

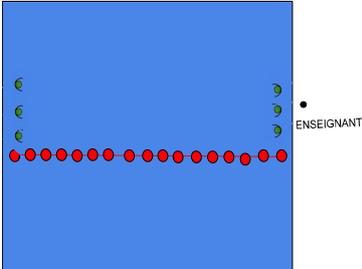
Elève à l'aise : Asma, Enora, David, Christivie

Elève moins à l'aise : Marie, Thomas, Aboubakar, Aoua

Situation n°1 : Exercice de Flottaison			
Objectif de la situation	<i>Apprendre à se détendre et découvrir la flottabilité naturelle du corps.</i>	Durée	15 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><i>Flotter sur le dos le plus longtemps possible sans bouger.</i></p> <p><i>Prendre conscience que l'eau porte le corps et apprendre à se détendre.</i></p>		
Dispositif (prendre photo)	<ul style="list-style-type: none"> · <u>Organisation humaine</u> : On séparera le groupe des non nageurs en deux 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. · <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. 	Critères de réussite	<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 si les jambes ne flottent pas • Autoriser l'utilisation des frites sous les 2 bras • Réduire le temps de flottaison demandé. <p>Complexification :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Augmenter le temps de flottaison ou changer de position • Passer de flottaison horizontal à vertical • Passer d'une flottaison dorsale à ventrale 	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> <i>Certains ont pas les jambes qui flottent mais que les bras (Sacha / Marie)</i></p>	Interventi 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°2 : Exercice Nage Ventral (Crawl)			
Objectif de la situation	<i>Améliorer l'entrée en crawl après la poussée du mur et optimiser l'alignement.</i>	Durée	15-20 min
Transformation visée	<i>Passer d'un départ désorganisé et inefficace à une entrée en crawl fluide, avec un bon alignement et une propulsion optimisée.</i>		
Attendu(s) de fin de cycle travaillé(s)	Augmenter la distance parcourue en nage ventrale grâce à une meilleure prise de vitesse initiale et une technique plus efficace.	Acquisition(s) prioritaire(s)	Pratiquant : Propulsion efficace avec les jambes Alignement du corps pour réduire la résistance Coordination bras-jambe Engagement progressif du crawl après la poussée Intervenant : Identifier si la coordination est bonne et le geste est juste
But pour l'élève dans la SA	<i>Se propulser efficacement et entrer dans la nage en crawl de manière fluide, en maintenant une bonne posture et une respiration adaptée.</i>		
Dispositif (prendre photo)	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation humaine : On séparera le groupe des non nageurs en deux. L'enseignant est en surveillance active pour rassurer et aider. • Organisation matérielle : Coupelle de couleur, frite si nécessaire <p>A EFFECTUER SUR LE PETIT BASSIN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consignes : <ul style="list-style-type: none"> - Se positionner contre le mur, une main accrochée au bord et les deux pieds contre le mur. - Pousser avec force en s'allongeant immédiatement bras tendus vers l'avant. - Engager progressivement le crawl en conservant l'alignement et une bonne coordination. - Observer la distance atteinte et chercher à l'améliorer. 	Critères de réussite	L'élève engage son crawl en conservant son alignement. Ses bras effectuent des mouvements amples et efficaces. Il atteint une distance maximale sans s'arrêter.
			Schéma : 

	<p>• <u>Sécurité</u> :</p> <p>Vérifier que chaque élève a fini avant qu'un autre ne démarre. Les élèves s'arrêtent au milieu du bassin et se mettent debout pour récupérer</p> <p>Éviter les risques de collision.</p> <p>Encourager une respiration entre les passages pour récupérer</p>		
Variab les didacti ques	<p>Simplification :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoriser l'utilisation d'une frite sous le ventre pour l'aider <p>Complexification :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Augmenter le temps de propulsion bras en avant avant de commencer la nage • Incorporer une stratégie de respiration 	Critè res de réalisa tion	<ul style="list-style-type: none"> - Poussée dynamique contre le mur pour une bonne prise de vitesse. - Bras tendus et corps alignés avant d'engager le crawl. - Transition fluide entre la glisse et le début du crawl. - Distance parcourue en crawl la plus longue possible.

Compor tements moteurs attendus	<p>Conduites typiques des élèves :</p> <p><i>L'alignement du corps n'est pas respecté (Sacha nage en crawl en bougeant dans tous les sens)</i></p> <p><i>Ils veulent frapper fort l'eau alors de glisser le bras sans trop faire d'éclaboussure.</i></p>	Interventi ons Enseigna nt	<p>Conseils techniques :</p> <p><i>"Garde ton corps bien droit comme une flèche. Ne bouge pas dans tous les sens, pense à avancer en ligne droite."</i></p> <p><i>"Ne tape pas l'eau avec tes bras ! Plonge ta main en douceur, et glisse sous l'eau sans éclabousser."</i></p> <p><i>"Ne donne pas de grands coups de pieds ! Fais des petits battements souples, rapides et légers"</i></p> <p><i>"Super ! Tu es bien droit dans l'eau, on voit que tu avances en ligne droite !"</i></p>
--	---	-------------------------------------	--

Situation n°3 : L'ascenseur sous marin			
Objet if de la situation	<i>Travailler l'aisance en immersion et apprendre à gérer la descente et la remontée sous l'eau.</i>	Durée	15 min
Transformation visée	<i>Passer de la peur de l'immersion à une descente contrôlée et une remontée fluide.</i>		
Attendu(s) de fin de cycle travaillé(s)	Développer l'aisance aquatique en immersion et améliorer la gestion de la respiration sous l'eau.	Acquisition(s) prioritaire(s)	Pratiquant : S'immerger sans panique. Ressentir la flottabilité et la poussée d'Archimède. Exécuter une remontée maîtrisée.
But pour l'élève dans la SA	<i>Descendre au fond, récupérer l'objet et remonter en maîtrisant son équilibre et sa respiration.</i>		
Dispositif (prendre photo)	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Organisation humaine</u> : On séparera le groupe des non nageurs en deux L'enseignant est en surveillance active pour rassurer et aider. • <u>Organisation matérielle</u> : Perche et objet flottant • <u>Consignes</u> : Descendre en te tenant à la perche, récupérer l'objet et remonte soit en te tenant, soit en poussant avec tes jambes. L'enseignant tient la perche pour permettre à l'élève de descendre • <u>Sécurité</u> : - Adapter la profondeur selon le niveau des élèves. - Vérifier qu'aucun élève ne panique sous l'eau. 	Critères de réussite	<ul style="list-style-type: none"> - Réussir à descendre au fond sans stress. - Récupérer l'objet sans difficulté. - Remonter en gardant le corps aligné et la respiration maîtrisée.

Variab les didacti ques	<p>Simplification : Mettre l'objet moins profond ou autoriser la remontée avec appui sur la perche.</p> <p>Complexification : Descendre sans se tenir à la perche ou allonger le temps d'immersion avant de remonter.</p>	Critèr es de réalisa tion	<ul style="list-style-type: none"> - Descendre progressivement en contrôlant la respiration. - Attraper l'objet sans précipitation. - Remonter en gardant le corps aligné. - Éviter les mouvements désordonnés sous l'eau.
----------------------------------	---	------------------------------------	--

Compor tements moteurs attendus	<ul style="list-style-type: none"> - Certains élèves peuvent bloquer leur respiration au lieu de souffler sous l'eau. - Difficulté à rester aligné en descendant. - Panique ou précipitation pour récupérer l'objet. 	Intervi ons Enseigna nt	<p>Feedbacks positifs :</p> <p><i>"Regarde, tu flottes déjà quelques secondes ! Continue à respirer calmement."</i></p> <p>Conseils techniques :</p> <p><i>"Tiens-toi bien droit, ne pars pas dans tous les sens."</i></p> <p>Encouragements : <i>"Tu peux essayer encore une fois, prends ton temps."</i></p> <p><i>"L'eau te fera remonter naturellement, fais confiance à ton corps."</i></p>
--	---	----------------------------------	---

COLLEGE MONDETOUR COLLEGE MONDETOUR

Trombinoscope



605
FIEULAINÉ Sacha



605
KEBDANI Ilyas



605
KONTE Hawa



605
NSIKIDI PEREIRA Eden



605
RODRIGUES DA COSTA David



605
SANDOR Georgiana



605
SINGH Reda



605
TOMETRY Eunice



605
ZAIED Asma



605
ZERROUKI Issa



605
ZERROUKI Lina



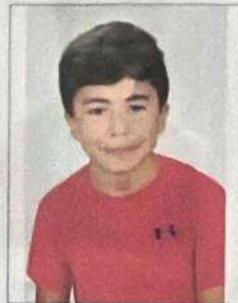
605
ZITOUNI Syrine

COLLEGE MONDETOUR COLLEGE MONDETOUR

Trombinoscope



605
ALI LAHMAR Nadia



605
AMRANI Halim



605
AUGIER DE LAJALLET Milan



605
BAH Aoua



605
BENAMAR Naila



605
BENOIT Enora



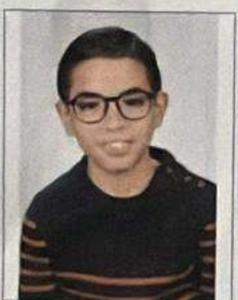
605
BOUHAMIDI Rimas



605
BOUQUET Thomas



605
CAMARA Samba



605
CHIKH Racim



605
CISSE Aboubakar



605
DERNOUNE Yassine



605
DIBANTESILA Christvie



605
DIOP Marie



605
FANE Abdoul Kader



605
FATH ALLAH Omar