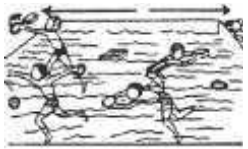
Groupe blanc	SIRENIA Projet pédagogique	1

Compétence pouvant être validée : Accepter d'avoir de l'eau sur le visage

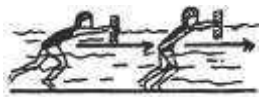
Matériel : De nombreux objets flottants : oursons flottants ; pains de mousse ; pull buoys ; 2 paniers ou tapis

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	Découvrir l'espace de travail	Assis au bord du bassin, mettez de l'eau sur tout votre corps. Puis entrez dans l'eau	Uniquement si difficultés à accepter l'eau sur le visage sous la douche.
PB	Marcher Sauter Courir Se déplacer plus vite	Déplacez-vous en avant, en arrière, latéralement, au signal : ¼ de tour à droite, ¼ tour à gauche, sur la pointe des pieds, pieds joints en sautant (kangourou), le plus haut possible, … On essaie d'aller plus vite en utilisant ses mains et ses bras, de plusieurs manières possibles : poings fermés, mains en pelles, doigts écartés, tranchant de la main, mouvements alternatifs, simultanés, …	Améliorer et accélérer les déplacements avant et arrière en utilisant les bras et les mains Faire un constat de ce qui fonctionne le mieux.
PB	Se déplacer dans le PB Aller vers l'allongement	<u>Jeu : Attrape-moi</u> **Organisation :** Par deux. **Consigne :** L'élève A se place à une longueur de bras devant l'élève B qui essaie de le toucher avant qu'il atteigne le bord opposé.	En ajoutant la notion de vitesse, l'enfant commence à aller vers l'allongement. Il quitte un appui plantaire.
PB	Se déplacer dans le PB Aller vers l'allongement	<u>Jeu : les épaves flottantes</u> **Organisation :** Deux équipes. De nombreux objets flottants dispersés dans le PB. Deux ports matérialisés (paniers/tapis…). **Consigne :** Au signal, ramenez une à une le plus d'épaves à votre port.	

Groupe blanc	SIRENIA Projet pédagogique	2

Compétence pouvant être validée : Accepter d'avoir de l'eau sur le visage

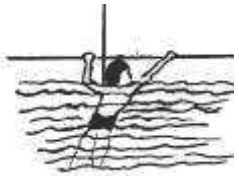
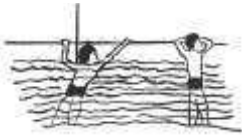
Matériel : planches ; perche pour le GB

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	Se déplacer dans le PB Aller vers l'allongement	<u>Jeu : 1, 2, 3 soleil :</u> **Organisation :** 1 élève dos aux autres, placé au bord du bassin. Les autres le long de la ligne d'eau centrale. **Consigne :** Pendant que l'élève dit lentement 1, 2, 3, soleil, les autres avancent et essaient de toucher le mur. Au signal, traversez le bassin pour arriver de l'autre côté. Lorsque le meneur dit « soleil », on ne doit plus bouger. Si le meneur voit quelqu'un bouger, ce dernier doit retourner au « poulailler »	**Variantes :** Changer les modes de déplacements : en avant, en arrière, de côté, sur un pied puis sur l'autre…
PB	Reprendre le jeu « attrape –moi » (fiche 1)		
PB	Se déplacer dans le PB Sentir la résistance de l'eau	<u>Jeu : les bateaux :</u> **Organisation :** Les élèves sont alignés, épaules dans l'eau, le long du bord. Une planche par élève. **Consigne :** C'est une course. Il faut atteindre le plus vite possible l'autre côté en poussant son bateau immergé à moitié (planche).	 On recherche des sensations de résistance de l'eau à l'avancement.
Partir du PB vers le GB	Cheminer le long de la goulotte Découvrir le GB	<u>Premiers cheminements :</u> **Organisation :** L'un derrière l'autre. Déplacement de tout le groupe en se tenant à la goulotte. **Consignes :** ● **Se déplacer librement en tenant le bord** à deux mains. ● Idem en **mettant les épaules dans l'eau.** ● idem en **croisant les bras**. ● idem en **tournant sur soi-même**. Revenir au PB en marchant.	 Gagner en aisance : ● Accepter de ne se tenir que par les mains ● Accepter de mettre les épaules dans l'eau ● Accepter de lâcher momentanément une main

Groupe blanc	SIRENIA Projet pédagogique	3

Compétence pouvant être validée :
Cheminer le long du bord ou d'éléments fixes dans le grand bain, sans aide à la flottaison

Matériel : perche ; balles de ping-pong ; perche

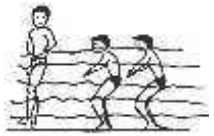
Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	Accepter d'avoir de l'eau sur le visage	<u>L'arroseur :</u> L'adulte asperge les enfants Ou : vous vous aspergez les uns les autres.	
Partir du PB vers le GB	S'allonger dans l'eau	<u>Cheminements pour s'allonger</u> **Organisation :** L'un derrière l'autre, en file indienne. **Consignes :** ● Se déplacer en croisant les bras. On **cherche loin devant**. Revenir au PB en marchant. ● idem en se tournant sur soi-même tous les 3, 4m.	Chercher l'horizontalité et l'allongement du corps dans l'eau en cherchant loin. 
Partir du PB vers le GB	Lâcher une main	<u>Cheminements pour lâcher une main</u> **Organisation :** L'un derrière l'autre, en file indienne. **Consignes :** Se déplacer en contournant un obstacle (un camarade ou la perche tenue verticalement à 50 cm du mur). Revenir au PB en marchant. ● contourner un camarade qui se colle au mur. ● le camarade en place s'éloigne de plus en plus du mur (en allongeant les bras).	Idem. 
PB	Souffler	<u>La balle de ping-pong</u> **Organisation :** Une balle de ping-pong posée sur l'eau par élève. Les élèves sont placés dos au bord. **Consignes :** Au signal donné par l'enseignant, les élèves traversent leur zone, **uniquement en soufflant sur la balle au ras de l'eau.**	Le menton touche l'eau. → **variante :** faire une course :

Circonscription d'Andolsheim

Groupe blanc	SIRENIA Projet pédagogique	4

Compétence pouvant être validée :
Cheminer le long du bord ou d'éléments fixes dans le grand bain, sans aide à la flottaison

Matériel : planches ; pains de mousse ou ballons ; perche

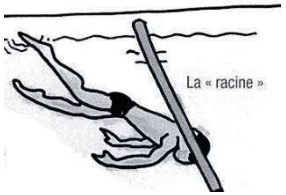
Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
Partir du PB vers le GB	S'allonger dans l'eau	<u>Cheminements pour s'allonger</u> **Organisation :** L'un derrière l'autre, en file indienne. **Consignes :** ● Se déplacer en se tractant avec une main à la goulotte, la 2e est posée sur une planche. ● Se déplacer en se tractant avec une main à la goulotte, ramer de l'autre.	Revenir au PB en marchant
PB	Souffler progressivement dans l'eau	<u>Le pousse-ballon</u> **Organisation :** Les élèves sont placés l'un à côté de l'autre et ont chacun un pain de mousse ou un ballon. La course s'effectue dans le sens de la largeur de la piscine. Au moins 1 passage par consigne. **Consigne :** ● Pousser un pain de mousse (ou un ballon) avec le menton pour atteindre l'autre côté. ● Idem avec le nez, le front, la tête (visage immergé), les mains dans le dos.	Immersion progressive de la tête
PB	Mettre la bouche dans l'eau	<u>Jeu : 1, 2, 3 croco :</u> **Organisation :** Une planche par élève. L'élève meneur se place sur l'un des bords, dos tourné au bassin : c'est **le crocodile.** Les autres s'installent à l'opposé : ce sont **les poissons.** **Consignes :** ● Au signal donné par l'enseignant, les poissons avancent. ● Le crocodile compte « un, deux, trois, croco », se retourne et désigne les poissons qui n'ont pas la bouche dans l'eau et qui ne sont pas immobiles. Ceux-ci reculent de … pas. ● Le premier poisson qui touche le mur a gagné, il remplace alors le crocodile.	On prend de l'air dans ses poumons, on les gonfle, on ferme la bouche. 

Circonscription d'Andolsheim

Groupe blanc	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	5

Compétence pouvant être validée :
Immerger la tête quelques secondes, dans le petit et le grand bain

Matériel : planches ; 4 ou 5 frites ; perche ; anneaux de couleurs

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	S'immerger	La planche retournée **Organisation :** Chaque élève dispose d'une planche placée devant lui. **Consignes :** Au signal, il faut retourner la planche, le plus rapidement possible en n'utilisant que la tête.	
PB	S'immerger	Le faucheur **Organisation :** Plusieurs élèves forment une ronde. À l'intérieur se trouve un élève muni d'une frite (le faucheur). **Consignes :** ● le faucheur tient la frite à plat à deux mains au ras de l'eau. Au passage de la frite, les têtes doivent disparaître sous l'eau.	
Partir du PB vers le GB	S'allonger dans l'eau en immergeant ponctuellement la tête	Cheminements pour immerger la tête **Organisation :** L'un derrière l'autre, en file indienne. Poser quelques frites à moitié sur l'eau et à moitié sur le bord. **Consignes :** ● Se déplacer en se tractant avec une main à la goulotte, ramer de l'autre. ● Passer sous la frite (qui représente une branche, un obstacle) pour continuer son chemin. ● Revenir au PB en marchant.	On prend de l'air dans ses poumons, on les gonfle, on ferme la bouche. On met la tête dans l'eau 
Partir du PB vers le GB	S'allonger dans l'eau en immergeant ponctuellement la tête	Défi d'immersion à la goulotte **Organisation :** Déposer un anneau de couleur tous les 2m au bord du bassin (= repères de distance). L'un derrière l'autre, en file indienne. **Consignes :** ● Parcourir la plus grande distance en tenant la goulotte **la tête entièrement immergée**. Aller le plus loin possible. ● Plusieurs essais pour aller toujours plus loin.	

Groupe blanc	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	6

Compétence pouvant être validée :
- Ouvrir les yeux sous l'eau
- Immerger la tête quelques secondes, dans le petit et le grand bain

Matériel : planches ; **pont de singe**

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	S'immerger de plus en plus longtemps	Lapin-terrier **Organisation :** Une planche par élève (sauf pour le renard). **Consignes :** le renard cherche à toucher les lapins. On est invincible en se cachant sous la planche (dans son terrier). Le lapin touché devient renard.	 **Le temps d'attente du renard devant le terrier est augmenté progressivement.**
PB	Ouvrir les yeux	Main ouverte – main fermée **Organisation :** Les enfants, deux par deux, sont face à face. **Consignes :** Au signal donné par l'enseignant, l'un d'eux s'immerge pendant que l'autre tend sa main ouverte ou fermée sous l'eau. Le premier doit annoncer "ouvert" ou "fermé".	
MB	S'allonger dans l'eau en immergeant **ponctuellement** la tête	Traversée du bassin par le pont de singe **Organisation :** L'un derrière l'autre, en file indienne. **Consignes :** Traverser en passant sous les barreaux.	Les élèves reprendront leur souffle après chaque barreau.
MB		**Consignes :** Traverser en passant alternativement en dessous, au-dessus, en dessous, au-dessus…	S'allonger. Tête immergée et regarder le fond.
MB	S'allonger dans l'eau en immergeant la tête **de plus en plus longtemps**	**Consignes :** - Traverser en passant sous les barreaux. - En prenant beaucoup d'air et en passant 2, puis 3 barreaux - En prenant beaucoup d'air et en plus, en s'allongeant. - En passant sous le plus grand nombre de barreaux.	Les amener à s'allonger et à augmenter le temps passé en immersion (en apnée).

Groupe blanc	SIRENIA Projet pédagogique	7

Compétences pouvant être validées :
- Ouvrir les yeux sous l'eau
- Mettre la tête entièrement sous l'eau pour aller chercher un objet immergé au PB

Matériel : anneaux lestés de couleurs ; 1 pull-buoy

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	Ouvrir les yeux sous l'eau	Chasse aux couleurs **Organisation :** Par deux. Quelques objets de couleurs différentes sont entassés au fond de l'eau. **Consigne :** À la demande du camarade, l'élève va chercher l'objet de la couleur désignée.	
du PB au GB	S'allonger dans l'eau en immergeant la tête de plus en plus longtemps	Course à la goulotte **Organisation :** Une équipe au PB opposée à l'autre au GB avec un pull-buoy à atteindre placé à mi-distance. **Consignes :** Aller le plus vite possible toucher l'objet en se déplaçant le long de la goulotte. ● Tête immergée et regarder le fond. ● Apnée la plus longue possible.	 On recherche encore davantage l'horizontalité grâce à la vitesse de déplacement
PB	Ouvrir la Bouche Prendre conscience que je ne me remplis pas d'eau	Crier sous l'eau **Organisation :** Les enfants, deux par deux, sont face à face. **Consigne :** Tous deux s'immergent ; l'un crie très fort une voyelle "Aaaaaaah !" que l'autre doit reconnaître.	 Ils constatent que l'eau n'entre pas dans leur bouche.
PB		Ouvrir la bouche **Organisation :** Les enfants sont debout, dispersés dans le PB **Consigne :** Au signal donné par l'enseignant, les élèves immergent leur visage, tête horizontale et ouvrent leur bouche.	Ouvrir la bouche prendre conscience que je ne me remplis pas d'eau

Groupe blanc	SIRENIA Projet pédagogique	8

Compétences pouvant être validées :
- Souffler dans l'eau par la bouche (faire quelques bulles)
- Descendre au fond du moyen bain (1,20m) en se servant de la perche ou de la cage

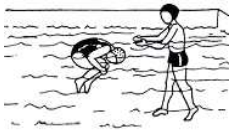
Matériel : perche ; 1 pull-buoy

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	Souffler, tête immergée	Souffler dans l'eau : **Organisation :** Par deux, l'un fait l'autre observe. **Consignes :** ● Souffler dans l'eau pour faire des bulles par la bouche (comme sur une soupe chaude), par le nez (comme si je me mouchais)…	
PB	Faire une immersion complète Explorer le fond	Descente à l'échelle **Organisation :** L'un après l'autre. **Consignes :** Descendre sous l'eau en se tenant aux barreaux de l'échelle. Toucher le fond avec : ● Les pieds ● Les main, ● puis s'assoir, S'aider de la force de ses bras pour descendre le long de l'échelle ou de la perche.	 Rappeler de bien prendre de l'air dans ses poumons, fermer la bouche.
MB		Descente à la perche **Organisation :** Perche tenue verticalement par l'adulte, au PB (0,90m) puis se décaler petit à petit vers le MB, env. 1,20m **Consignes :** ● Descendre sous l'eau en se tenant à la perche ● Toucher le fond avec : la main, puis assis, puis ventre au sol. ● Pousser sur les pieds pour remonter.	
PB GB	Reprendre la situation « course à la goulotte » (fiche 7)		

Groupe blanc	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	9

Compétences pouvant être validées :
- Réaliser un équilibre dans l'eau (type méduse : en boule)
- Réaliser un équilibre dorsal (type étoile dorsale) avec un objet

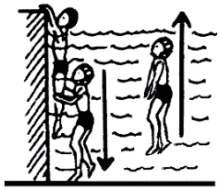
Matériel : anneaux lestés de couleurs ; 2 frites/élève

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	Faire une immersion complète Explorer la profondeur	<u>Les pêcheurs de perles</u> **Organisation :** Divers petits objets lestés éparpillés dans le PB. Les élèves sont répartis dans l'eau. **Consigne :** Ramener le plus d'anneaux possible sur le bord, en les prenant sous l'eau. Compter les anneaux récoltés.	possibilité de limiter le temps de la récolte ≈ 45 secondes.
PB	Accepter la remontée passive	<u>La méduse ou le ballon :</u> **Organisation :** Par deux. **Consignes :** ● Epaules dans l'eau, inspirer profondément, bloquer la respiration, mettre le visage dans l'eau, se mettre en boule (genoux-poitrine) **et se laisser flotter.** ● L'observateur va presser **<u>doucement</u>** sur la méduse pour l'enfoncer vers le fond, la méduse va se laisser remonter à la surface sans faire de mouvement.	L'adulte peut entrer dans le bassin. 
PB puis MB	S'allonger sur le dos Réaliser un équilibre dorsal	<u>S'allonger sur le dos :</u> **Organisation :** Tous ensemble avec 2 frites. **Consignes :** Chercher des solutions pour **s'allonger sur le dos** avec deux objets flottants identiques. ● chercher librement ● placer 1 frite sous chaque aisselle et s'allonger ● idem en posant les mains sur les frites ● Si je m'en sens capable, je lâche mes frites.	Plus les objets sont placés près du corps, plus l'équilibre sera facile à réaliser. **Essayer plusieurs fois les solutions plus difficiles.** Pour se relever : grouper les jambes, attendre la bascule, poser les deux pieds au sol puis sortir la tête de l'eau.
MB	Explorer le fond	<u>Descente à la perche</u> Descendre sous l'eau en se tenant à la perche ● Toucher le fond avec : la main, puis assis, puis ventre au sol. ● Pousser sur les pieds pour remonter.	

Groupe blanc	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	10

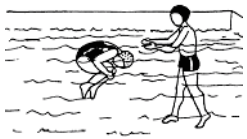
Compétences pouvant être validées :
- Sauter dans le moyen bain (1,50m)
- Se laisser remonter passivement du fond du moyen bain

Matériel : perche ; anneaux de couleurs ; 2 pull-buoys/élève

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	Reprendre la situation « la méduse ou le ballon » (fiche 9).		
MB-GB	Sauter dans l'eau	<u>Sauter au MB :</u> **Organisation :** Au minimum 1,50 m de profondeur. Les élèves sautent l'un après l'autre au signal de l'adulte, en tenant la perche. **Consignes :** Sauter dans l'eau, départ : ● Accroupi au bord du bassin ● Debout au bord du bassin	Pour éviter l'attente, enchaîner avec des cheminements à la goulotte.
MB	Se laisser remonter passivement du fond du moyen bain	<u>L'ascenseur :</u> **Organisation :** Par deux. **Consignes :** ● Descendre le long des jambes d'un camarade, lui toucher les pieds. ● Lâcher les pieds du camarade et **se laisser remonter sans se pousser au fond ni s'aider des mains**. → **Variante :** idem mais en descendant le long d'une perche.	**Remontée passive :** 
du PB au GB	S'allonger dans l'eau en immergeant la tête le plus longtemps possible	<u>Défi d'immersion à la goulotte</u> **Organisation :** Déposer un anneau de couleur tous les 2m le long du bassin L'un derrière l'autre, en file indienne. **Consignes :** ● Parcourir la plus grande distance en tenant la goulotte **la tête entièrement immergée**. ● Aller le plus loin possible. ● Plusieurs essais pour aller toujours plus loin.	Les anneaux = repères de distance
PB MB	Reprendre la situation « S'allonger sur le dos » (fiche 9) en remplaçant les frites par des pull-buoys.		

Groupe jaune	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	1

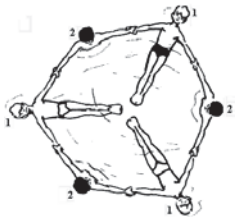
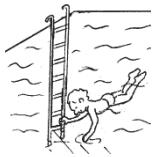
Matériel : planches ; 2 cerceaux lestés ; perche ; 2 pull-buoys / élève

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	S'immerger de plus en plus longtemps	<u>Lapin-terrier</u> **Organisation :** Une planche par élève (sauf pour le renard). **Consigne :** Un joueur (le renard) cherche à toucher les autres (les lapins). On est invincible en se cachant sous la planche (dans son terrier). Le lapin touché devient renard. **Le temps d'attente du renard devant le terrier est augmenté progressivement.**	
Du PB au GB	Evaluation diagnostique	<u>Evaluation diagnostique</u> **Organisation :** L'un après l'autre. Départ dos au mur du PB. **Consigne :** Passer sous 2 cerceaux lestés immergés, et la ligne d'eau, rejoindre la goulotte. Cheminer à la goulotte avec la tête immergée. Sortir au milieu du GB. Revenir à pied.	
PB	Accepter la remontée passive	<u>La méduse :</u> **Organisation :** Par deux. **Consignes :** ● Epaules dans l'eau, inspirer profondément, bloquer la respiration, mettre le visage dans l'eau, se mettre en boule (genoux-poitrine) **et se laisser flotter.** ● L'observateur va presser **<u>doucement</u>** sur la méduse pour l'enfoncer vers le fond, la méduse va se laisser remonter à la surface sans faire de mouvement.	L'adulte pourra entrer dans l'eau pour aider les élèves 
PB puis MB	S'allonger sur le dos puis sur le ventre Réaliser un équilibre dorsal puis ventral	<u>S'allonger sur le dos :</u> **Organisation :** Tous ensemble avec 2 pull-buoys. **Consignes :** ● placer 1 pull-buoy sous chaque aisselle et s'allonger ● idem en posant les mains sur les pull-buoys ● Si je m'en sens capable, je lâche mes pull-buoys. ● idem sur le ventre	Plus les objets sont placés près du corps, plus l'équilibre sera facile à réaliser. **Essayer plusieurs fois les solutions plus difficiles.**

Groupe jaune	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	2

Compétence pouvant être validée : Descendre au fond du grand bain

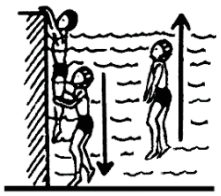
Matériel : pains de mousse ; planches ; perche

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	Réaliser un équilibre dorsal	Reprendre la situation « S'allonger sur le dos » (fiche 1) en remplaçant les pull-buoys par des pains de mousse.	
PB	Réaliser un équilibre dorsal puis ventral	<u>La fleur</u> **Organisation :** En ronde. **Consignes :** Un enfant sur deux s'allonge sur l'eau. ● Sur le dos : les oreilles sont dans l'eau, le regard au plafond, le ventre doit sortir, tendre les jambes. ● sur le ventre : tête dans l'eau ; regard au fond	 sur le dos puis sur le ventre
PB	Faire une immersion complète Explorer la profondeur	<u>Les pêcheurs de perles</u> **Organisation :** Divers petits objets lestés. Les élèves sont répartis dans l'eau. **Consigne :** Ramener le plus d'anneaux possible sur le bord, en les prenant sous l'eau. Compter les anneaux récoltés.	possibilité de limiter le temps de la récolte ≈ 45 secondes.
MB	Explorer la profondeur	<u>Descendre au MB</u> **Organisation :** Tenir la perche à 50cm du bord, au MB. L'un après l'autre. **Consignes :** Descendre le long de la perche. Touche le fond avec les pieds, avec la main, essaie de t'asseoir.	Tirer sur ses bras pour descendre
GB échelle	Explorer la profondeur	<u>Descendre au GB</u> **Organisation :** L'un après l'autre. **Consignes :** Descendre le long de l'échelle du GB. descendre jusqu'au dernier barreau.	 Tirer sur ses bras pour descendre

Groupe jaune	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	3

Compétence pouvant être validée : Descendre au fond du grand bain

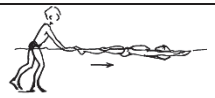
Matériel : éventuellement 2 pains de mousse / élève ; 1 perche ; 1 anneau lesté

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	Réaliser un équilibre dorsal avec aide	L'étoile dorsale à 2 : **Organisation :** Par deux. **Consignes :** A se place derrière B, A place ses mains contre les omoplates de B, B s'allonge sur le dos : ● il met les épaules dans l'eau, ● il bascule la tête en arrière pour mettre les oreilles dans l'eau, ● il laisse monter son bassin vers la surface.	L'adulte pourra entrer dans l'eau pour aider les élèves **Repères : allongé et gainé ; oreilles dans l'eau ; regard au plafond** **On peut donner des pains de mousse si nécessaire.**
PB	Réaliser un équilibre dorsal sans aide	L'étoile dorsale **Organisation :** Par deux, A observe B. **Consigne :** B met les épaules dans l'eau, bascule la tête en arrière pour mettre les oreilles dans l'eau. Il laisse monter son bassin vers la surface et maintient son équilibre pendant 5 secondes en s'étirant, bras et jambes écartés.	
GB	Se laisser remonter passivement du fond du moyen bain	L'ascenseur : **Organisation :** Par deux. **Consignes :** ● Descendre le long des jambes d'un camarade, lui toucher les pieds. ● Lâcher les pieds du camarade et **se laisser remonter sans se pousser au fond ni s'aider des mains**. → **Variante :** idem mais en descendant le long d'une perche.	**Remontée passive :** 
GB	Explorer la profondeur	Toucher le fond du GB **Organisation :** L'un après l'autre. Un anneau lesté est enfilé dans la perche. **Consignes :** Descendre le long de la perche tenue verticalement. Toucher le fond avec : la main → remonter l'anneau lesté puis s'asseoir, puis ventre au sol.	

Groupe jaune	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	4

Compétence pouvant être validée : Descendre au fond du grand bain

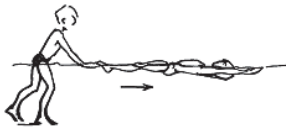
Matériel : 2 pains de mousse / élève ; 1 perche

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	Reprendre la situation « l'étoile dorsale » (fiche 3)		
PB	Construire la position de torpille dorsale	La torpille dorsale avec objet **Organisation :** En 2 ou 3 vagues. Les élèves se placent face au mur du PB. Un pain de mousse dans chaque main. **Consignes :** Je me place près du mur. Je mets les épaules dans l'eau, je bascule la tête en arrière pour mettre les oreilles dans l'eau. Je laisse monter mon bassin vers la surface et je maintiens mon équilibre pendant 5 secondes en m'étirant, bras et jambes écartés. **Je me pousse un peu du mur avec les pieds.** 	
Hors de l'eau	Construire la position de torpille dorsale	La torpille dorsale **Consignes :** On va apprendre la position de la torpille : ● Mes oreilles sont dans l'eau coincées entre mes bras, mon regard au plafond ● Je tire mes bras derrière ma tête pour la bloquer. ● Je superpose mes mains. ● les jambes sont tendues et serrées ● les pointes de pieds seront tendues ● mon corps est gainé et indéformable (comme un bout de bois)	
PB	Tenir la position de torpille dorsale	La torpille dorsale **Organisation :** Seul. **Consigne :** Idem dans l'eau. S'allonger sur le dos et garder la position pendant 5 secondes.	 **allongé et gainé ; oreilles dans l'eau ; regard au plafond**
PB	Réaliser une glissée dorsale	La torpille dorsale lancée **Organisation :** Par deux. **Consignes :** ● A se met en position de torpille dorsale, B le pousse modérément sous les pieds, et la torpille se laisse glisser le plus loin possible (veiller à ajouter une expiration nasale). ● En plusieurs vagues, faire un concours de distance. **Essayer plusieurs fois.**	 La tête est droite entre les bras, le regard au plafond, les mains sont l'une sur l'autre, le corps est aligné et tonique, les jambes sont serrées, s'étirer (se grandir = tirer sur les bras et les pointes de pieds).
GB	Reprendre la situation « l'ascenseur » (fiche 3)		
	Reprendre la situation « toucher le fond du GB » (fiche 3)		

Groupe jaune	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	5a

Compétence pouvant être validée : Réaliser une glissée dorsale (position torpille)

Matériel : éventuellement 2 pains de mousse / élève ; 1 perche ; 1 anneau lesté

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
Hors de l'eau	Construire la position de torpille dorsale	<u>La torpille dorsale</u> **Consignes :** On va apprendre la position de la torpille : ● Mes oreilles sont dans l'eau coincées entre mes bras, mon regard au plafond ● Je tire mes bras derrière ma tête pour la bloquée. ● Je superpose mes mains. ● les jambes sont tendues et serrées ● les pointes de pieds seront tendues ● mon corps reste gainé et indéformable (dur comme un bout de bois)	
PB	Réaliser une glissée dorsale	<u>La torpille dorsale lancée</u> **Organisation :** Par deux. **Consignes :** ● A se met en position de torpille dorsale, B le pousse modérément sous les pieds, et la torpille se laisse glisser le plus loin possible (veiller à ajouter une expiration nasale). ● En plusieurs vagues, faire un concours de distance. **Essayer plusieurs fois.**	 La tête est droite entre les bras, le regard au plafond, les mains sont l'une sur l'autre, le corps est aligné et tonique, les jambes sont serrées, s'étirer (se grandir = tirer sur les bras et les pointes de pieds).
PB	Prolonger la glissée dorsale par des battements	<u>Battements après glissée dorsale</u> **Organisation :** En 2 ou 3 vagues. Les élèves se placent face au mur du PB. **Consignes :** Idem ci-dessus. Mon camarade me pousse sous les pieds. **Quand je sens que je n'avance plus, j'ajoute des battements de jambes.**	

Circonscription d'Andolsheim

Groupe jaune	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	5b

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Sauter dans le GB	<u>Sauter</u> **Organisation :** Les élèves sautent l'un après l'autre au signal de l'adulte. Pour éviter l'attente, **enchaîner avec des cheminements à la goulotte vers le PB. Réaliser plusieurs passages jusqu'à l'aisance.** **Consignes :** ● **Tenir la perche**, sauter dans l'eau (bloquer sa respiration quand on quitte le bord) puis se laisser tirer jusqu'à l'échelle. ● **perche attrapée « au vol »**, elle est placée quelques centimètres devant les mains de l'élève (accompagner la descente sous l'eau). ● **perche attrapée en remontant** (ouvrir les yeux sous l'eau). On prévient l'élève : la perche lui sera tendue lors de la remontée.	Au minimum 1,80 m de profondeur. - La perche sera tenue souplement (accompagner la descente sous l'eau). - On donnera la perche de plus en plus tard, l'élève va chercher à s'allonger pour rejoindre le bord tout seul. **L'adulte doit veiller à ne jamais « trahir » la confiance de l'élève.**

Circonscription d'Andolsheim

Groupe jaune	SIRENIA Projet pédagogique	6

Compétence pouvant être validée : Réaliser des battements de jambes en dos

Matériel : frites ; perche

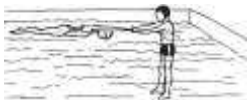
Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	Prolonger la glissée dorsale par des battements	Battements après glissée dorsale **Organisation :** Par deux. **Consignes :** Je me place en position torpille face au mur. Je m'allonge. Mon camarade me pousse sous les pieds. **Quand je sens que je n'avance plus, j'ajoute des battements de jambes.**	 La tête droite entre les bras, le regard au plafond, les mains sont superposées, le corps est aligné gainé, les jambes sont serrées,
Assis sur le banc Hors de l'eau Puis PB	Construire les battements	Battements hors de l'eau **Organisation :** Assis sur le banc **Consignes :** On va apprendre à faire des battements de jambes : ● les jambes sont assez tendues ● les pointes de pieds sont tendues ● les gros orteils se regardent, voire se frôlent ● comme si on tapait dans un ballon **Idem assis au bord du bassin, les jambes dans l'eau** Attention, il ne faut pas faire trop de mousse lorsque les jambes sont dans l'eau.	
PB	Réaliser des battements de jambes en dos	Battements en dos avec frite **Organisation :** En 2 ou 3 vagues. **Consignes :** ● la frite sous mes bras, au niveau de la poitrine. Je m'allonge sur le dos. Je fais des battements de jambes. ● Idem : frite tenue au nombril. ● Idem avec la frite tenue bras tendus (au niveau des cuisses).	**- oreilles dans l'eau** **- regard au plafond** Battements : - corps gainé - chevilles souples, - cuisses actives (mouvements de haut en bas), - faire un peu d'écume avec les pieds.
GB	Sauter dans le GB	Sauter **Consignes :** choisir en fonction du niveau : ● sauter **en tenant** la perche, ● perche **attrapée « au vol »**, elle est placée quelques centimètres devant les mains ● perche **attrapée en remontant**	Au minimum 1,80 m de profondeur. Poursuivre par des cheminements à la goulotte

Circonscription d'Andolsheim

Groupe jaune	SIRENIA Projet pédagogique	7

Compétence pouvant être validée : Sauter dans le grand bain avec une impulsion et en restant droit comme un « i »

Matériel : 2 frites/élève ; perche

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
Du MB au GB	Réaliser des battements de jambes en dos	Une longueur de battements **Organisation :** En vague. Plusieurs séries. **Consignes :** Se coucher sur le dos, la frite tenue bras tendus (au niveau des cuisses). Réaliser des battements sur la longueur. Revenir en marchant.	**- oreilles dans l'eau** **- regard au plafond** Battements : - corps gainé - chevilles souples, - faire un peu d'écume avec les pieds.
GB	Sauter droit comme un « i » dans le GB enchaîner une remontée passive	Sauter droit comme un « i » **Organisation :** Les élèves sautent l'un après l'autre au signal de l'adulte qui leur tendra la perche si nécessaire pour revenir au bord. Pour éviter l'attente, enchaîner avec des cheminements à la goulotte. **Consignes :** ● Sauter et entrer dans l'eau "**droit comme un i".** ● Idem **se laisser remonter sans pousser au fond et sans faire de mouvement**. ● Pour produire une impulsion vers le haut : sauter par-dessus une frite tenue par un camarade devant les pieds de l'élève et au-dessus de l'eau.	Au minimum 1,80 m de profondeur. Si nécessaire, permettre de s'accroupir au fond pour amortir avant de se laisser remonter.
PB	S'allonger sur le ventre avec objets	S'allonger sur le ventre : Tous ensemble avec 2 frites **Consignes :** Chercher des solutions pour s'allonger sur le ventre avec deux frites : ● chercher librement ● placer la frite sous chaque aisselle et s'allonger ● idem en posant les mains sur les frites ● Si je m'en sens capable, je lâche mes frites.	**L'adulte peut entrer dans l'eau.** - **allongé et gainé** - **tête dans l'eau** - **regard au fond**
PB	Réaliser un équilibre **Ventral** avec aide	L'étoile ventrale à 2 : **Organisation :** Par deux. **Consignes :** A tend ses mains sous l'eau, paumes vers le haut B pose les siennes dessus, immerge ses épaules, son visage puis s'allonge sur le ventre.	

Circonscription d'Andolsheim

Groupe jaune	SIRENIA Projet pédagogique	6

Compétence pouvant être validée : Réaliser des battements de jambes en dos

Matériel : frites ; perche

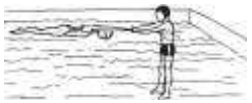
Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	Prolonger la glissée dorsale par des battements	Battements après glissée dorsale **Organisation :** Par deux. **Consignes :** Je me place en position torpille face au mur. Je m'allonge. Mon camarade me pousse sous les pieds. **Quand je sens que je n'avance plus, j'ajoute des battements de jambes.**	 La tête droite entre les bras, le regard au plafond, les mains sont superposées, le corps est aligné gainé, les jambes sont serrées,
Assis sur le banc Hors de l'eau Puis PB	Construire les battements	Battements hors de l'eau **Organisation :** Assis sur le banc **Consignes :** On va apprendre à faire des battements de jambes : ● les jambes sont assez tendues ● les pointes de pieds sont tendues ● les gros orteils se regardent, voire se frôlent ● comme si on tapait dans un ballon **Idem assis au bord du bassin, les jambes dans l'eau** Attention, il ne faut pas faire trop de mousse lorsque les jambes sont dans l'eau.	
PB	Réaliser des battements de jambes en dos	Battements en dos avec frite **Organisation :** En 2 ou 3 vagues. **Consignes :** ● la frite sous mes bras, au niveau de la poitrine. Je m'allonge sur le dos. Je fais des battements de jambes. ● Idem : frite tenue au nombril. ● Idem avec la frite tenue bras tendus (au niveau des cuisses).	**- oreilles dans l'eau** **- regard au plafond** Battements : - corps gainé - chevilles souples, - cuisses actives (mouvements de haut en bas), - faire un peu d'écume avec les pieds.
GB	Sauter dans le GB	Sauter **Consignes :** choisir en fonction du niveau : ● sauter **en tenant** la perche, ● perche **attrapée « au vol »**, elle est placée quelques centimètres devant les mains ● perche **attrapée en remontant**	Au minimum 1,80 m de profondeur. Poursuivre par des cheminements à la goulotte

Circonscription d'Andolsheim

Groupe jaune	SIRENIA Projet pédagogique	7

Compétence pouvant être validée : Sauter dans le grand bain avec une impulsion et en restant droit comme un « i »

Matériel : 2 frites/élève ; perche

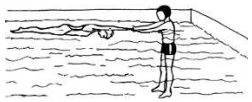
Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
Du MB au GB	Réaliser des battements de jambes en dos	Une longueur de battements **Organisation :** En vague. Plusieurs séries. **Consignes :** Se coucher sur le dos, la frite tenue bras tendus (au niveau des cuisses). Réaliser des battements sur la longueur. Revenir en marchant.	**- oreilles dans l'eau** **- regard au plafond** Battements : - corps gainé - chevilles souples, - faire un peu d'écume avec les pieds.
GB	Sauter droit comme un « i » dans le GB enchaîner une remontée passive	Sauter droit comme un « i » **Organisation :** Les élèves sautent l'un après l'autre au signal de l'adulte qui leur tendra la perche si nécessaire pour revenir au bord. Pour éviter l'attente, enchaîner avec des cheminements à la goulotte. **Consignes :** ● Sauter et entrer dans l'eau "**droit comme un i".** ● Idem **se laisser remonter sans pousser au fond et sans faire de mouvement**. ● Pour produire une impulsion vers le haut : sauter par-dessus une frite tenue par un camarade devant les pieds de l'élève et au-dessus de l'eau.	Au minimum 1,80 m de profondeur. Si nécessaire, permettre de s'accroupir au fond pour amortir avant de se laisser remonter.
PB	S'allonger sur le ventre avec objets	S'allonger sur le ventre : Tous ensemble avec 2 frites **Consignes :** Chercher des solutions pour s'allonger sur le ventre avec deux frites : ● chercher librement ● placer la frite sous chaque aisselle et s'allonger ● idem en posant les mains sur les frites ● Si je m'en sens capable, je lâche mes frites.	**L'adulte peut entrer dans l'eau.** - **allongé et gainé** - **tête dans l'eau** - **regard au fond**
PB	Réaliser un équilibre **Ventral** avec aide	L'étoile ventrale à 2 : **Organisation :** Par deux. **Consignes :** A tend ses mains sous l'eau, paumes vers le haut B pose les siennes dessus, immerge ses épaules, son visage puis s'allonge sur le ventre.	

Circonscription d'Andolsheim

Groupe jaune	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	8

Compétence pouvant être validée : Réaliser un équilibre ventral (type étoile)

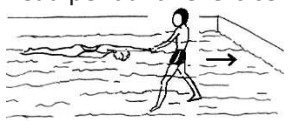
Matériel : perche ; 1 frite/élève

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	Réaliser un équilibre **Ventral** avec puis sans aide	<u>L'étoile ventrale à 2 :</u> **Organisation :** Par deux. **Consignes :** A tend ses mains sous l'eau, paumes vers le haut ; B pose les siennes dessus, immerge ses épaules, son visage puis s'allonge sur le ventre.	 **L'adulte peut entrer dans l'eau.**
PB		<u>L'étoile ventrale, sans aide</u> **Organisation :** Par vague ou par deux, A observe B. **Consignes :** B immerge ses épaules, son visage puis s'allonge sur le ventre et garde l'équilibre 5 secondes en s'étirant au maximum, bras et jambes écartés.	 - **allongé et gainé** - **tête dans l'eau** - **regard au fond**
MB		**Idem au MB**	
GB	Sauter droit comme un « i » dans le GB enchaîner une remontée passive	<u>Sauter droit comme un « i »</u> **Organisation :** Les élèves sautent l'un après l'autre au signal de l'adulte qui leur tendra la perche si nécessaire pour revenir au bord. Pour éviter l'attente, enchaîner avec des cheminements à la goulotte. **Consigne :** Sauter et entrer dans l'eau "**droit comme un i"** et **se laisser remonter sans pousser au fond et sans faire de mouvement**.	Au minimum 1,80 m de profondeur. Si nécessaire, permettre de s'accroupir au fond pour amortir avant de se laisser remonter.
Du MB au GB	Réaliser des battements de jambes **en dos**	<u>Une longueur de battements en dos</u> **Organisation :** En vague. Plusieurs séries. **Consignes :** Se coucher **sur le dos**, la frite tenue bras tendus (au niveau des cuisses). Réaliser des battements sur la longueur. Au moins 2 allers. Revenir en marchant.	**- oreilles dans l'eau** **- regard au plafond** <u>Battements</u> : - corps gainé - chevilles souples, - faire un peu d'écume avec les pieds.

Groupe jaune	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	9

Compétence pouvant être validée : Réaliser une glissée ventrale (position torpille)

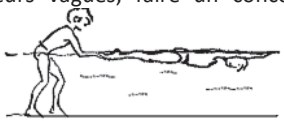
Matériel : 2 pains de mousse/élève ; perche ; anneau lesté

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	Construire la position de **torpille ventrale**	<u>La torpille ventrale avec objet</u> **Organisation :** En 2 ou 3 vagues. Un pain de mousse dans chaque main. **Consignes :** Je me place près du mur. Je bascule mon corps en avant pour mettre la tête dans l'eau. Je laisse monter mon bassin vers la surface et je maintiens mon équilibre pendant 5 secondes en m'étirant, bras et jambes écartés. Je me pousse un peu du mur avec les pieds.	
Hors de l'eau	Revoir la position torpille	<u>La torpille</u> **Consignes :** On va revoir la position de la torpille : ● je colle mon menton à ma poitrine. ● Je tire mes bras derrière ma tête pour la bloquer ● Je superpose mes mains. ● les jambes sont tendues et serrées ● les pointes de pieds seront tendues ● mon corps reste gainé et indéformable (comme un bout de bois)	
PB	Construire la position de **torpille ventrale**	<u>Le remorqueur et la péniche</u> **Organisation :** Par deux. **Consigne :** Le remorqueur promène la péniche qui est en position torpille en la tirant par les mains.	les mains restent sous l'eau pendant l'exercice. 
PB	Tenir la position de torpille ventrale	<u>La torpille ventrale</u> **Organisation :** Seul. Par vague. **Consigne :** S'allonger sur le ventre et garder la position pendant 5 secondes.	
GB	Explorer la profondeur	<u>Toucher le fond du GB</u> **Organisation :** L'un après l'autre. Un anneau lesté est enfilé dans la perche. **Consignes :** Descendre le long de la perche tenue verticalement. Toucher le fond avec : la main → remonter l'anneau lesté puis s'asseoir, puis ventre au sol.	

Groupe jaune	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	10

Compétence s pouvant être validées :
- Réaliser une glissée ventrale
- Réaliser des battements de jambes en ventral

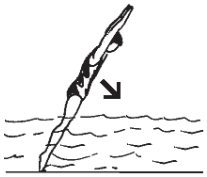
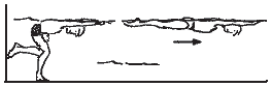
Matériel : frites ; perche

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	Tenir la position de torpille ventrale	La torpille ventrale **Consigne :** S'allonger sur le ventre et garder la position pendant 5 secondes.	
PB	Réaliser une glissée ventrale	La torpille ventrale lancée **Organisation :** Par deux. **Consignes :** • A se met en position de torpille ventrale, B le pousse modérément sous les pieds, et la torpille se laisse glisser le plus loin possible. • En plusieurs vagues, faire un concours de distance. 	- La **tête est rentrée** sous les bras **- menton poitrine** (tension sur la nuque) - les mains sont l'une sur l'autre - le corps est **aligné et tonique** - les jambes sont serrées - s'étirer
PB MB	Réaliser des battements de jambes en ventral	Battements en ventral avec frite **Organisation :** En vagues. Départ PB. **Consignes :** Je me place dos au mur. Je place la frite sur l'eau. je la tiens bras tendus. Je m'allonge sur le ventre. Ma tête est dans l'eau, placée entre mes bras. Je fais des battements de jambes.	**- tête dans l'eau** **- regard au fond** Battements : - corps gainé - chevilles souples, - cuisses actives - faire un peu d'écume avec les pieds.
PB	Prolonger les glissées	Battements alternés après glissée • Glissée ventrale prolongée par des battements. • Glissée dorsale prolongée par des battements. • éventuellement ajouter des moulins de bras pour se déplacer sur quelques mètres	
GB	Sauter droit comme un « i » dans le GB enchaîner une remontée passive	Sauter droit comme un « i » **Organisation :** Les élèves sautent l'un après l'autre au signal de l'adulte qui leur tendra la perche si nécessaire pour revenir au bord. Pour éviter l'attente, enchaîner avec des cheminements à la goulotte. **Consigne :** Sauter et entrer dans l'eau "**droit comme un i"** et **se laisser remonter sans pousser au fond et sans faire de mouvement**.	Au minimum 1,80 m de profondeur. Si nécessaire, permettre de s'accroupir au fond pour amortir avant de se laisser remonter.

Groupe vert	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	1

Compétence pouvant être validée : Réaliser une glissée ventrale (position torpille) avec poussée du mur

Matériel : perche ; 1 frite/élève ; *éventuellement 2 pains de mousse pour la torpille ventrale*. Anneaux de couleurs

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Entrer dans l'eau Prolonger par un déplacement dorsal	Battements **en dos** avec frite ● Sauter **droit comme un « i »** dans le grand bain avec une frite ● S'allonger sur le dos en tenant la frite **à bout de bras** ● Se déplacer sur 15m avec des battements de jambes.	- **oreilles dans l'eau** **- regard au plafond** Battements : - corps gainé - chevilles souples, - cuisses actives (un peu d'écume avec les pieds)
PB	Tenir la position de torpille ventrale	La torpille ventrale **Organisation :** Par vague. **Consigne :** S'allonger sur le ventre et garder la position pendant 5 secondes.	
PB	Tenir la position torpille	La quille **Consigne :** ● Se mettre debout en position torpille (et sur les demi-pointes de pieds) et se laisser tomber en avant **en restant tout raide**. Puis, dans l'eau, rester en position (indéformable) **et se laisser flotter**.	
PB	Réaliser une glissée ventrale	La **torpille ventrale**, avec poussée du mur **Organisation :** En 2 ou 3 vagues. **Consignes :** ● Je me place près du mur en position de torpille. ● Je plie les genoux pour mettre mes épaules totalement dans l'eau. ● je bascule les bras et la tête dans l'eau pour regarder le fond ● je **pousse à deux pieds** pour aller le plus loin possible sans faire de mouvement de jambes. ● Appui d'**un pied au fond et l'autre au mur**. ● En plusieurs vagues, faire un **concours de distance**.	
PB	Prolonger la torpille ventrale par des battements	Glissée ventrale prolongée par des battements **Organisation :** en vagues. Poser des anneaux de couleurs tous les 2m au bord du bassin. **Consignes :** Nous allons ajouter le petit moteur : Je refais la torpille en me poussant du mur. **Quand je sens que je n'avance plus, j'ajoute des battements de jambes.** Aller le plus loin possible avec une seule inspiration. **Essayer plusieurs fois pour battre son record.**	

Groupe vert	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	2

Compétences pouvant être validées :
- Passer sous une ligne d'eau dans le grand bain ou dans un cerceau immergé à fleur d'eau.
- Effectuer une glissée dorsale (position torpille) prolongée par des battements de jambes sur 5m

Matériel : 2 cerceaux ; 2 perches *; éventuellement 2 pains de mousse pour les battements en dos*.

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	Réaliser une glissée ventrale	Reprendre la situation « torpille ventrale avec poussée du mur » (fiche 1)	
PB		Le tunnel **Organisation :** Les élèves sont placés dos au mur, 2 élèves tiennent chacun 1 cerceau à demi-immergé, tenu verticalement à 3m et 5m du bord **Consigne :** Torpille ventrale poussée du mur + traverser les cerceaux, **sans redresser la tête pour les regarder.**	
PB	torpille ventrale + battements	Glissée ventrale prolongée par des battements Reprendre la situation « La glissée ventrale prolongée par des battements » (fiche 1)	
GB	Passer sous une perche	Passer sous une ou plusieurs perches **Organisation :** dans le grand bain**,** placer 1 perche à 4m **Consigne :** partir du mur en glissée ventrale, puis passer sous la perche (placée à environ 4 m du bord), puis rejoindre le bord **Variantes** : ● sous une perche posée sur les lignes d'eau, ● successivement sous 2 perches posées à 2 m de distance.	Pour passer sous un obstacle : - à l'approche de celui-ci, **redresser la tête** (pour voir l'obstacle), - la baisser à nouveau en **tirant sur les 2 bras** en même temps (comme une grande brasse), - passer dessous en continuant la propulsion avec des **battements de jambes** et des mouvements de brasse pour les bras, - redresser la tête et tirer sur les bras pour **revenir en surface**.
PB	Prolonger la glissée dorsale par des battements	Glissée dorsale prolongée par des battements **Organisation :** en vagues. **Consignes :** ● Je me place près du mur en position de torpille. Je plie les genoux pour mettre les épaules et les oreilles dans l'eau. Je regarde le plafond. Je place un pied au mur et je pousse doucement. ● Quand je sens que je n'avance plus, **j'ajoute des battements de jambes.** ● Respiration : je **prends vite de l'air** et **j'expire doucement et longtemps.**	● le corps est gainé, indéformable, tonique. ● les bras sont tirés dans le prolongement du corps, mains superposées ● les oreilles sont dans l'eau coincées entre les bras, le regard au plafond ● les jambes sont tendues et serrées, les pointes de pieds sont tendues

Groupe vert	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	3

Compétence pouvant être validée : Se déplacer sur le dos grâce à des battements

Matériel : 1 frite/élève ; 1 pull-buoy/élève ; perche

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB ou GB	Construire les battements	Battements dans l'eau **Organisation :** Les élèves sont assis sur le bord du bassin, jambes dans l'eau **Consignes :** Apprendre à faire des battements de jambes : ● les jambes sont assez tendues ● les pointes de pieds sont tendues ● les gros orteils se regardent, voire se frôlent ● comme si on tapait dans un ballon	Attention, il ne faut pas faire trop de mousse lorsque les jambes sont dans l'eau. Acquérir des petits battements souples avec de petites fréquences.
GB	Réaliser des battements de jambes en dos	Battements en dos avec frite **Organisation :** Par vague de 2 élèves. Les élèves se placent face au mur du GB. **Consignes :** Je me place face au mur. Je tiens la frite au niveau du bassin. Je m'allonge sur le dos. Je fais des battements de jambes. **Respiration :** je prends vite de l'air et j'expire doucement et longtemps Au moins 2 allers ; retour en marchant.	**On ajoute le petit moteur (= les jambes)** Pour avoir une bonne stabilité : - Les mains se touchent au centre de la frite - Frite tenue à 2 mains au niveau du bassin
GB		Battements en dos avec pull buoy Idem avec un pull-buoy	idem
GB	Sauter et enchaîner une remontée passive	Sauter droit comme un « i » **Organisation :** l'un après l'autre au signal **Consigne :** Sauter et entrer dans l'eau "**droit comme un i"** et **se laisser remonter sans pousser au fond et sans faire de mouvement**.	Au minimum 1,80 m. Si nécessaire, permettre de s'accroupir au fond pour amortir avant de se laisser remonter.
GB	Explorer la profondeur et enchaîner une remontée passive	Toucher le fond du GB **Organisation :** L'un après l'autre. **Consignes :** Descendre le long de la perche tenue verticalement. Toucher le fond avec : la main, puis assis, puis ventre au sol. **Se laisser remonter sans pousser au fond et sans faire de mouvement**.	

Groupe vert	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	4

Compétence pouvant être validée : Souffler dans l'eau de façon active et inspirer hors de l'eau brièvement en se tenant à la goulotte (5 cycles).

Matériel : 1 pull-buoy/élève ; 1 frite/élève ; perche

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	Prolonger les glissées	Battements alternés après glissée ● Glissée ventrale prolongée par des battements. ● Glissée dorsale prolongée par des battements. ● Ajouter des moulins de bras pour se déplacer sur quelques mètres	
GB	Reprendre les « Battements en dos avec pull buoy » (fiche 3)		
GB	Ajouter un mouvement de bras en dos	Dos crawlé en rattrapé avec frite **Organisation :** Par vague de 2 élèves. **Consignes :** **On ajoute le grand moteur (= les bras)** ● Je tiens la frite au niveau du bassin. Je m'allonge sur le dos. Je fais des battements de jambes. ● Au top donné par l'adulte, je lâche ma frite d'un bras et je fais un moulin de bras, sans arrêter les battements de jambes. ● A chaque signal, je change de bras. Au moins 2 allers ; retour en marchant. → **mouvements de bras en « rattrapé »,** cad : je fais un mouvement complet d'un bras, la main de ce bras se replace sur la frite à côté de l'autre, puis mouvement complet de l'autre bras, la main de ce bras se replace sur la frite à côté de l'autre, et ainsi de suite… **Repères :** oreilles dans l'eau / regard au plafond / corps gainé	
PB ou GB à la goulotte	Souffler dans l'eau	Concours de bulles **Organisation :** Tous les enfants en même temps au PB ou se tenant à la goulotte du GB. **Consignes :** **Je prends une inspiration rapide en gonflant mes poumons. Je descends sous l'eau et je souffle doucement comme dans une paille.** ● Faire des bulles le plus longtemps possible, par le nez, par la bouche, par les deux, dans le petit bain. ● faire la plus grosse bulle d'un coup. ● Faire 5 lâchers de bulles successifs sans ressortir la tête de l'eau. ● Idem 10 lâchers.	Remarques : ● Il faut voir remonter des bulles à la surface. ● il faut sentir et entendre des bulles en continu sous l'eau. Attention à l'hyperventilation : risque de tête qui tourne. Dans ce cas, on arrête.
PB	Souffler dans l'eau	Le soufflet Mains à la goulotte s'accroupir sous l'eau pour souffler puis se redresser pour inspirer. Recommencer plusieurs fois de suite sans que les mains ne quittent le mur. **Souffler longtemps en continu jusqu'à expiration complète, puis inspirer vite bouche grande ouverte et souffler à nouveau en continu**.	

Groupe vert	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	5

Compétence pouvant être validée : Se déplacer sur le dos grâce à des battements

Matériel : 1 pull-buoy/élève ; perche

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Ajouter un mouvement de bras en dos	<u>Dos crawlé en rattrapé avec pull-buoy</u> **Organisation :** Par vague de 2 élèves. **Consignes :** **On ajoute le grand moteur (= les bras)** ● Je me place face au mur. Je tiens la frite au niveau du bassin. Je m'allonge sur le dos. Je fais des battements de jambes. → **mouvements de bras en « rattrapé »,** cad : je fais un mouvement complet d'un bras, la main de ce bras se replace sur le pull-buoy à côté de l'autre, puis mouvement complet de l'autre bras, la main de ce bras se replace sur le pull-buoy à côté de l'autre, et ainsi de suite… Au moins 2 allers ; retour en marchant. **Repères :** oreilles dans l'eau / regard au plafond / corps gainé	
GB	Ajouter un mouvement de bras en dos	<u>Dos crawlé en rattrapé sans objet</u> Idem sans objet. On garde cependant la même position (comme si on tenait encore le pull buoy). **Repères :** oreilles dans l'eau / regard au plafond / corps gainé	
GB	Souffler dans l'eau	<u>Le soufflet</u> Mains à la goulotte s'accroupir sous l'eau pour souffler puis se redresser pour inspirer. Recommencer plusieurs fois de suite sans que les mains ne quittent le mur. **Souffler longtemps en continu jusqu'à expiration complète, puis inspirer vite bouche grande ouverte et souffler à nouveau en continu.** → **Variante :** varier les durées d'expiration : de plus en plus longues (varier les débits).	
PB	Souffler dans l'eau	<u>Inspiration : placement de la tête</u> ● **En Statique :** debout dans le petit bain, épaules et tête dans l'eau, un bras allongé devant, l'autre derrière, souffler dans l'eau, puis inspirer vite en tournant la tête du côté libre, et recommencer.	<u>Pour inspirer</u> : - la tête doit basculer latéralement, - la tête reste en contact avec le bras avant, - vu de face, le front du nageur ne doit jamais apparaître.
GB	Réaliser des battements de jambes en ventral	<u>Battements de jambes en ventral</u> **Organisation :** Par vague de 2 élèves. **Consignes :** ● Je me place dos au mur. La frite est placée sous mes aisselles. Mes bras sont placés en torpille. Ma tête est immergée. ● Je fais des battements de jambes Au moins 2 allers ; retour en marchant.	

Groupe vert	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	6

Compétence pouvant être validée : Après une glissée dorsale, se déplacer sur le dos grâce à une action alternative des jambes et des bras

Matériel : 1 pull-buoy/élève ; 1 frite/élève

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	Souffler dans l'eau	<u>Inspiration : placement de la tête</u> ● **En Statique :** debout dans le petit bain, épaules et tête dans l'eau, un bras allongé devant, l'autre derrière, souffler dans l'eau, puis inspirer vite en tournant la tête du côté libre, et recommencer. ● **Dynamique :** réaliser une glissée, garder un bras allongé devant, ramener l'autre au niveau de la cuisse (position Superman) en soufflant dans l'eau, puis inspirer vite en tournant la tête du côté libéré, ramener le bras et recommencer.	<u>Pour inspirer</u> : - la tête doit basculer latéralement, - la tête reste en contact avec le bras avant, - vu de face, le front du nageur ne doit jamais apparaître. <u>Travail du bras</u> : chercher l'eau loin devant et l'amener loin derrière (toucher la cuisse avec le pouce) sans altérer la position torpille.
GB	Reprendre le « Dos crawlé en rattrapé avec pull-buoy » (fiche 5)		
GB	Ajouter une succession de mouvements de bras en dos crawlé	<u>Dos crawlé</u> **Organisation :** Par vague de 2 élèves. **Consignes :** ● Je me place face au mur. ● Dès que je commence mes battements de jambes, je fais des mouvements de bras qui se suivent. ● quand mon bras effleure mon oreille, je démarre le 2e moulin de bras. Au moins 2 allers ; retour en marchant.	<u>Mouvements de bras :</u> ● dès que la propulsion est démarrée, on engage un bras. ● quand il effleure l'oreille, on enclenche le moulin avec le 2e bras. Attention : veiller à ce qu'ils soient en moulins bien opposés.
GB	Réaliser des battements de jambes en ventral	<u>Battements de jambes en ventral, tête immergée</u> **Organisation :** Par vague de 2 élèves. Les élèves se placent dos au mur du GB. La frite est tenue **sous les aisselles.** **Consignes :** ● Je me place dos au mur. ● Je fais des battements de jambes ● Respiration : je prends vite de l'air pour gonfler mes poumons et j'expire doucement pendant au moins 3 secondes. Au moins 2 allers ; retour en marchant.	Respiration : **L'air peut être repris devant et non sur le côté.**

Groupe vert	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	7

Compétence pouvant être validée : Se déplacer sur le dos grâce à des mouvements alternés des bras et des jambes sur au moins une quinzaine de mètres (dos crawlé complet)

Matériel : 1 frite/élève ; 4 ou 5 planches

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB	Souffler dans l'eau	Inspiration : placement de la tête ● **Dynamique :** réaliser une glissée, garder un bras allongé devant, ramener l'autre au niveau de la cuisse (position Superman) en soufflant dans l'eau, puis inspirer vite en tournant la tête du côté libéré, et recommencer.	Pour inspirer : - la tête doit basculer latéralement, - la tête reste en contact avec le bras avant, - vu de face, le front du nageur ne doit jamais apparaître. Travail du bras : chercher l'eau loin devant et l'amener loin derrière (toucher la cuisse avec le pouce) sans altérer la position torpille.
GB	dos crawlé complet	Dos crawlé **Organisation :** Par vague de 2 élèves. **Consignes :** ● Dès que je commence mes battements de jambes, je fais des mouvements de bras qui se suivent. ● quand mon bras effleure mon oreille, je démarre le 2e moulin de bras. Au moins 2 allers ; retour en marchant.	Mouvements de bras : ● dès que la propulsion est démarrée, on engage un bras. ● quand il effleure l'oreille, on enclenche le moulin avec le 2e bras. Attention : veiller à ce qu'ils soient en moulins bien opposés.
GB	Réaliser des battements de jambes en ventral	Battements de jambes en ventral, tête immergée **Organisation :** Par vague de 2 élèves. Les élèves se placent dos au mur du GB. La frite est tenue **sous les aisselles.** **Consignes :** ● Je me place dos au mur. ● Je fais des battements de jambes ● Respiration : je prends vite de l'air pour gonfler mes poumons et j'expire doucement pendant au moins 3 secondes. Au moins 2 allers ; retour en marchant.	Respiration : **L'air peut être repris devant et non sur le côté.**
GB	Sauter + remontée passive	Sauter droit comme un « i » Sauter et entrer dans l'eau "**droit comme un i"** et **se laisser remonter sans pousser au fond et sans faire de mouvement**.	Au minimum 1,80 m.
GB	Entrée dans l'eau : Vers le plongeon	Plonger, départ à genoux : **Organisation :** l'un après l'autre, puis par 2 ou 3. La planche est posée au bord du bassin. **Consignes :** ● Les 2 genoux sur la planche au ras du bassin. ● les bras en position torpille (la tête est bloquée par les bras tendus). Les laisser descendre jusqu'à ce que les mains touchent l'eau. ● se laisser partir/basculer.	

Groupe vert	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	8

Compétences pouvant être validées :
- Se déplacer en ventral grâce à des battements
- Plonger (situations facilitantes)

Matériel : 1 frite/élève ; 4 ou 5 planches

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Nager en dos crawlé	Dos crawlé **Organisation :** Par vague de 2 élèves. **Consignes :** ● Dès que je commence mes battements de jambes, je fais des mouvements de bras qui se suivent. ● quand mon bras effleure mon oreille, je démarre le 2e moulin de bras. Au moins 2 allers ; retour en marchant.	veiller à ce que les mouvements soient en **moulins bien opposés.**
GB	Ajouter les bras en ventral	Première approche en ventral Glissée ventrale avec battements de jambes, faire tourner les bras alternativement. → **Variantes :** mouvements lents ou rapides, grands ou petits, accélérés ou uniformes... **Respiration :** En apnée. L'air peut être repris devant et non sur le côté.	Préserver la position "TORPILLE" tout au long de l'exercice.
GB	Reprendre la situation « Battements de jambes en ventral, tête immergée » (fiche 7)		
GB	Entrée dans l'eau : Vers le plongeon	Plonger, départ à genoux : **Organisation :** l'un après l'autre, puis par 2 ou 3. La planche est posée au bord du bassin. **Consignes :** ● Les 2 genoux sur la planche au ras du bassin ● les bras en position torpille (la tête est bloquée par les bras tendus). Les laisser descendre jusqu'à ce que les mains touchent l'eau. ● se laisser partir/basculer.	Au minimum 1,80 m.
GB	Entrée dans l'eau : Vers le plongeon	Plonger, départ sur un genou **Organisation :** Un pied posé au sol crocheté au bord et un genou posé sur une planche. **Consignes :** ● Les orteils doivent être accrochés au bord (en griffes) pour ne pas glisser. ● Placer bras et tête en position TORPILLE, ● Basculer en avant en poussant légèrement sur le(s) pied(s), ● Dans l'eau, rechercher la position TORPILLE ● Redresser le gouvernail des mains pour remonter à la surface de l'eau.	

Groupe vert	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	9

Compétences pouvant être validées:
- Se déplacer en ventral grâce à des battements
- Plonger (situations facilitantes)

Matériel : 1 frite/élève ; 4 ou 5 planches ; perche

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Nager en dos crawlé	Dos crawlé **Consignes :** ● Dès que je commence mes battements de jambes, je fais des mouvements de bras qui se suivent. ● quand mon bras effleure mon oreille, je démarre le 2e moulin de bras. Au moins 2 allers ; retour en marchant.	veiller à ce que les mouvements soient en **moulins bien opposés.**
GB	Réaliser des battements de jambes en ventral	Battements de jambes en ventral, tête immergée **Organisation :** Par vague de 2 élèves. La frite est tenue **sous les aisselles.** **Consignes :** ● Je fais des battements de jambes ● Respiration : je prends vite de l'air pour gonfler mes poumons et j'expire doucement pendant au moins 3 secondes. Au moins 2 allers ; retour en marchant.	Respiration : **L'air peut être repris devant et non sur le côté.**
GB	Ajouter les bras en ventral	Glissée ventrale + propulsion bras Glissée ventrale avec battements de jambes, faire tourner les bras alternativement. Conserver la position « torpille ». **Respiration :** En apnée. L'air peut être repris devant et non sur le côté.	
GB	Entrée dans l'eau : Vers le plongeon	Plonger, départ sur un genou **Organisation :** Un pied posé au sol crocheté au bord et un genou posé sur une planche. **Consignes :** ● Les orteils doivent être accrochés au bord (en griffes) pour ne pas glisser. ● Placer bras et tête en position TORPILLE, ● Basculer en avant en poussant légèrement sur le(s) pied(s), ● Dans l'eau, rechercher la position TORPILLE ● Redresser le gouvernail des mains pour remonter à la surface de l'eau.	
GB	Entrer dans l'eau ; prolonger par un déplacement dorsal ou ventral	Sauter et regagner le bord sans aide matérielle ● Sauter droit comme un « i » dans le grand bain ● Se laisser remonter passivement ● Revenir au bord en nageant sur le dos ou sur le ventre, au choix (tête immergée, corps gainé, et quelques mouvements de bras).	- corps gainé - pas de poussée au fond ou pas de mouvement pour remonter - tête immergée

Groupe vert	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	10

Compétences pouvant être validées :
- Se déplacer en ventral grâce à des battements
- Plonger (situations facilitantes)

Matériel : 1 pull buoy/élève ; 4 ou 5 planches ; perche

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Nager en dos crawlé	Dos crawlé **Organisation :** Par vague de 2 élèves. **Consignes :** ● Dès que je commence mes battements de jambes, je fais des mouvements de bras qui se suivent. ● quand mon bras effleure mon oreille, je démarre le 2e moulin de bras. Au moins 2 allers ; retour en marchant.	veiller à ce que les mouvements soient en **moulins bien opposés.**
GB	Ajouter les bras en ventral	Glissée ventrale + propulsion bras Glissée ventrale avec battements de jambes, faire tourner les bras alternativement.	
GB		Propulsion ventrale un bras **Organisation :** en position ventrale, le bras gauche tendu devant soi. Tenir un pull-buoy dans la main gauche. **Consigne :** Nager avec le bras droit seulement. Inverser au retour.	
GB	Entrée dans l'eau : Vers le plongeon	Plonger, départ sur un genou **Organisation :** Un pied posé au sol crocheté au bord et un genou posé sur une planche. **Consignes :** ● Les orteils doivent être accrochés au bord (en griffes) pour ne pas glisser. ● Placer bras et tête en position TORPILLE, ● Basculer en avant en poussant légèrement sur le(s) pied(s), ● Dans l'eau, rechercher la position TORPILLE ● Redresser le gouvernail des mains pour remonter à la surface de l'eau.	
GB	Entrer dans l'eau ; prolonger par un déplacement dorsal ou ventral	Sauter et regagner le bord sans aide matérielle ● Sauter droit comme un « i » dans le grand bain ● Se laisser remonter passivement ● Revenir au bord en nageant sur le dos ou sur le ventre, au choix (tête immergée, corps gainé, et quelques mouvements de bras).	- corps gainé - pas de poussée au fond ou pas de mouvement pour remonter - tête immergée

Groupe bleu	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	1

Compétence pouvant être validée : Réaliser des glissées ventrales (position torpille) et dorsales avec poussée du mur

Matériel : 1 frite/ élève

Prof	Objectif	Situation / Consigne	Repères
PB ou GB	Prolonger la glissée ventrale par des batte-ments	Battements après glissée ventrale **Organisation :** En vagues de 2 ou 3. Dos au mur. **Consignes :** ● **Je me place près du mur en position de torpille.** ● Je plie les genoux pour mettre mes épaules totalement dans l'eau. ● je bascule les bras et la tête dans l'eau pour regarder le fond ● je pousse à deux pieds pour aller le plus loin possible sans faire de mouvement de jambes. ● Quand je sens que je n'avance plus, j'ajoute des battements de jambes.	
PB ou GB	Prolonger la glissée dorsale par des batte-ments	Battements après glissée dorsale **Organisation :** En vagues de 2 ou 3. Face au mur **Consignes :** ● Je me tiens au mur. Je plie les genoux pour mettre les épaules et les oreilles dans l'eau. Je regarde le plafond. Je place un pied au mur et je pousse doucement en position torpille. ● Quand je sens que je n'avance plus, j'ajoute des battements de jambes. ● **Respiration :** je prends vite de l'air et j'expire doucement et longtemps	
GB	Réaliser des batte-ments de jambes en dos	Battements en dos avec frite **Organisation :** Par vague de 2 élèves. 2 allers. retour à pied. **Consignes :** Je me place face au mur. Je m'allonge sur le dos. Je fais des battements de jambes. **Respiration : je prends vite de l'air et j'expire doucement et longtemps.**	**Pour avoir une bonne stabilité :** frite tenue à 2 mains au niveau du bassin
GB	Ajouter un mouveme nt de bras en dos	Dos crawlé en rattrapé avec frite **Organisation :** Par vague de 2 élèves. Au moins 2 allers ; retour en marchant. **Consignes :** **On ajoute le grand moteur (= les bras)** ● Je me place face au mur. Je tiens la frite au niveau du bassin. Je m'allonge sur le dos. Je fais des battements de jambes. → **mouvements de bras en « rattrapé »,** cad : au top de l'adulte, je lâche ma frite d'un bras et je fais un mouvement complet (moulin) de bras, sans arrêter les battements de jambes. La main de ce bras se replace sur la frite à côté de l'autre, puis mouvement complet de l'autre bras, la main de ce bras se replace sur la frite à côté de l'autre, … **Repères :** oreilles dans l'eau / regard au plafond / corps gainé	

Groupe bleu	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	2

Compétences pouvant être validées :
- Réaliser des glissées ventrales (position torpille) et dorsales avec poussée du mur
- Souffler dans l'eau de façon active

Matériel : 1 pull-buoy/ élève

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Reprendre les torpilles ventrales puis dorsales.		
PB Ou GB	Changer d'orientation pendant la glissée.	Les torpilles qui vrillent - Partir en glissée ventrale, et passer en position dorsale. - Partir en glissée dorsale, et passer en position ventrale. **Conserver la position torpille.**	● Dans un premier temps, ne pas donner de consigne particulière pour le déclenchement de la vrille. ● Dans un deuxième temps, demander d'appuyer avec une oreille contre le bras pour tourner en créant un déséquilibre.
GB	Ajouter un mouvement de bras en dos	Dos crawlé en rattrapé avec pull buoy **Organisation :** Par vague de 2 élèves. Au moins 2 allers ; retour en marchant **Consignes :** ● Je me place face au mur. Je tiens le pull buoy au niveau du bassin. Je m'allonge sur le dos. Je fais des battements de jambes. ● Au top donné par l'adulte, je lâche mon pull buoy d'un bras et je fais un mouvement (moulin) de bras complet, sans arrêter les battements de jambes. ● A chaque signal, je change de bras.	Repères : ● oreilles dans l'eau ● regard au plafond ● corps gainé
GB	Souffler – inspirer vite	Souffler tout son air et inspirer vite plusieurs fois de suite (1min en tout) Accroché au bord du bassin, pull-buoy entre les cuisses. Réaliser une immersion avec une expiration complète (sans lâcher le bord) reprendre de l'air très rapidement et s'immerger à nouveau. Durant au moins 1 minute.	 Le temps d'inspiration ne doit pas excéder 1 ou 2 secondes.
GB	Glissée ventrale + propulsion bras	Glissée ventrale + propulsion bras Glissée ventrale avec battements de jambes, faire tourner les bras alternativement.	

Groupe bleu	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	3

Compétence pouvant être validée : Nager 30m en dos crawlé sans reprendre d'appui

Matériel : 1 pull-buoy/ élève

Prof	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Souffler – inspirer vite	<u>Souffler tout son air et inspirer vite plusieurs fois de suite (1min en tout)</u> Accroché avec **les 2 mains au bord du bassin**, pull-buoy entre les cuisses. Réaliser une immersion avec une expiration complète (sans lâcher le bord) reprendre de l'air très rapidement et s'immerger à nouveau. Durant au moins 1 minute.	 Le temps d'inspiration ne doit pas excéder 1 ou 2 secondes.
GB	Souffler – inspirer vite sur le côté	<u>Souffler tout son air et inspirer vite sur le côté plusieurs fois de suite, allongé sur le ventre</u> En tenant la goulotte **d'une seule main**, l'autre bras le long du corps et allongé avec un pull-buoy entre les cuisses, visage dans l'eau**. Inspirer très rapidement sur le côté** et s'immerger à nouveau. **Durant 1 à 2 minutes**	La tête pivote sur le côté, mais ne se redresse pas. Garder le bras tendu en contact avec l'oreille durant tout l'exercice.
GB	Glissée ventrale + propul-sion bras	<u>Glissée ventrale + propulsion bras</u> Glissée ventrale (position torpille) avec battements de jambes, faire tourner les bras alternativement.	
GB	Ajouter un mouveme nt de bras en dos	<u>Dos crawlé en rattrapé avec pull buoy</u> **Organisation :** Par vague de 2 élèves. Au moins 2 allers ; retour en marchant **Consignes :** ● Je me place face au mur. Je tiens le pull buoy au niveau du bassin. Je m'allonge sur le dos. Je fais des battements de jambes. ● Au top donné par l'adulte, je lâche mon pull buoy d'un bras et je fais un mouvement (moulin) de bras complet, sans arrêter les battements de jambes. ● A chaque signal, je change de bras.	<u>Repères :</u> ● oreilles dans l'eau ● regard au plafond ● corps gainé
GB	Nager en dos crawlé	<u>Dos crawlé</u> **Organisation :** Par vague de 2 élèves. **Consignes :** ● Je me place face au mur. ● Dès que je commence mes battements de jambes, je fais des mouvements de bras qui se suivent. ● quand mon bras effleure mon oreille, je démarre le 2e moulin de bras. Au moins 2 allers ; retour en marchant.	Attention : veiller à ce qu'ils soient en moulins bien opposés.

Groupe bleu	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	4

Compétences pouvant être validées :
- Nager 30m en dos crawlé sans reprendre d'appui
- Souffler dans l'eau de façon active

Matériel : 1 pull-buoy/ élève

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Glissée V + battements	<u>Glissée ventrale + battements</u> Glissée ventrale (position torpille) avec battements de jambes.	
GB	Souffler – inspirer vite sur le côté	<u>Souffler tout son air et inspirer vite sur le côté plusieurs fois de suite, allongé sur le ventre</u> En tenant la goulotte **d'une seule main**, l'autre bras le long du corps et allongé avec un pull-buoy entre les jambes, visage dans l'eau. **Inspirer très rapidement sur le côté** et s'immerger à nouveau. **Durant 1 à 2 minutes**	La tête pivote sur le côté, mais ne se redresse pas. Garder le bras tendu en contact avec l'oreille durant tout l'exercice.
GB	Souffler – inspirer vite en déplacement	<u>Souffler tout son air et inspirer vite sur le côté, allongé sur le ventre en déplacement</u> Idem en déplacement. Position identique mais en déplacement grâce à une glissée et des battements de jambes.	
GB	Crawl Se propulser avec 1 bras	<u>Nager le crawl avec un seul bras</u> Partir en glissée ventrale, petits battements. Tenir un pull-buoy dans une main qui restera devant pendant tout l'exercice. Enchaîner les mouvements de propulsion avec l'autre bras. **Consignes :** *On ne donnera qu'un repère à la fois :* **- Pour le bras qui travaille :** ● La main entre dans l'eau loin devant. ● La main est en forme de cuillère. ● La main pousse beaucoup d'eau loin vers les pieds. **- En fin de poussée :** Le bras se tend (toucher la cuisse avec le pouce). **- Retour aérien :** Le bras sort de l'eau par le coude, se fléchit (on peut se chatouiller sous le bras en passant), l'avant-bras est relâché mais la main ne traine pas dans l'eau.	**Repères constants :** - La tête reste fixe et bien placée (cf. position torpille). - la respiration : ● Regard sur le coté ● oreille collée sur le bras
GB	Reprendre la situation « le dos crawlé » (fiche 3)		

Groupe bleu	SIRENIA Projet pédagogique	5

Compétences pouvant être validées :
- Nager 30m en dos crawlé sans reprendre d'appui
- Souffler dans l'eau de façon active

Matériel : 1 frite/ élève ; perche

Prof	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Glissée ventrale + battements	Glissée ventrale + battements Glissée ventrale (position torpille) avec battements de jambes sur 10 ou 15m.	
GB	Coordonner respiration et propulsion	Battements de jambes en ventral, tête immergée + mouvement de bras à chaque inspiration **Organisation :** Par vague. Sur 10m au moins. **Consignes :** ● Je me place dos au mur. Je tiens la frite **avec les 2 bras tendus devant moi**. ● Après une glissée ventrale, je fais des battements de jambes. ● Respiration : lorsque je veux inspirer, je fais un mouvement de bras. Je prends vite de l'air pour gonfler mes poumons. Puis je **reprends immédiatement la position torpille** et j'expire doucement pendant au moins 3 secondes. Recommencer **avec le même bras**…	Mouvement de bras : ● le mouvement de bras déclenche la rotation de la tête. Il y a une action simultanée bras et tête : ● mon bras effleure mon oreille ● je regarde de côté ● inspiration rapide pour gonfler les poumons Attention : Il faut observer que la tête tourne dès que le bras lâche la frite.
GB	Nager en dos crawlé	Dos crawlé **Organisation :** Par vague. Au moins 2 allers ; retour en marchant. **Consignes :** ● Je me place face au mur. ● Dès que je commence mes battements de jambes, je fais des mouvements de bras qui se suivent. ● quand mon bras effleure mon oreille, je démarre le 2e moulin de bras.	
GB	Sauter dans l'eau	Sauter et regagner le bord sans aide matérielle ● Sauter droit comme un « i » dans le grand bain ● Se laisser remonter passivement ● Revenir au bord en nageant sur le dos ou sur le ventre, au choix (tête immergée, corps gainé, et quelques mouvements de bras).	● corps gainé ● pas de poussée au fond et aucun mouvement pour remonter ● tête immergée

Groupe bleu	SIRENIA Projet pédagogique	6

Compétences pouvant être validées :
- Nager 30m en dos crawlé sans reprendre d'appui
- Se laisser remonter passivement du fond du grand bain et enchaîner un équilibre ventral sans bouger (5 sec.)

Matériel : 1 pull-buoy/ élève ; perche

Prof	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Glissées + battements	- Glissée ventrale avec battements de jambes sur 10 ou 15m. - Glissée dorsale avec battements de jambes sur 10 ou 15m.	
GB	Nager le crawl en rattrapé	Crawl **en rattrapé** avec pull buoy **Organisation :** Par vague. Le pull buoy est tenu **avec les 2 bras tendus devant soi**. **Consignes :** ● Je me place dos au mur. ● Après une glissée ventrale, je fais des battements de jambes. ● Respiration : lorsque je veux inspirer, je lâche le pull buoy d'une main et je fais un mouvement de bras. Je prends vite de l'air pour gonfler mes poumons et j'expire doucement pendant au moins 3 secondes. Au moins 2 allers ; retour en marchant. → **Situation 1 :** toujours le même bras → **Variante :** changer de bras à chaque longueur. → **Variante 2 :** changer de bras à chaque mouvement.	Mouvement de bras : ● le mouvement de bras déclenche la rotation de la tête. Il y a une action simultanée bras et tête : ● mon bras effleure mon oreille ● je regarde de côté ● inspiration rapide pour gonfler les poumons *Attention :* Il faut observer que la tête tourne dès que le bras lâche l'objet. les mouvements de bras se font **en « rattrapé »** : Je fais un mouvement complet d'un bras, la main de ce bras se replace sur l'objet à côté de l'autre. Repères pour la respiration : ● Regard sur le coté ● oreille collée sur le bras
GB	Reprendre la situation « dos crawlé » (fiche 5)		
GB	Reprendre la situation «Sauter et regagner le bord sans aide matérielle» (fiche 5)		
GB	Sauter et enchainer un équilibre	Sauter et enchainer un équilibre ● Sauter droit comme un « i » dans le grand bain ● Se laisser remonter passivement ● Enchaîner un équilibre ventral sans bouger (5 secondes)	

L

Groupe bleu	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE Projet pédagogique	7

Compétence pouvant être validée :
- Nager 30m en dos crawlé sans reprendre d'appui

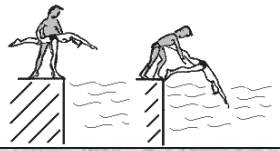
Matériel : 1 pain de mouse/ élève ; 3 ou 4 planches ; perche

Prof	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Glissées + battements	- Glissée ventrale avec battements de jambes sur 10 ou 15m. - Glissée dorsale avec battements de jambes sur 10 ou 15m.	
GB	Nager le crawl en rattrapé	Crawl **en rattrapé** avec pain de mousse **Organisation :** Par vague. Le pain de mousse est tenu **avec les 2 bras tendus devant soi**. Au moins 2 allers ; retour en marchant. **Consignes :** ● Je me place dos au mur. ● Après une glissée ventrale, je fais des battements de jambes. ● Respiration : lorsque je veux inspirer, je lâche le pain de mousse d'une main et je fais un mouvement complet de bras. Je prends vite de l'air pour gonfler mes poumons. La main de ce bras se replace sur le pain de mousse à côté de l'autre, puis mouvement complet de l'autre bras, la main de ce bras se replace sur le pain de mousse à côté de l'autre, et ainsi de suite… J'expire doucement pendant au moins 3 secondes.	Mouvement de bras : ● le mouvement de bras déclenche la rotation de la tête. Il y a une action simultanée bras et tête : ● mon bras effleure mon oreille ● je regarde de côté ● inspiration rapide pour gonfler les poumons *Attention :* Il faut observer que la tête tourne dès que le bras lâche l'objet. Repères pour la respiration : ● Regard sur le coté ● oreille collée sur le bras
GB		Crawl **en rattrapé** sans objet Idem sans objet. On garde cependant la même position (comme si on tenait encore le pain de mousse).	
GB	Entrée dans l'eau : Vers le plongeon	Plonger, départ à genoux : **Organisation :** l'un après l'autre, puis par 2 ou 3. La planche est posée au bord du bassin. **Consignes :** ● Les 2 genoux sur la planche au ras du bassin. ● les bras en position torpille (la tête est bloquée par les bras tendus). Les laisser descendre jusqu'à ce que les mains touchent l'eau. ● se laisser partir/basculer.	● **sans lunettes** ● les orteils doivent être accrochés au bord (en griffes) pour ne pas glisser. ● Placer bras et tête en position TORPILLE, ● Basculer en avant en poussant légèrement sur le(s) pied(s), ● dans l'eau, rechercher la position TORPILLE ● redresser le gouvernail des mains pour remonter à la surface de l'eau.
GB	Plonger	Plonger, départ sur un genou Un pied posé au sol crocheté au bord et un genou posé sur une planche. Puis idem ci-dessus. 	

Groupe bleu	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE Projet pédagogique	8

Compétences pouvant être validées :
- Nager 30m en crawl sans reprendre d'appui
- Plonger (situations facilitantes) dans le grand bain et prolonger par une coulée ventrale (position torpille immergée)

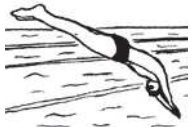
Matériel : 1 pull-buoy/ élève ; 3 ou 4 planches ; perche

Prof	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Glissées + battements	- Glissée ventrale avec battements de jambes sur 10 ou 15m. - Glissée dorsale avec battements de jambes sur 10 ou 15m.	
GB	Reprendre le « crawl en rattrapé sans objet » (fiche 7)		
GB	Nager le crawl	Nager le crawl Nager le crawl complet sans objet. Au moins 2 allers ; retour en marchant.	
GB	Nager en dos crawlé	Dos crawlé **Organisation :** Par vague. Au moins 2 allers ; retour en marchant. **Consignes :** ● Je me place face au mur. ● Dès que je commence mes battements de jambes, je fais des mouvements de bras qui se suivent. ● quand mon bras effleure mon oreille, je démarre le 2e moulin de bras.	
GB	Plonger + coulée ventrale	Plonger, départ sur un genou + prolonger par une coulée ventrale ● un pied posé au sol, orteils crochetés au bord et un genou posé sur une planche. ● placer bras et tête en position torpille, ● plonger : basculer en avant en poussant légèrement sur le(s) pied(s), ● dans l'eau, rechercher la position torpille ● redresser le gouvernail des mains pour remonter à la surface de l'eau ● **garder une position torpille immergée**	
GB	Plonger	Plonger, départ sur une jambe (avec aide) En équilibre sur un pied, l'autre jambe tendue en arrière (avec aide de l'enseignant). Reprendre jusqu'à ce que l'aide de l'adulte ne soit plus nécessaire. 	Elève : ● **sans lunettes** ● les orteils doivent être accrochés au bord (en griffes) pour ne pas glisser ● Placer bras et tête en position TORPILLE. La tête reste bien coincée entre les bras. Adulte : Accompagner l'élève jusqu'à ce que l'élève soit en déséquilibre

Groupe bleu	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	9

Compétences pouvant être validées :
- Nager 30m en crawl sans reprendre d'appui
- Plonger (situations facilitantes) dans le grand bain et prolonger par une coulée ventrale

Matériel : steps ; anneaux lestés

Prof	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Nager le crawl	Nager le crawl Nager le crawl complet. Au moins 2 allers ; retour en marchant.	
GB	dos crawlé	Dos crawlé Nager le dos crawlé complet. Au moins 2 allers ; retour en marchant.	
GB	Plonger	Plonger, départ sur une jambe (avec aide) En équilibre sur un pied, l'autre jambe tendue en arrière (avec aide de l'enseignant). Reprendre jusqu'à ce que l'aide de l'adulte ne soit plus nécessaire. 	Elève : ● **sans lunettes** ● les orteils doivent être accrochés au bord (en griffes) pour ne pas glisser ● Placer bras et tête en position TORPILLE. La tête reste bien coincée entre les bras. Adulte : Accompagner l'élève pour provoquer le déséquilibre et qu'il rentre dans l'eau par les mains.
GB	Plonger + coulée ventrale	Plonger, départ pieds décalés **Départ :** ● pieds décalés (avant-arrière), le pied avant est crocheté au bord. ● les bras en position de torpille Se laisser tomber en avant. Les bras et la tête doivent entrer en premier dans l'eau. ● **Dans l'eau : garder la position torpille immergée :** Maintenir la position torpille jusqu'à ce qu'on n'avance plus.	 Adulte : Accompagner l'élève pour provoquer le déséquilibre et qu'il rentre dans l'eau par les mains.
PB	Travailler le plongeon canard	Rotation autour d'une ligne d'eau **Organisation :** Au PB, placer des steps superposés dans l'eau jusqu'à ce que les élèves aient de l'eau au bas des côtes. L'élève debout sur les steps. Des anneaux au fond de l'eau de l'autre côté de la ligne d'eau. **Consignes :** ● bras en position torpille ● pieds décalés (avant-arrière) ● tenir la ligne d'eau, s'enrouler autour et aller chercher un anneau au fond	 ● Rester le plus près possible de la ligne d'eau. La ligne d'eau est amenée près du ventre pour tourner ; ● Effectuer une rotation complète sans arrêt, en rentrant la tête (menton-poitrine), et **en soufflant par le nez.**

Groupe bleu	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	10

Compétence pouvant être validée : Enchainer nage et plongeon canard.

Matériel : 1 tapis ; anneaux lestés

Prof	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Nager le crawl	Nager le crawl Nager le crawl complet. Au moins 2 allers ; retour en marchant.	
GB	dos crawlé	Dos crawlé Nager le dos crawlé complet. Au moins 2 allers ; retour en marchant.	
GB	Plonger + coulée ventrale	Plonger, départ pieds décalés **Départ :** ● pieds décalés (avant-arrière), le pied avant est crocheté au bord. ● les bras en position de torpille Se laisser tomber en avant. Les bras et la tête doivent entrer en premier dans l'eau. L'adulte peut accompagner l'élève jusqu'au déséquilibre. ● **Dans l'eau : garder la position torpille immergée :** Maintenir la position torpille jusqu'à ce qu'on n'avance plus.	
PB	Travailler le plongeon canard	Enchainer la nage + plongeon canard Nager puis tourner autour d'une ligne d'eau. Tenir la ligne d'eau à deux mains.	● Rester le plus près possible de la ligne d'eau. La ligne d'eau est amenée près du ventre pour tourner. ● Effectuer une rotation complète sans arrêt, en rentrant la tête (menton-poitrine), et **en soufflant par le nez.**
MB Puis GB	Travailler le plongeon canard	Le crocodile Dans le grand bain, un tapis est posé à demi sur le bord et à demi sur l'eau. Se coucher sur le ventre, sur le tapis, tête vers l'eau. Saisir le bord du tapis à 2 mains, se tirer puis basculer en avant vers l'eau pour s'enfoncer verticalement. → **Variante :** aller chercher un objet immergé.	Les bras tirent le corps vers l'eau, puis quand le bord du tapis est au niveau du ventre, lâcher le tapis et grouper puis tendre les jambes verticalement. Pour descendre, ramener les bras dans le prolongement du corps pour adopter la position torpille. **Si nécessaire, souffler dans l'eau pour descendre.**
MB	Enchainer crawl et plongeon canard	Enchainer crawl et plongeon canard **Organisation :** ● Départ grand bain ● Anneaux au fond de l'eau au MB **Consignes** ● glissée ventrale puis crawl sur 5m environ (faire attention à la respiration sur le côté) ● lorsque j'arrive au-dessus de l'anneau, je prends une inspiration importante sur le côté, je ramène le 2e bras devant et je déclenche le plongeon canard. ● on peut ajouter des mouvements de bras et des battements pour descendre.	Pour descendre, ramener les bras dans le prolongement du corps pour adopter la position torpille. La tête reste bien coincée entre les bras. Puis ajouter des battements et éventuellement des mouvements de bras.

Groupe rouge	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	1

Matériel : perche

Prof	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Prolonger la glissée ventrale par des batte-ments	<u>Battements après glissée ventrale</u> **Organisation :** En vagues de 2 ou 3. **Consignes :** ● Je me place près du mur en position de torpille. ● Je plie les genoux pour mettre mes épaules totalement dans l'eau. ● je bascule les bras et la tête dans l'eau pour regarder le fond ● je pousse à deux pieds pour aller le plus loin possible sans faire de mouvement de jambes. ● Quand je sens que je n'avance plus, j'ajoute des battements de jambes. **Maintenir la position torpille et la tête bien immergée + regard au fond**	
GB	Prolonger la glissée dorsale par des batte-ments	<u>Battements après glissée dorsale</u> **Organisation :** En vagues de 2 ou 3. **Consignes :** ● je fais une glissée dorsale ● Je regarde le plafond. Mes oreilles sont dans l'eau. ● Quand je sens que je n'avance plus, j'ajoute des battements de jambes. ● Respiration : je prends vite de l'air et j'expire doucement et longtemps.	 <u>Battements</u> = **le petit moteur du bateau** ● corps gainé ● chevilles souples, ● cuisses actives (mouvements de haut en bas), ● faire un peu d'écume avec les pieds.
GB	Nager en dos crawlé	<u>Dos crawlé</u> **Organisation :** Par vague de 2. Plusieurs allers ; retour en marchant. **Consignes :** ● Dès que je commence mes battements de jambes, je fais des mouvements de bras qui se suivent. <u>Mouvements de bras :</u> ● on part avec le bras tendu, la main à plat, la paume vers l'eau. ● Le bras monte et passe à la verticale du regard. ● Quand le bras est au-dessus de mon regard, je pivote ma main vers l'extérieur. (sinon mon épaule bloque mon mouvement) ● Le bras effleure l'oreille. ● l'entrée du bras dans l'eau se fait par le petit doigt. ● Au retour, le pouce touche la cuisse.	
GB	Travailler les battements en dos crawlé	<u>Battements en dos crawlé</u> **Organisation :** Par vague de 2 élèves. Au moins 2 allers-retours. **Consignes :** Travail de **battements uniquement** : a. Les bras sont relâchés et détendus le long du tronc. b. Les bras sont en position torpille : la tête est droite entre les bras, les mains sont l'une sur l'autre.	

Groupe rouge	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	2

Compétence pouvant être validée : Se laisser remonter passivement du fond du grand bain et enchaîner un équilibre ventral sans bouger (5 sec.)

Matériel : 1 pull-buoy/élève ; perche

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Reprendre la situation « Battements en dos crawlé » (fiche 1)		
GB	Travailler les mouvements de bras en dos crawlé	<u>Mouvements de bras en dos crawlé</u> 2 allers-retours avec 1 pull buoy entre les jambes. Travail des bras uniquement. ● on part avec le bras tendu, la main à plat, la paume vers l'eau. ● Le bras monte et passe à la verticale du regard. ● Quand le bras est au-dessus de mon regard, je pivote ma main vers l'extérieur. (sinon mon épaule bloque mon mouvement) ● Le bras effleure l'oreille. ● l'entrée du bras dans l'eau se fait par le petit doigt. ● Au retour, le pouce touche la cuisse.	
GB	Nager en dos crawlé	<u>Dos crawlé</u> **Organisation :** Par vague de 2. Plusieurs allers ; retours en marchant. **Consigne :** Dès que je commence mes battements de jambes, je fais des mouvements de bras qui se suivent.	
GB	Nager le crawl en rattrapé	<u>Crawl **en rattrapé** avec pull buoy</u> **Organisation :** Par vague de 2 élèves. Le pull buoy est tenu **avec les 2 bras tendus devant soi**. **Consignes :** ● Dos au mur, je m'allonge sur le ventre en position torpille, pull buoy tenu, 2 bras tendus. ● Je fais des battements de jambes ● **Respiration :** lorsque je veux inspirer, je lâche le pull buoy d'une main et je fais un mouvement de bras. Je prends vite de l'air pour gonfler mes poumons et j'expire doucement pendant au moins 3 secondes. Au moins 2 allers ; retour en marchant.	<u>Mouvement de bras :</u> ● le mouvement de bras déclenche la rotation de la tête. Il y a une action simultanée bras et tête : ● mon bras effleure mon oreille ● je regarde de côté ● inspiration rapide pour gonfler les poumons *Attention :* Il faut observer que la tête tourne dès que le bras lâche l'objet. <u>Repères pour la respiration :</u> ● Regard sur le coté ● oreille collée sur le bras
GB	Sauter et enchainer un équilibre	<u>Sauter et enchainer un équilibre</u> a. Sauter droit comme un « i » dans le grand bain b. Se laisser remonter passivement a. Enchaîner un équilibre ventral sans bouger (5 sec.)	

Groupe rouge	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	3

Compétence pouvant être validée : Nager au moins 50m en dos crawlé.

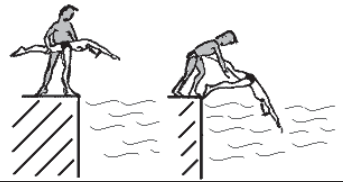
Matériel : 1 pull-buoy/élève ; perche

Prof	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Nager le crawl en rattrapé	<u>Crawl **en rattrapé** avec pull buoy</u> **Organisation :** Par vague de 2 élèves. Le pull buoy est tenu **avec les 2 bras tendus devant soi**. **Consignes :** ● Dos au mur, je m'allonge sur le ventre en position torpille, pull buoy tenu, 2 bras tendus. ● Je fais des battements de jambes ● **Respiration :** lorsque je veux inspirer, je lâche le pull buoy d'une main et je fais un mouvement de bras. Je prends vite de l'air pour gonfler mes poumons et j'expire doucement pendant au moins 3 secondes. Au moins 2 allers ; retours en marchant.	<u>Mouvement de bras :</u> ● le mouvement de bras déclenche la rotation de la tête. Il y a une action simultanée bras et tête : ● mon bras effleure mon oreille ● je regarde de côté ● inspiration rapide pour gonfler les poumons *Attention :* Il faut observer que la tête tourne dès que le bras lâche l'objet. <u>Repères pour la respiration :</u> ● Regard sur le coté ● oreille collée sur le bras
GB	Nager le crawl en rattrapé	<u>Crawl **en rattrapé** sans objet</u> Idem sans objet. On garde cependant la même position (comme si on tenait encore le pull buoy).	
GB	Nager en dos crawlé	<u>Dos crawlé</u> **Organisation :** Par vague de 2. Plusieurs allers. Retour en marchant. **Consigne :** Dès que je commence mes battements de jambes, je fais des mouvements de bras qui se suivent.	
GB	Nager en dos crawlé en s'écono-misant	<u>Nager sur le dos en s'économisant</u> ● Avec un pull-buoy entre les jambes, faire une glissée dorsale et nager 10 à 25 m en dos crawlé en faisant le moins de mouvements de bras possible. ● Compter ses mouvements. Recommencer, comparer.	**Qu'est ce qui permet de s'économiser ?** - prolonger la glissée - mouvements de bras efficaces (chercher loin)
GB	Nager longtemps en dos crawlé	<u>Nager longtemps en dos crawlé</u> Nager le maximum de distance en dos crawlé. Faire évoluer les distances (de 2 à 8 AR) selon la progression individuelle de chaque élève. **Introduire un sens de circulation**	Sans arrêt et sans reprise d'appui (ne pas poser les pieds au PB) Chaque élève doit trouver sa vitesse constante lui permettant de tenir une distance importante.

Groupe rouge	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	4

Compétence pouvant être validée : Nager au moins 50m en dos crawlé.

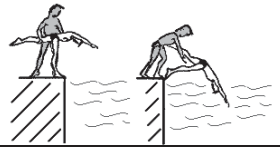
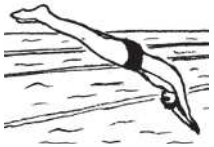
Matériel : 1 pull-buoy/élève ; perche

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Reprendre la situation « Crawl **en rattrapé** avec pull buoy» (fiche 3)		
GB	Reprendre la situation « Crawl **en rattrapé** sans objet» (fiche 3)		
GB	Améliorer l'efficacité de la propulsion en crawl	<u>Nager en s'économisant</u> **Avec un pull-buoy entre les jambes**, faire une glissée ventrale et nager 10 à 25m en crawl en faisant le moins de mouvements de bras possible.	
GB	Nager longtemps en dos crawlé	<u>Nager longtemps en dos crawlé</u> Nager le maximum de distance en dos crawlé. Faire évoluer les distances (de 2 à 8 AR) selon la progression individuelle de chaque élève. **Introduire un sens de circulation**	Sans arrêt et sans reprise d'appui (ne pas poser les pieds au PB) Chaque élève doit trouver sa vitesse constante lui permettant de tenir une distance importante.
GB	Plonger	<u>Plonger départ accroupi, pieds décalés</u> Accroupi au bord pieds décalés (le pied avant est crocheté au bord). <u>Plonger départ semi fléchi, pieds décalés</u> Semi fléchi pieds décalés (le pied avant est crocheté au bord).	● Placer bras et tête en position TORPILLE, ● basculer en avant en poussant légèrement sur le(s) pied(s), ● dans l'eau, rechercher la position TORPILLE ● redresser le gouvernail des mains pour remonter à la surface de l'eau
GB	Plonger	<u>Plonger, départ sur une jambe (avec aide)</u> En équilibre sur un pied, l'autre jambe tendue en arrière (avec aide de l'enseignant). Reprendre jusqu'à ce que l'aide de l'adulte ne soit plus nécessaire. 	
GB	Plonger + crawl	<u>Plonger, départ sur une jambe (avec aide) + enchainer avec du crawl</u> Plusieurs allers, retour en marchant.	

Groupe rouge	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	5

Compétence pouvant être validée : Nager au moins 50m en dos crawlé

Matériel : perche

Prof	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Nager longtemps en dos crawlé	<u>Nager longtemps en dos crawlé</u> Nager le maximum de distance en dos crawlé. Faire évoluer les distances (de 2 à 8 AR) selon la progression individuelle de chaque élève. **Introduire un sens de circulation**	Sans arrêt et sans reprise d'appui (ne pas poser les pieds au PB) Chaque élève doit trouver sa vitesse constante lui permettant de tenir une distance importante.
GB	Nager le crawl 2 temps	<u>Crawl 2 temps</u> Nager le crawl en plaçant un temps d'inspiration tous les 2 mouvements de bras. On inspire donc toujours du même côté. **Avantage :** permet d'inspirer plus souvent **Contraintes/ inconvénients :** ● oblige une expiration + rapide ● on sollicite en permanence une rotation du cou d'un seul et même côté.	**Ne pas altérer la position torpille** : La tête pivote mais ne se redresse pas. Pour inspirer, le visage sort de l'eau en même temps que la main et se replace quand la main retourne dans l'eau.
GB	Plonger	<u>Plonger, départ sur une jambe (avec aide)</u> En équilibre sur un pied, l'autre jambe tendue en arrière (avec aide de l'enseignant).	Reprendre jusqu'à ce que l'aide de l'adulte ne soit plus nécessaire 
GB	Plonger	<u>Plonger, départ pieds décalés (à partir du bord)</u> **Départ** ● pieds décalés (avant-arrière), le pied avant est crocheté au bord. ● les bras en position de torpille Se laisser tomber en avant. Les bras et la tête doivent entrer en premier dans l'eau. Sans impulsion. **Dans l'eau :** Maintenir la position torpille jusqu'à ce qu'on n'avance plus. redresser le gouvernail des mains pour remonter à la surface de l'eau (pour ne pas aller trop profond)	● **sans lunettes** ● les orteils doivent être accrochés au bord (en griffes) pour ne pas glisser ● **Placer bras et tête en position TORPILLE. La tête reste bien coincée entre les bras.** 

Groupe rouge	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	6

Compétence pouvant être validée : Plonger (avec impulsion) dans le grand bain et prolonger par une coulée ventrale (position torpille immergée)

Matériel : 1 frite ; perche

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Reprendre la situation « Crawl 2 temps » (fiche 5)		
GB	Nager le crawl 3 temps	<u>Crawl 3 temps</u> Nager le crawl en plaçant un temps d'inspiration tous les 3 mouvements de bras. On inspire donc alternativement de chaque côté. **Avantage :** permet de travailler une rotation du cou des 2 côtés **Contrainte :** oblige à rester plus longtemps sous l'eau	
GB	Nager le crawl 2 ou 3 temps	<u>Nager le crawl 2 ou 3 temps au choix de l'élève</u> L'élève choisira le rythme respiratoire qui lui convient le mieux.	
GB	Nager longtemps en dos crawlé	<u>Nager longtemps en dos crawlé</u> Nager le maximum de distance en dos crawlé. Faire évoluer les distances (de 2 à 8 AR) selon la progression individuelle de chaque élève. **Introduire un sens de circulation**	Sans arrêt et sans reprise d'appui (ne pas poser les pieds au PB) Chaque élève doit trouver sa vitesse constante lui permettant de tenir une distance importante.
GB	Plonger	<u>Plonger avec impulsion, départ pieds décalés (à partir du bord)</u> **Départ** ● pieds décalés (avant-arrière), le pied avant est crocheté au bord. ● les bras en position de torpille ● L'adulte place une frite au niveau des tibias de l'élève afin de l'obliger à prendre une impulsion dynamique.	on pourra relever le niveau de la frite pour rendre la situation plus complexe.
GB	Plonger	<u>Plonger avec impulsion, départ pieds décalés (à partir du muret, à côté du plot)</u> Idem	Attention à s'éloigner suffisamment de l'échelle, pour des raisons de sécurité.
GB	Plonger + coulée	Plonger (avec impulsion) dans le grand bain et prolonger par une coulée ventrale (position torpille immergée)	

Groupe rouge	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	7

Compétences pouvant être validées:
- Nager au moins 50m en crawl
- Plonger (avec impulsion) dans le grand bain et prolonger par une coulée ventrale (position torpille immergée)

Matériel : 1 frite ; perche

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	crawl 2 ou 3 temps	<u>Nager le crawl 2 ou 3 temps au choix de l'élève</u> L'élève choisira le rythme respiratoire qui lui convient le mieux.	
GB	Nager 50 m en crawl	<u>Se préparer à tenir 50 m en crawl</u> Nager 3 fois 50 m crawl – dos (limiter le temps de récupération à 15 secondes entre les 50 m). Nager en crawl sur la plus grande distance possible et passer sur le dos quand on ne peut plus continuer. Repousser le moment de passer sur le dos à chaque essai.	
GB	Nager 50 m en crawl	<u>Tenir 50 m en crawl</u> Nager 50m en crawl sans pause.	
GB	Nager longtemps en dos crawlé	<u>Nager longtemps en dos crawlé</u> Nager le maximum de distance en dos crawlé. Faire évoluer les distances (de 2 à 8 AR) selon la progression individuelle de chaque élève. **Introduire un sens de circulation**	Sans arrêt et sans reprise d'appui (ne pas poser les pieds au PB) Chaque élève doit trouver sa vitesse constante lui permettant de tenir une distance importante.
GB	Plonger	<u>Plonger avec impulsion, départ pieds décalés (à partir du muret, à côté du plot)</u> **Départ** ● pieds décalés (avant-arrière), le pied avant est crocheté au bord. ● les bras en position de torpille ● L'adulte place une frite au niveau des tibias de l'élève afin de l'obliger à prendre une impulsion dynamique.	on pourra relever le niveau de la frite pour rendre la situation plus complexe.
GB	Plonger	<u>Plonger avec impulsion, départ pieds décalés (à partir du plot)</u> Idem en partant du plot	
GB	Plonger + coulée	Plonger (avec impulsion) dans le grand bain et prolonger par une coulée ventrale (position torpille immergée)	

Groupe rouge	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BRISACH Projet pédagogique	8

Compétence pouvant être validée :
- Nager au moins 50m en crawl

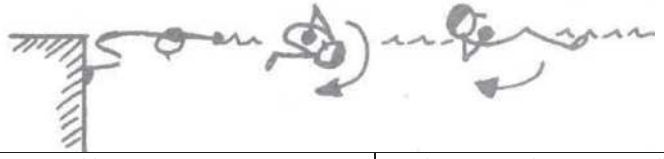
Matériel : perche

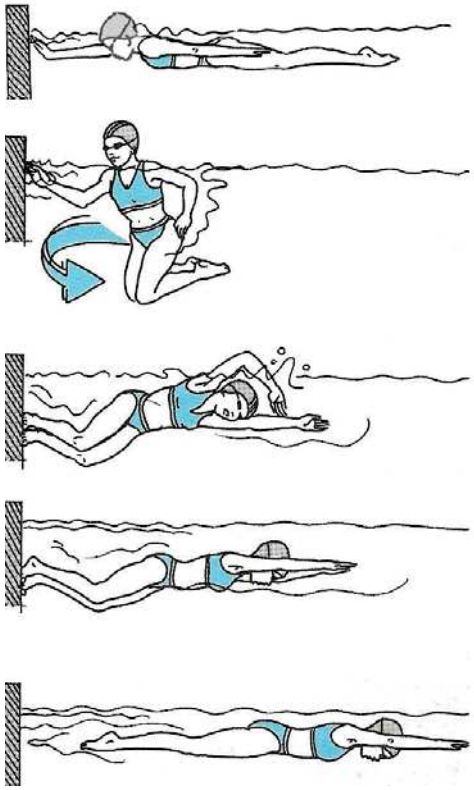
Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
GB	Rependre la situation « Nager le crawl 2 ou 3 temps au choix de l'élève »		
GB	Nager longtemps en crawl	<u>Nager longtemps en crawl</u> Nager le maximum de distance en crawl. Passer en dos crawlé si nécessaire afin de récupérer. Faire évoluer les distances (de 2 à 8 AR) selon la progression individuelle de chaque élève.	
GB	Nager longtemps en dos crawlé	<u>Nager longtemps en dos crawlé</u> Nager le maximum de distance en dos crawlé. Faire évoluer les distances (de 2 à 8 AR) selon la progression individuelle de chaque élève.	
PB	Travailler le plongeon canard	<u>Rotation autour d'une ligne d'eau</u> Nager puis tourner autour d'une ligne d'eau. Tenir la ligne d'eau à deux mains. 	● Rester le plus près possible de la ligne d'eau. La ligne d'eau est amenée près du ventre pour tourner ; ● Effectuer une rotation complète sans arrêt, en rentrant la tête (menton-poitrine), et en soufflant par le nez.
GB	Départ au mur, partir en glissée ventrale	<u>En se tenant d'une main au mur dans le grand bain, partir en glissée ventrale</u> Tenir le mur à une main, l'autre étant déjà posée sur l'eau, pieds posés contre le mur, corps bien groupé. Simultanément, placer la tête dans l'eau et amener la 2ème main sur l'eau (on passe d'une position de profil à une position de face) **Puis seulement pousser sur les jambes.**	
GB	Départ au mur, partir en glissée dorsale	<u>Au grand bain, partir en glissée dorsale</u> Tenir le mur à 2 mains Lâcher le mur et basculer en arrière tout en faisant passer les mains près des oreilles pour allonger les bras dans le prolongement du corps, **Puis seulement pousser sur les jambes.**	

Groupe rouge	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE BISSACH **Projet pédagogique**	9

Compétences pouvant être validées :
- Enchainer crawl et virage.
- Réaliser un plongeon canard dans le grand bain.

Matériel : tapis étroit ; perche, éventuellement un objet immergé.

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
du MB vers le GB	Réaliser un virage crawl - crawl	<u>Réaliser un virage crawl - crawl</u> Départ du MB en crawl. Se lancer vers le mur en crawl, s'y appuyer à une main et se retourner pour faire une glissée ventrale longue et nager 5 m en crawl. **Explications au dos.**	Aller vite vers le mur pour que la vitesse permette de « coller » au mur le temps de se retourner, Prendre le temps de se placer et de se grouper correctement avant de pousser sur les jambes.
GB	Réaliser un virage crawl – crawl efficace	<u>Course de virages</u> Par 2 ou plus, parcourir 12,50 m en crawl, virer et parcourir 12,50 m en crawl Le premier arrivé a gagné. → **Variantes** : idem sur 4 fois 12m50, ou plus	Comprendre que celui qui fera la glissée la plus efficace a le plus de chances de gagner (il ne faut donc pas se précipiter).
GB	Nager longtemps en crawl - en dos crawlé	<u>Nager longtemps en crawl puis en dos crawlé</u> ● Nager le maximum de distance en crawl. Passer en dos crawlé si nécessaire afin de récupérer. Faire évoluer les distances (de 2 à 8 AR) selon chaque élève. ● idem en dos crawlé	
GB	Enchainer crawl et virages	<u>4 fois 50 m virages</u> Nager en crawl en continu, et profiter des virages pour s'économiser, en recherchant de longues glissées. (peut se travailler en largeur)	
PB	Travailler le plongeon canard	<u>Rotation autour d'une ligne d'eau</u> Nager puis tourner autour d'une ligne d'eau. Tenir la ligne d'eau à deux mains. 	
MB Puis GB	Travailler le plongeon canard	<u>Le crocodile</u> Dans le grand bain, un tapis est posé à demi sur le bord et à demi sur l'eau. Se coucher sur le ventre, sur le tapis, tête vers l'eau. Saisir le bord du tapis à 2 mains, se tirer puis basculer en avant vers l'eau pour s'enfoncer verticalement. → **Variante :** aller chercher un objet immergé.	Les bras tirent le corps vers l'eau, puis quand le bord du tapis est au niveau du ventre, lâcher le tapis et grouper puis tendre les jambes verticalement. Pour descendre, ramener les bras dans le prolongement du corps pour adopter la position torpille. Si nécessaire, souffler dans l'eau pour descendre.

Principes du virage à la main		1. approche du mur non ralentie et pose de main 2. groupé du corps (poussé par la vitesse, tout le corps se rapproche du mur et le bras se fléchit) et redressement (la tête sort de l'eau), ¼ de tour, pose des pieds 3. la main d'appui lâche le mur et rejoint l'autre 4. placement de tout le corps en position de préparation à la glissée, bras dans le prolongement du corps et jambes fléchies. + poussée des jambes 5. glissée (ou coulée)

Groupe rouge	SIRENIA SPORT • LOISIR • DÉTENTE PISCINE DU PAYS DE GUEBWILLER **Projet pédagogique**	10

Compétences pouvant être validées :
- Enchainer crawl et virage.
- Réaliser un plongeon canard dans le grand bain.

Matériel : tapis étroit ; perche, anneaux

Prof.	Objectif	Situation / Consigne	Repères
du MB vers le GB	Réaliser un virage crawl - crawl	<u>Réaliser un virage crawl - crawl</u> Départ du MB en crawl. Se lancer vers le mur en crawl, s'y appuyer à une main et se retourner pour faire une glissée ventrale longue et nager 5 m en crawl. **Explications au dos.**	Aller vite vers le mur pour que la vitesse permette de « coller » au mur le temps de se retourner, Prendre le temps de se placer et de se grouper correctement avant de pousser sur les jambes.
GB	Enchainer crawl et virages	<u>4 fois 50 m virages</u> Nager en crawl en continu, et profiter des virages pour s'économiser, en recherchant de longues glissées. (peut se travailler en largeur)	
MB	Enchainer crawl et plongeon canard	<u>Enchainer crawl et plongeon canard</u> **Organisation :** ● Départ grand bain ● Anneaux au fond de l'eau au MB **Consignes** ● glissée ventrale puis crawl sur 5m environ (faire attention à la respiration sur le côté) ● lorsque j'arrive au-dessus de l'anneau, je prends une inspiration importante sur le côté, je ramène le 2e bras devant et je déclenche le plongeon canard pour chercher un anneau. ● on peut ajouter des mouvements de bras et des battements pour descendre.	Pour descendre, ramener les bras dans le prolongement du corps pour adopter la position torpille. La tête reste bien coincée entre les bras. Puis ajouter des battements et éventuellement des mouvements de bras.
du MB vers le GB	Enchainer crawl et plongeon canard	<u>Enchainer crawl et plongeon canard</u> **Organisation :** ● Départ moyen bain ● Anneaux au fond de l'eau au GB (1m80) **Consignes** ● crawl (faire attention à la respiration sur le côté) ● lorsque j'arrive au-dessus de l'anneau, je prends une inspiration importante sur le côté, je ramène le 2e bras devant et je déclenche le plongeon canard pour chercher un anneau. ● on peut ajouter des mouvements de bras + des battements pour descendre.	
GB	Plonger	<u>Plonger avec impulsion depuis le plot</u> ● pieds décalés (avant-arrière), le pied avant est crocheté au bord. ● les bras en position de torpille ● plonger au-delà du tapis en prenant une impulsion dynamique	