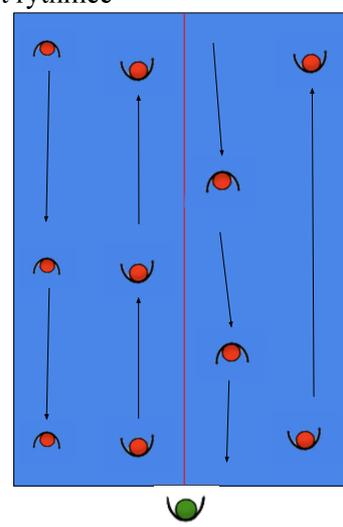


Situation n°1: Passage sous l'étoile			
Objectif de la situation	<i>Développer la confiance et la gestion de l'espace sous l'eau en travaillant l'immersion et la flottaison active.</i>	<b>Durée</b>	5 minutes
Transformation visée	<i>L'élève passe d'une appréhension à l'immersion et une étoile de mer instable à une aisance aquatique améliorée, avec une meilleure flottaison et une capacité à se déplacer sous l'eau en contrôlant son souffle.</i>		
Attendu(s) de fin de cycle travaillé(s)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Être capable de flotter sur le dos en étoile de mer sans crainte</li> <li>- S'immerger sous l'eau et gérer son passage en dessous d'un obstacle</li> </ul>	<b>Acquisition(s) prioritaire(s)</b>	<p><b>Pratiquant :</b> Apprendre à se détendre en étoile de mer et à contrôler sa respiration sous l'eau</p> <p><b>Intervenant/Observateur :</b> Vérifier la posture et la fluidité du passage sous l'eau</p>
But pour l'élève dans la SA	<i>Rester stable en étoile de mer et passer en dessous de son partenaire sans toucher</i>		
Dispositif (prendre photo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Organisation humaine</u> : Binômes, un élève en étoile de mer, l'autre passant en dessous</li> <li>• <u>Organisation matérielle</u> : Frite</li> <li>• <u>Consignes</u> : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un élève se place en étoile de mer sur le dos, bien relâché</li> <li>- Son partenaire plonge et passe sous lui sans le toucher</li> <li>- Une fois de l'autre côté, il se met à son tour en étoile de mer</li> </ul> </li> </ul>	<b>Critères de réussite</b>	<p>L'élève en étoile reste flottant sans bouger</p> <p>L'élève qui passe en dessous le fait sans contact et en contrôlant sa respiration</p> <p>L'alternance entre les rôles est fluide</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'exercice continue en alternance</li> <li>- <u>Sécurité</u> : Vérifier que les élèves ne paniquent pas sous l'eau</li> </ul> <p>S'assurer que l'élève en étoile reste stable et ne bouge pas brusquement</p>		
Variab les didacti ques	<p><b>Simplification :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoriser un léger mouvement des bras pour stabiliser l'étoile de mer</li> <li>• Réduire la profondeur du passage sous l'eau</li> </ul> <p><b>Complexification :</b></p> <p>Exiger un passage sous l'eau en apnée plus longue</p> <p>Faire l'exercice avec plusieurs élèves alignés pour créer un "pont" humain à traverser</p>	<b>Critè res de réalisa tion</b>	<p>L'élève en étoile de mer reste immobile et bien allongé</p> <p>L'élève qui plonge passe en dessous sans toucher son partenaire</p> <p>L'ensemble se fait en douceur et sans précipitation</p>

<b>Compor tements moteurs attendus</b>	<p><i>Difficulté à rester immobile en étoile de mer</i></p> <p><i>Peur de l'immersion et hésitation à passer sous l'eau</i></p> <p><i>Passage trop rapide ou trop brusque</i></p> <p><i>Le bassin ne flotte pas</i></p>	<b>Intervi ons Enseigna nt</b>	<p><i>Encourager la détente en étoile de mer pour éviter les tensions inutiles</i></p> <p><i>Rassurer sur l'immersion et guider les élèves hésitants</i></p> <p><i>Vérifier que la respiration est bien contrôlée avant l'apnée</i></p>
--	---	--	---

Situation n°2 : Crawl et Prise d'appui			
Objectif de la situation	<i>Améliorer la technique du crawl en travaillant la coordination bras/jambes, l'alignement du corps, la prise d'appuis sous l'eau et la respiration.</i>	<b>Durée</b>	15 minutes
Transformation visée	<i>L'élève passe d'un déplacement inefficace avec une traction désorganisée et une respiration irrégulière à un crawl plus fluide, avec une meilleure prise d'appui sous l'eau, une coordination bras/jambes efficace et une respiration maîtrisée.</i>		
Attendu(s) de fin de cycle travail	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer en crawl sur une quinzaine de mètres avec une respiration adaptée</li> <li>- Coordonner efficacement bras et jambes</li> <li>- Utiliser une prise d'appui efficace pour la propulsion</li> </ul>	<b>Acquisition(s) prioritaire(s)</b>	<b>Pratiquant :</b> Coordination et efficacité du geste <b>Intervenant/Observateur :</b> Identifier les erreurs de placement et d'appuis sous l'eau
But pour l'élève dans la SA	<i>Réaliser des tractions efficaces d'un bras tout en maintenant un battement continu et une respiration maîtrisée</i>		
Dispositif (prendre photo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Organisation humaine :</b> Travail individuel, départ en ligne avec un espace entre chaque élève</li> <li>• <b>Organisation matérielle :</b> 12 planches, Palmes pour les moins à l'aise</li> <li>• <b>Consignes :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre une planche et la tenir avec les deux mains</li> <li>- Battre des jambes pour avancer</li> <li>- Faire une traction avec un seul bras sous l'eau, l'autre main restant sur la planche</li> <li>- Reposer la main sur la planche et alterner les tractions</li> <li>- Respirer hors de l'eau tous les deux mouvements</li> <li>- Alternier avec l'autre bras au retour</li> </ul> </li> </ul> Effectuer la même chose sans la planche mais avec une frite	<b>Critères de réussite</b>	L'élève se déplace de manière fluide et régulière Il est capable d'alterner les bras sans perdre son alignement La respiration est bien placée et rythmée



	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <u>Sécurité</u> : - Vérifier que tous les élèves sont à l'aise avec l'exercice</li> <li>- Veiller à ce que la respiration soit bien maîtrisée pour éviter la panique</li> <li>- Maintenir un espacement suffisant entre les nageurs</li> <li>- Veiller à ce que le sens de circulation soit respecté on nage à droite à l'aller et à gauche au retour</li> </ul>		
Variab les didacti ques	<p><b>Simplification :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Réaliser l'exercice en gardant la tête hors de l'eau</li> <li>● Ne travailler qu'avec un seul bras avant d'alterner</li> <li>● Ajouter des palmes pour se focaliser que sur les bras</li> </ul> <p><b>Complexification :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Supprimer la planche pour travailler en éducatif pur</li> <li>● Travailler en alternant et en respectant les 3 temps pour respirer</li> </ul>	<b>Critè res de réalisa tion</b>	<p>Le corps reste bien aligné pendant l'exercice</p> <p>Le battement est continu et régulier</p> <p>La traction du bras est fluide et efficace</p> <p>La respiration est bien placée et rythmée</p>

<b>Compor tements moteurs attendus</b>	<p><i>Alignement du corps approximatif au début</i></p> <p><i>Traction du bras inefficace (manque de prise d'appui)</i></p> <p><i>Difficultés à coordonner la respiration avec le mouvement</i></p>	<b>Interventi ons Enseigna nt</b>	<p><i>Corriger l'alignement du corps pour limiter la résistance à l'eau</i></p> <p><i>Encourager une respiration bien rythmée</i></p> <p><i>Vérifier la prise d'appui sous l'eau et donner des retours précis</i></p> <p><i>Ajuster l'exercice en fonction des difficultés rencontrées</i></p>
--	---	---	--

Situation n°3 : Test du Savoir Nager			
Objectif de la situation	<i>Évaluer l'aisance aquatique et les compétences fondamentales en natation des élèves en lien avec le test du "Savoir-Nager".</i>	<b>Durée</b>	10 minutes
Transformation visée	<i>L'élève passe d'une incertitude dans l'eau avec des gestes approximatifs et une respiration mal contrôlée à une autonomie complète, avec une propulsion efficace, une respiration maîtrisée et une capacité à gérer son équilibre et ses immersions en milieu aquatique.</i>		
Attendu(s) de fin de cycle travaillé(s)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer en autonomie sur une distance de 25 mètres sans aide</li> <li>- S'immerger et passer sous un obstacle en toute sécurité</li> <li>- Contrôler sa respiration et gérer son équilibre dans l'eau</li> </ul>	<b>Acquisition(s) prioritaire(s)</b>	<b>Pratiquant :</b> Démontrer ses capacités de déplacement, d'immersion et de flottaison <b>Intervenant/Observateur :</b> Analyser les critères du test et identifier les compétences acquises
But pour l'élève dans la SA	<i>Réussir l'ensemble des épreuves du test du "Savoir-Nager" pour valider son autonomie en milieu aquatique</i>		
Dispositif (prendre photo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Organisation humaine :</u> Passage des élèves un par un ou 2 par 2 pour fluidifier l'évaluation</li> <li>• <u>Organisation matérielle :</u> Planche pour passer en dessous</li> <li>• <u>Consignes :</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se laisser tomber dans l'eau en boule en arrière</li> <li>2. Passer sous un obstacle en immersion dans l'eau</li> <li>3. Nage ventral 25 mètres car fin de séance</li> <li>4. Effectuer l'étoile de mer en 15s</li> <li>5. Repartir en nage dorsale</li> <li>6. Rester en position verticale en 15s</li> </ol> </li> </ul>	<b>Critères de réussite</b>	L'élève réalise l'ensemble du test sans aide ni pause Il est capable de gérer son souffle et son équilibre dans l'eau Il montre une aisance aquatique en immersion et en flottaison

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Sécurité :</b> - Vérifier que tous les élèves sont en confiance avant de commencer</li> <li>- S'assurer qu'aucun élève ne panique lors de l'immersion</li> <li>- Prévoir une zone d'assistance en cas de difficulté</li> </ul>		
Variab les didacti ques	<p><b>Simplification :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Réduire la distance de nage pour les plus en difficulté</li> <li>● Supprimer l'obstacle sous l'eau pour les élèves stressés par l'immersion</li> </ul> <p><b>Complexification :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ajouter une épreuve de nage en grande profondeur</li> <li>● Exiger un changement de nage pendant les 25 mètres</li> </ul>	<b>Critè res de réalisa tion</b>	<p>L'élève effectue l'entrée dans l'eau en autonomie</p> <p>Il nage sans interruption sur 25 mètres</p> <p>Il passe sous l'obstacle en immersion complète</p> <p>Il flotte quelques secondes pour démontrer son aisance</p>

<b>Compor tements moteurs attendus</b>	<p><i>Manque de confiance au moment du saut ou de l'entrée dans l'eau</i></p> <p><i>Fatigue ou désorganisation dans la nage sur 25 mètres</i></p> <p><i>Difficulté à passer sous l'obstacle en immersion</i></p>	<b>Intervi ons Enseigna nt</b>	<p><i>Encourager l'élève à prendre son temps et gérer son effort sur 25 mètres</i></p> <p><i>Rassurer les élèves avant l'immersion et leur montrer comment bien expirer sous l'eau</i></p> <p><i>Observer les points forts et les axes d'amélioration pour chaque élève</i></p>
--	--	--	---