Formation « Savoir-nager »

Surlignées en jaune, les situations expérimentées lors de la formation du 13/09/23

	Exemples de situation dans le grand bassin
Entrée dans l'eau	- Descendre par l'échelle. - Sauter librement depuis le bord et comparer les réponses motrices des élèves. - Sauter bras et jambes écartés (peu d'immersion possible). - Sauter en bouteille (bras collés le long du corps, jambes serrées, sans inspirer). - Sauter et faire le bouchon pour remonter à la surface (bras au-dessus de la tête, jambes serrées, poumons remplis). - Se laisser tomber du bord, assis de face, en se tenant droit puis en se penchant en avant. - La chute arrière : • Dos au bassin, mettre les talons tout au bord sur la ligne bleue, se mettre accroupi et tenir ses genoux (ne les lâcher que dans l'eau) et se laisser tomber sur les fesses. • Se mettre debout dos au bassin et jambes serrées, poser ses mains sur ses genoux, enrouler la tête et se laisser tomber en arrière sur les fesses. • Idem avec les jambes droites. → penser à souffler légèrement par le nez jusqu'à ce que la tête soit hors de l'eau. → possibilité d'organiser des petits jeux pour les élèves = des chutes arrières sur commande (les filles, les garçons, les 5 premiers de la ligne…) - Le plongeon : • Se mettre à genou, mains au dessus de la tête en « fusée », arrondir le dos pour que les mains viennent toucher l'eau. • Debout, les mains en « fusée », se mettre une jambe devant et une jambe derrière, lever la jambe arrière le plus haut possible et entrer dans l'eau suite au déséquilibre.
Immersion Respiration	- Mettre une oreille dans l'eau puis l'autre. - Regarder le plafond (en se positionnant parallèlement au bord). - Se cacher dans l'eau (au moins le menton au départ). - Mettre la tête dans l'eau le plus longtemps possible (sous la forme d'un petit challenge entre élèves). - Descendre dans l'eau en s'aidant d'un camarade. - Le passage de ligne : donner une consigne ouverte, observer les réponses des élèves et demander de rechercher d'autres façons de faire (lever la ligne avec la main, passer dessous tête immergé en avant / sur le côté / en arrière…). - Le jeu du dompteur : faire passer les élèves dans un cerceau qu'on abaisse progressivement jusqu'à l'immersion totale.

Équilibre	- Expérimenter la poussée d'Archimède (lever les bras en l'air et observer ce qu'il se passe, refaire l'exercice en abaissant les bras une fois dans l'eau…). - Expérimenter la sustentation verticale (avec une main au bord puis sans toucher le bord / en effectuant des petits mouvements de bras ou de jambes). - Faire l'étoile de mer ventrale ou dorsale avec les bras et les jambes écartés → aider les élèves en proposant un matériel adapté (par exemple, 1 frite sous la nuque pour l'étoile dorsale), en indiquant où orienter son regard pour aider au bon positionnement de la tête (dans le prolongement du corps) - Faire la tortue (se mettre en position fœtale dans l'eau).
Propulsion **Déplacement**	- Se déplacer en crabe en se tenant à deux mains à la goulotte : • reprise du même déplacement avec une main au bord et une main dans l'eau puis en tournant sur soi-même. • passer par derrière les copains accrochés au bord (comme une chaîne), entre ceux-ci et le bord + ajouter des consignes liées à l'immersion (se cacher ou descendre le long du corps du copain pour toucher ses pieds…). - Expérimenter des déplacements en « petit chien » et les faire évoluer progressivement (les deux bras et jambes en même temps, puis l'un après l'autre + ajouter des consignes liées à l'immersion…).

Quelques situations vécues dans le petit bain :

- Se déplacer à plat ventre sur la deuxième marche et revenir dans l'eau en marchant, prendre de l'eau dans sa bouche et asperger devant (comme le crocodile qui se lave les dents).
- Traverser le bassin en largeur à pas de géant, sur la pointe des pieds, les yeux fermés, en marche arrière, comme un crocodile, en faisant des sauts, en mettant la tête dans ses mains et dans l'eau…
- Trouver une solution pour aller chercher un objet au fond de l'eau (avec le pied, en s'aidant des barreaux de l'échelle, en plongeant…).
- Proposer des déplacements par binôme (sur le dos du copain, en se laissant flotter sur le dos et diriger par lui…).