : lever 1 jambe.  (-) s’aider en s’accrochant aux chevilles pour s’extraire du pont.  (+) passer sous le pont par les pieds.  (+) passer 2 ponts à la suite. |
| Critères de réussite | S’immerger complétement.  Mouvements des bras et des jambes.  Passer sous le pont sans toucher les jambes. |
| Remarques |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Immersion | |
| Niveau 4-5 | |
| Exercice proposé | S’immerger complétement, sans se boucher le nez et en ouvrant les yeux. |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | Ramasser deux objets, main droite, main gauche de couleur ou de formes différentes. |
| Problèmes éventuels rencontrés | Peur de garder les yeux ouverts. |
| Remédiation  Complexification | Faire évoluer vers un jeu collectif type « les déménageurs » |
| Critères de réussite | 2 réussites de suite. |
| Remarques | Dans un premier temps on peut utiliser des lunettes. |

|  |  |
| --- | --- |
| Immersion | |
| Niveau 6 | |
| Exercice proposé | Se laisser remonter par l’action de l’eau (poussée d’Archimède) (avec perche) |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | A proximité du bord et à une profondeur au moins égale à la taille des enfants, descendre le long d’une perche ou d’une échelle, jusqu’au fond. Ramasser 2 objets puis se laisser remonter jusqu’à émersion de la tête. |
| Problèmes éventuels rencontrés | L’élève n’accepte pas de rester passif et s’aide de mouvement pour se propulser. |
| Remédiation  Complexification | Imposer de croiser les jambes |
| Critères de réussite | Au moins 2 réussite de suite.  L’élève doit être en apnée durant la totalité de l’exercice. |
| Remarques | Il faut garder l’air inspiré pour conserver son « ballon » d’air qui fera remonter le corps. |

|  |  |
| --- | --- |
| Immersion | |
| Niveau 10 | |
| Exercice proposé | Descente à la perche au fond de l’eau. |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | Je me tiens à la perche en mettant mes épaules dans l’eau.  J’inspire et je descends le long de la perche en soufflant par la bouche et le nez pour éteindre des bougies.  Une fois en bas, je lâche la perche.  Si j’ai soufflé assez fort et longtemps je reste 3 sec au fond. |
| Problèmes éventuels rencontrés | L’élève ne souffle pas assez fort, ce qui fait qu’il remonte toujours en lâchant la perche.  L’élève a du mal à descendre s’il part à l’horizontal. |
| Remédiation  Complexification | (-) Diminuer la profondeur.  (+) demander à l’élève de s’allonger une fois au fond ou se déplacer puis pousser sur le sol pour remonter. |
| Critères de réussite | L’élève parvient à descendre au fond et à y rester en lâchant la perche car il a suffisamment expiré. |
| Remarques |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | |
|  |  |

Objets

BARRE

T

A

P

I

S

C A G E

**ENTRée dans l’eau**

|  |  |
| --- | --- |
| Entrée dans l’eau | |
| Niveau 2 | |
| Exercice proposé | Familiarisation (petit bain) |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | -Je descends à l’échelle, marche après marche, dos au bassin et m’accroche avec les deux mains au bord de la goulotte, les épaules sont dans l’eau.  -Glisser sur un tapis dans le petit bain : le tapis est placé au bord du bassin comme un toboggan.  ATTENTION : l’adulte maintient le tapis.  -Je saute du bord en tenant la perche. |
| Remarques | Plusieurs modes d’entrée dans l’eau sont possibles, utilisez celle qui correspond à l’appréhension de l’élève. |

|  |  |
| --- | --- |
| Entrée dans l’eau | |
| Niveau 5-6 | |
| Exercice proposé | Le saut bouteille (Grand Bain/ Tapis à trou) |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | Bras alignés le long du corps.  Corps vertical et gainé (jambes serrées).  Saut avec une petite impulsion. |
| Problèmes éventuels rencontrés | Les membres s’écartent, les jambes se plient car l’élève a compris qu’un saut bouteille l’emmènera au fond du bassin. |
| Remédiation  Complexification | (-) tapis déborde du bord, départ assis.  (-) frite pour ne plus avoir peur d’aller au fond.  (-) proposer la perche dans le bain pour une remontée sécurisante.  (+) planche entre les jambes, toucher le fond. |
| Critères de réussite | Entrée dans l’eau par les pieds, jambes jointes avec impulsion. Les bras sont restés le long du corps.  Le corps s’immerge profondément.  Remontée passive ou active. |
| Remarques | La « bombe » démontre la même aisance pour l’élève et lui permet de dépasser sa peur par l’amusement. |

|  |  |
| --- | --- |
| Entrée dans l’eau | |
| Niveau 7 | |
| Exercice proposé | Chute arrière en grande profondeur |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | Accroupi dos au bassin, les talons dépassent du bord du bassin.  exemple de consigne donnée : « tu vas t’asseoir dans ton fauteuil » |
| Problèmes éventuels rencontrés | N’accepte pas la chute arrière. |
| Remédiation  Complexification | (-) L’adulte lui tient les mains et le prévient quand il va le lâcher…  (-) départ du tapis sur l’eau.  (+) roulade arrière.  (+) dauphin de la goulotte. |
| Critères de réussite | Touche l’eau avec les fesses en premier.  Rejoint le bord de façon autonome ce qui prouve qu’il se repère dans l’espace car parfois il peut avoir fait une rotation complète. |
| Remarques | Attention à la sécurité, passage un par un. L’adulte reste toujours vigilant à celui qui réalise l’exercice. |

|  |  |
| --- | --- |
| Entrée dans l’eau | |
| Niveau 8 | |
| Exercice proposé | Entrée accroupi |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | L’élève est accroupi, les doigts de pieds dépassent du bord.  Le corps est enroulé (tête entre les genoux, menton sur la poitrine).  Les bras croisés sur les jambes (boule).  Pas d’impulsion, le corps tombe en avant (mouvement naturel). |
| Problèmes éventuels rencontrés | Les bras s’ouvrent.  N’accepte pas la chute.  Relève la tête. |
| Remédiation  Complexification | (-) mettre les bras relâchés (ils peuvent toucher l’eau en premier).  (+) vers le plongeon : bras tendus en flèche à l’avant.  (+++) : vers le plongeon debout :  - bras tendus en flèche à l’avant.  - le corps se laisse tomber à l’avant.  - quand il s’incline, impulsion des pieds quand je vois l’eau. |
| Critères de réussite | Accepte la chute. La tête touche l’eau en premier (l’élève n’essaie pas de se « protéger » avec les bras). |
| Remarques | Evolution : départ en « chevalier » (genoux à terre pour plus de stabilité). |

|  |  |
| --- | --- |
| Entrée dans l’eau | |
| Niveau 7-9-10 | |
| Exercice proposé | Apprentissage du plongeon |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | Bras en fusée et tête rentrée.  Courber le dos (comme un chat qui s’étire).  Fléchir légèrement les jambes.  Partir en déséquilibre avant. |
| Problèmes éventuels rencontrés | Relève la tête.  Pousse à l’horizontale.  N’est pas gainé. |
| Remédiation  Complexification | (-) Départ à genoux du tapis sur l’eau.  (-) départ assis, pied goulotte.  (+) pull dans les mains, l’écraser au fond.  (+) glisse le plus loin/ passe dans parcours cerceaux.  (+) départ du plot. |
| Critères de réussite | Entre dans l’eau par les mains puis la tête.  Reste aligné/gainé. |
| Remarques | Les enfants peuvent faire des plats et donc se décourager pour la suite. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | |
|  |  |

TOBOGGAN

T

A

P

I

S

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | |
|  |  |

BI

GLISSE

ECHELLE

TAPIS

**Equilibre**

|  |  |
| --- | --- |
| Equilibre | |
| Niveau 2-3-4 | |
| Exercice proposé | Etoile de mer ventrale |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | Remplir les poumons d’air.  Regarder le fond du bassin.  Les membres sont écartés. |
| Problèmes éventuels rencontrés | Inspiration pas assez importante. |
| Remédiation  Complexification | (-) Aide avec frite  (+)Aiguille ventrale (bras en flèche devant la tête).  (+) Départ debout dans l’eau, chute en avant suivie d’une glisse. |
| Critères de réussite | Garder la tête dans l’eau.  Etre en position horizontale et ventrale. |
| Remarques |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Equilibre | |
| Niveau 4-5-6 | |
| Exercice proposé | Etoile de mer dorsale |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | Remplir les poumons d’air.  Mettre la tête en extension.  Avoir le ventre à la surface de l’eau.  Les membres sont écartés. |
| Problèmes éventuels rencontrés | Inspiration pas assez importante.  Les fesses vont vers le fond du bassin. |
| Remédiation  Complexification | (-) Aide avec frite  (+)Aiguille dorsale (bras en flèche derrière la tête). |
| Critères de réussite | Garder la tête hors de l’eau.  Etre en position horizontale et dorsale. |
| Remarques | Imager en étant allongé dans son lit. |

|  |  |
| --- | --- |
| Equilibre | |
| Niveau 9 | |
| Exercice proposé | Faire le bouchon |
| Consigne donnée  Critères de réalisation | Gonfler les poumons (inspirer profondément).  Garder l’air dans les poumons (bloquer la respiration).  Rester à la verticale avec mouvements. |
| Problèmes éventuels rencontrés | Inspiration pas assez importante.  N’effectue pas de mouvements. |
| Remédiation  Complexification | (-) Aide de petit pain en mousse  (+) saut bouteille avec attente de la fin du mouvement de haut/bas. |
| Critères de réussite | Garder la tête hors de l’eau.  Avoir les poumons bien remplis. |
| Remarques | Imager les poumons par des ballons de baudruche. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | |
|  |  |

**A.S.S.N**

* « Entrer dans l’eau en chute arrière »

Cela représente ce qu’un élève peut éprouver dans une situation imprévue (renversement du bateau, chute d’une planche à voile …) et donc apprendre à ne pas paniquer et à accepter de chuter dans l’eau.

* « Se diriger vers l’obstacle et le franchir en immersion »

L’enfant peut être amené à passer sous une embarcation retournée, sous une voile ou mât de planche à voile. L’apprentissage de l’immersion (gérer l’apnée, la bascule du corps pour passer sous l’obstacle) va permettre aux élèves d’évoluer en toute sécurité. Le fait d’ouvrir les yeux sous l’eau permet à l’enfant de se situer dans l’environnement.

* « Se déplacer sur 15m, répondre à un signal et réaliser un surplace 15 secondes puis terminer la distance. »

Durant le parcours ventral, différentes modalités de déplacement sont acceptées. Enfin, la capacité pour l’enfant de se redresser en équilibre vertical après un équilibre horizontal et de le maintenir longtemps va lui permettre de prendre des repères visuels pour s’orienter, se reposer et repasser à la position horizontale.

* « Faire demi-tour »

Cela engage l’élève à changer l’orientation de son corps dans l’eau, de passer de la position horizontale à la position dorsale tout en veillant à préserver la propulsion.

* « Le déplacement sur le dos »

Il permet : de développer la compétence à se déplacer longtemps car il ne pose pas de problèmes respiratoires (voies respiratoires émergées, posture plus économique) et d’affronter les vagues en mer ou dans un parc aquatique. Les modalités de déplacements varient, les deux bras au dos alterné ou bien les bras sous l’eau à hauteur des hanches. Au signal, le maintien d’un surplace horizontal de 15 secondes va contribuer à récupérer en cas d’efforts prolongés, ou de crampes, de se laisser porter par l’eau ou le courant.

* « Se retourner sur le ventre et franchir l’obstacle puis se déplacer »

L’élève est contraint de changer de posture en choisissant d’utiliser la position verticale comme passage intermédiaire ou selon son niveau un retournement longitudinal (par une action de tête latérale). L’apprentissage de l’immersion (gérer l’apnée, la bascule du corps pour passer sous l’obstacle…) va permettre aux élèves d’évoluer en toute sécurité. Les actions variées, enchainées et coordonnées sur une distance de 40m vont mettre à l’épreuve la fatigabilité de l’élève afin de s’assurer qu’il soit capable de se sauver dans des situations imprévues, difficiles, quel que soit le contexte en milieu naturel ou en piscine.

**Au-delà de l’a.s.s.n**

(Quelques idées pour continuer à développer les capacités motrices en milieu aquatique)

* Natation synchro (Equilibre-Entrées) :

Dauphin arrière/godille arrière/lever une jambe/roulade avant-arrière/lever de bras

Entrée dans l’eau en domino

* Mannequin (Equilibre) :

Jambe de brasse en marche arrière/ ballon collé au buste dans l’eau/ ballon dans les mains au-dessus de l’eau/battement sur le dos avec le ballon en hauteur/ godille et jambe simultanés/ godilles et jambes en décalé/brasse marche arrière avec mannequin/pareil avec copain

* Nages codifiées (Déplacements) :

Perfectionnement du crawl et du dos

* Apnée (Immersion) :

Parcours de cerceaux avec des distances différentes