

Situation n°1 : Pêche aux objets			
Objectif de la situation	Familiariser les élèves au milieu aquatique	Durée	10 min
Variab les didacti ques	<ul style="list-style-type: none"> • Simplification : Permettre aux élèves d'utiliser une frite pour flotter et se déplacer plus facilement. Réduire la distance entre les objets et le bac. • Complexification : Augmenter la distance entre les objets et le bac. Mettre les objets où on a pas pied uniquement 	Critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> - L'élève se propulse avec les jambes et surtout les bras - Il garde une position horizontale stable sans lever trop la tête. - Il atteint l'objet et revient sans s'arrêter.

Comportements moteurs attendus	<p>Conduites typiques des élèves : <i>Certains élèves peuvent hésiter à entrer dans l'eau, d'autres auront du mal à coordonner leurs mouvements.</i></p> <p>Difficultés anticipées : <i>Peur de mettre la tête dans l'eau, perte d'équilibre, crispation du corps.</i></p>	Interventions Enseignant	<p>Feedbacks positifs : <i>"Bravo, tu arrives à avancer sans t'accrocher au bord ! Essaie maintenant de regarder devant toi en avançant."</i></p> <p>Conseils techniques : <i>"Pousse doucement avec tes pieds, ne bouge pas trop vite."</i></p> <p>Encouragements : <i>"Tu peux y arriver, regarde comme ton camarade fait ! Essaie encore une fois."</i></p>
--------------------------------	--	--------------------------	---

Situation n°2 : Champion de la Flottaison			
Objectif de la situation	Apprendre à se détendre et découvrir la flottabilité naturelle du corps.	Durée	10 min
Transformation visée	<i>Passer d'une appréhension de l'eau et une crispation du corps à une posture relâchée et une meilleure confiance en la flottabilité du corps.</i>		
Attendu(s) de fin de cycle travail(lé(s))	<p>Se déplacer et s'immerger avec aisance en milieu aquatique</p> <p>Contrôler sa respiration et son équilibre dans l'eau</p>	<p>Acquisition(s) prioritaire(s)</p>	<p>Pratiquant : S'allonger sur le dos et flotter en se détendant.</p> <p>Intervenant : Identifier si les stratégies de flottaison sont efficaces.</p>
But pour l'élève dans la SA	<p>Flotter sur le dos le plus longtemps possible sans bouger.</p> <p>Prendre conscience que l'eau porte le corps et apprendre à se détendre.</p>		
Dispositif (prendre photo)	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Organisation humaine</u> : On effectue des groupes de 2 au départ (un flotte et l'autre le soutient pour qu'il flotte). L'enseignant est en surveillance active pour rassurer et aider. • <u>Organisation matérielle</u> : Frites en mousse disponibles pour les élèves qui en ont besoin. • <u>Consignes</u> : Les élèves s'allongent sur le dos en étoile de mer. Ils doivent rester le plus longtemps possible en flottant sans bouger. Si quelqu'un coule ou bouge trop, il est éliminé. Le dernier à flotter est déclaré champion de la flottaison ! • <u>Sécurité</u> : ✓- Vérifier que tous les élèves sont à l'aise avant de commencer. ✓- Proposer des frites pour ceux qui ont du mal à flotter. ✓- Intervenir rapidement en cas d'inconfort ou de stress d'un élève. 	<p>Critères de réussite</p>	<p>L'élève a réussi à flotter sans stress.</p> <p>Il a tenu plus longtemps qu'au début de la séance.</p> <p>Il a pris confiance en sa capacité à flotter.</p> <p>Il a tenu plus de 30 secondes</p>

Variab les didacti ques	<p>Simplification :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoriser l'utilisation d'une frite sous le dos. • Réduire le temps de flottaison demandé. <p>Complexification :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Augmenter le temps de flottaison ou changer de position 	Critèr es de réalisa tion	<ul style="list-style-type: none"> - S'allonger sur le dos avec les bras et jambes écartés. - Garder une respiration calme et régulière. - Se détendre sans faire de mouvements brusques.
----------------------------------	---	------------------------------------	--

Compor tements moteurs attendus	<p>Conduites typiques des élèves : <i>Certains élèves se crispent et bougent trop, d'autres coulent par manque de confiance.</i></p> <p>Difficultés anticipées : <i>Peur de s'allonger sur l'eau, respiration saccadée, panique face à l'immobilité.</i></p>	Intervi ons Enseigna nt	<p>Feedbacks positifs : <i>"Regarde, tu flottes déjà quelques secondes ! Continue à respirer calmement."</i></p> <p>Conseils techniques : <i>"Relâche tes épaules et étale bien ton corps sur l'eau."</i></p> <p>Encouragements : <i>"Tu peux essayer encore une fois, prends ton temps."</i></p>
--	--	----------------------------------	--

Situation n°3 : Relais avec frite (À RÉALISER SI IL RESTE DU TEMPS)			
Objectif de la situation	Développer la propulsion avec les jambes et améliorer l'équilibre et l'aisance en position ventrale.	Durée	10 min
Transformation visée	<i>Passer de l'élève crispé et inefficace dans l'eau à un élève plus détendu et propulsé efficacement avec ses jambes</i>		
Attendu(s) de fin de cycle travaillé(s)	<ul style="list-style-type: none"> - Être capable de se propulser sans utiliser les bras. - Maintenir une bonne posture horizontale dans l'eau. - Acquérir de l'autonomie et de la coordination. 	Acquisition (s) prioritaire(s)	<p>Pratiquant : Utiliser les battements de jambes pour avancer efficacement.</p> <p>Intervenant : Identifier si la coordination des jambes est bonne et les encourager</p>
But pour l'élève dans la SA	Nager uniquement avec les jambes, en maintenant la frite sous les bras, pour parcourir une distance donnée le plus rapidement possible et passer le relais à son coéquipier.		
Dispositif (prendre photo)	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Organisation humaine</u> : On effectue des groupes de 2 ou de 3 au départ L'enseignant est en surveillance active pour rassurer et motiver.. • <u>Organisation matérielle</u> : 1 frite par élève (placée sous les bras pour immobiliser les bras). Un repère pour le départ et l'arrivée (plots, lignes de couleur). • <u>Consignes</u> : Se positionner ventre dans l'eau avec la frite sous les bras. Utiliser uniquement les battements de jambes pour avancer. Toucher le bord à l'autre extrémité, puis revenir pour passer le relais au suivant. L'équipe qui finit en premier gagne ! • <u>Sécurité</u> : S'assurer que les élèves gardent bien leur tête hors de l'eau et respirent correctement. Vérifier que personne ne panique ou n'avale d'eau. Respecter les distances pour éviter les chocs entre nageurs. 	Critères de réussite	<p>L'élève a réussi si :</p> <ul style="list-style-type: none"> Il a utilisé uniquement ses jambes pour se déplacer. Il a gardé une bonne position horizontale. Il a terminé son relais sans s'arrêter.
		Schéma	

Situation n°3 : Relais avec frite (À RÉALISER SI IL RESTE DU TEMPS)			
Variab les didacti ques	<p>- Simplification : Réduire la distance à parcourir. Ajouter une frite supplémentaire sous les jambes pour faciliter la flottaison.</p> <p>- Complexification : Augmenter la distance à parcourir. Enlever la frite Ajouter un petit obstacle (passer sous une ligne de flotteurs).</p>	Critèr es de réalisa tion	<p>L'élève bat les jambes et les pieds pas trop fort et coordonné. Il garde une position horizontale stable sans lever trop la tête.</p>

Compor tements moteurs attendus	<p>Conduites typiques des élèves : Certains élèves tapent trop fort avec les jambes, ce qui les ralentit. D'autres n'osent pas battre assez vite, ce qui les empêche d'avancer. Certains élèves relèvent trop la tête, ce qui déséquilibre leur corps.</p>	Interventi ons Enseigna nt	<p>Feedbacks et conseils : "Garde tes jambes tendues et souples, ne plie pas trop les genoux." "Essaie d'avoir un rythme régulier au lieu de taper trop fort." "Relâche-toi et respire tranquillement, l'eau te porte !" "Regarde bien devant toi pour rester droit."</p>
--	---	-------------------------------------	--