

Formation « Savoir-nager »

Surlignées en **jaune**, les situations nouvellement référencées suite à la formation du 11/09/24

| | Exemples de situations |
|--------------------------|---|
| Entrée dans l'eau | <ul style="list-style-type: none">- Descendre par l'échelle / par les marches / par le toboggan.- Sauter librement depuis le bord et comparer les réponses motrices des élèves.- Sauter en éclaboussant le plus possible.- Sauter bras et jambes écartés (peu d'immersion possible).- Sauter en bouteille (bras collés le long du corps, jambes serrées, sans inspirer, en regardant droit devant).- 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 :<ul style="list-style-type: none">• Dos au bassin avec les fesses tout au bord et les jambes tendues, se laisse tomber en arrière (peu d'immersion).• 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 (bruit sourd à faire constater aux élèves).→ 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, en s'accrochant par 2, par petits groupes, en partant d'un bout sous forme de cascade ou du milieu comme un éventail...).- Le plongeon :<ul style="list-style-type: none">• Se mettre à genou, mains au dessus de la tête en « fusée » et menton contre la poitrine, arrondir le dos pour que les mains viennent toucher l'eau et décoller les fesses pour plonger.• Debout, les mains en « fusée », le menton collé à la poitrine, 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.• Même position que précédemment avec les jambes serrées. |

| | |
|---|---|
| <p>Immersion Respiration</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Mettre une oreille dans l'eau puis l'autre (faire de même avec d'autres parties du visage). - 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 pour toucher le fond en s'aidant d'un camarade ou d'une perche. - 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. - Faire des bulles dans l'eau avec la bouche. - A chaque signal (donné de plus en plus rapidement), se cacher dans l'eau en soufflant par le nez. |
| <p>Équilibre Horizontalité</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 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) ou en demandant à un camarade de maintenir légèrement les épaules. - Faire la tortue (se mettre en position fœtale dans l'eau). - Par 2 dans le petit bain, proposer des jeux de remorquage. - Utiliser des frites pour aider à la construction de l'horizontalité : en longeant le bord avec une main, en mettant la frite sous les aisselles et en battant des pieds, sur le dos avec la frite (tenue avec les mains ou lâchée) sous la nuque, sur le ventre avec la frite tenue devant soi à deux mains et la tête immergée... |
| <p>Propulsion Déplacement</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer en crabe en se tenant à deux mains à la goulotte : <ul style="list-style-type: none"> • 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...). - Se propulser avec les jambes depuis le bord et se laisser glisser le plus loin possible + ajouter progressivement des consignes supplémentaires avec l'utilisation des mains et/ou des jambes en fin de propulsion... |

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...).
- Adapter des jeux traditionnels comme les écureuils en cage, le filet du pêcheur ou 1, 2, 3, soleil avec la consigne de se cacher dans l'eau pour ne pas avoir à retourner au départ...