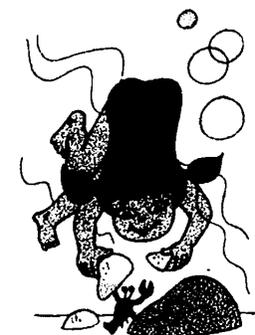


Des activités aquatiques

à l'école



Un document proposé
par le groupe
départemental EPS 14



SOMMAIRE



Conseils à lire avant d'utiliser ce document.	Pages 1 à 3
Tableau d'utilisation des fiches.	Page 4 (2 pages)
Fichier des situations.	Pages 5 à 28
Evaluer les acquis.	Pages 29

Annexes :

- Des outils d'évaluation.
- Organisation des contenus (BO n°18 du 7 mai 1987 extraits).
- Matériel à utiliser.
- Nous contacter.

Quelques conseils à lire avant d'utiliser ce document

Pour organiser ses séances à partir du fichier des situations.

1. La plupart des jeux doivent être connus en classe avant par les enfants :

Le béret

Les déménageurs

Les relais

Les balles brûlantes

1,2,3 soleil ...

2. Traiter systématiquement les 4 problèmes moteurs à raison de deux (ou 3 maximum) par séance : (logos dessin en haut et à droite de chaque fiche)

Entrer dans l'eau.



Se déplacer dans et sur l'eau.



S'immerger et organiser sa respiration.



Organiser de nouveaux équilibres.



3. Mettre en place trois situations pédagogiques maximum par séance. Reprendre à chaque séance une situation vécue antérieurement. Toute situation vue doit être revue.

La quantité d'action par enfant est essentielle !

Proposition d'emboîtement de séances pour chaque fréquentation

	F1	F2	F3
1^{ère} séance	Les déménageurs aquatiques (déplacements)	Le grand bleu (déplacements)	Les déménageurs subaquatiques (immersion)
	Les lapins et les carottes (immersion)	1, 2, 3 soleil (équilibres)	1, 2, 3 soleil (équilibres)
	Jeu de poursuite (jeu de chat) (déplacements)	Les coquillages brûlants (déplacements)	Le grand bleu (immersion)
	Les lapins et les carottes Variante : choix des objets. (immersions)	Le grand bleu (immersion)	Les déménageurs subaquatiques (départ plongé) (entrées)
2^{ème} séance	Les coquillages brûlants. (déplacements)	Les lapins et les carottes (immersion)	Ballon chronomètre (déplacements)
	La balle de ping-pong (respiration)	La balle de ping-pong (respiration)	Les coquillages brûlants (déplacements)
	Les coquillages brûlants variante sur les objets : ballons (déplacements)	Les coquillages brûlants (déplacements)	La chasse à la baleine (déplacements)
3^{ème} séance	Déménageurs avec entrée sauter dans l'eau (entrées)	Le béret aquatique (départ du bord) (entrée)	Ballon chronomètre (déplacements)
	Le relais des brouettes (équilibres)	La chasse à la baleine (déplacements)	Les montgolfières aquatiques (respiration)

LEXIQUE , ABREVIATIONS ET LOGOS UTILISES.

FREQUENTATION : On ne parlera pas de cycle mais de fréquentation :
(une année de fréquentation correspond à environ 12 à 15 séances de 30 à 40 minutes)

F1 : enfant en première fréquentation sur les activités aquatiques. Première année de pratique.

F2 : enfant en deuxième fréquentation.

F3 : Enfant en troisième fréquentation.

PP : Petite Profondeur (là où l'enfant agira en ayant toujours pied)

MP : Moyenne Profondeur (perte des appuis plantaires possible (ω1m20)).

GP : Grande Profondeur (là où l'enfant n'a jamais pied)

LOGOS : On retrouve « Plouf » sur toutes les fiches en haut et à droite.



Plouf construit toutes les formes d'entrées dans l'eau.



Plouf construit tous les déplacements dans et sur l'eau.



Plouf construit toutes les formes d'immersion et de respiration.



Plouf construit toutes les formes d'équilibres.

Page	Action motrice principale		sauter dans l'eau	Plonger	courir dans l'eau	nager vite	se déplacer sur le ventre	se déplacer sur le dos	se déplacer sous l'eau	s'allonger sur l'eau	s'équilibrer ventral/dorsal/...	s'immerger un court instant	s'immerger longtemps	coordonner sa respiration	Souffler dans l'eau	Nager longtemps
	↓	→														
5	1,2,3	soleil			F1						F2/F3					
6		Baleines, requins, dauphins				F4	F4									
7		Chat flottant			F1					F1		F1				
8		La balle de ping pong													F1	
9		La chasse à la baleine			F1	F3	F2									
10		L'horloge aquatique			F2	F3	F3				F3					
11		Le béret aquatique	F1	F3	F1	F3										
12		Le béret subaquatique		F3		F3			F3				F3			
13		Le collectionneur							F3				F3			
14		Le filet du pêcheur			F1				F1			F1				
15		Le grand bleu (chasse au trésor collective)	F2	F2		F2	F2					F2				
16		Le jeu de cartes									F4	F4				
17		Le message secret		F3					F3				F3			
18		Le petit bleu (chasse au trésor individuelle)							F3				F3		F3	
19		Le relais des brouettes					F1	F1		F1						
20		Les coquillages brûlants				F3	F2									
21		Les déménageurs aquatiques			F1		F1	F1								
22		Les déménageurs subaquatiques		F3					F2/F3				F3	F3		
23		Les lapins et les carottes			F1				F1			F1/F2				
24		Les mongolfières aquatiques													F3	
25		Mare à thons														F4
26		Merlu Merlan				F4										
27		Plouf a dit							F1		F1			F1	F1	
28		Tour de France sous l'eau							F4				F4			

F1, F2, F3, F4 ne sont que des indications. On peut suivant les variantes (profondeur par exemple) faire vivre les situations pour d'autres niveaux.

	F1	F2	F3	F4
ENTREES	Béret aquatique	Le grand bleu	Béret aquatique Béret subaquatique Message secret	Mare à thons Le jeu de cartes
DEPLACEMENTS	1, 2, 3 soleil Chat flottant Chasse à la baleine Béret aquatique Filet du pêcheur Déménageurs aquatiques Lapins et carottes Relais des brouettes Plouf a dit	Ballon chronomètre Le grand bleu Chasse à la baleine Coquillages brûlants Déménageurs subaquatiques	Ballon chronomètre Chasse à la baleine Béret aquatique Béret subaquatique Déménageurs subaquatiques Coquillages brûlants	Baleines, requins, dauphins Merlu merlan Mare à thons Le jeu de cartes
IMMERSION RESPIRATION	Chat flottant La balle de ping-pong Filet du pêcheur Lapins et carottes Plouf a dit	Le grand bleu Lapins et carottes	Le collectionneur Béret subaquatique Message secret Le petit bleu Déménageurs subaquatiques Montgolfières aquatiques	Tour de France sous l'eau Mare à thons Le jeu de cartes
EQUILIBRES	Chat flottant Le relais des brouettes Plouf a dit	1, 2, 3 soleil	1, 2, 3 soleil Ballon chronomètre	Le jeu de cartes

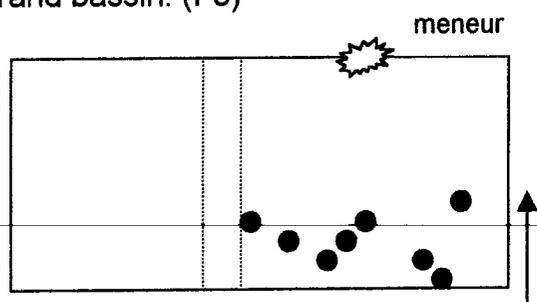
1,2,3 soleil

(jeu à faire en classe auparavant)

But : Se déplacer rapidement, s'équilibrer et aller prendre la place du meneur.

Aménagement :

Demi bassin. (lignes d'eau sécurité) (F1)
Moyen bassin avec perte des appuis plantaires. (F2)
Grand bassin. (F3)



Consignes :

Pendant que le meneur, dos tourné aux joueurs, compte « 1,2,3 soleil », ceux-ci avancent en nageant. Après avoir prononcé le mot « soleil », le meneur se retourne et les joueurs doivent s'équilibrer et ne plus se déplacer. Si le meneur les voit se déplacer, ils retournent sur la ligne de départ. (ou reculent de trois mètres)
NB : Ne pas être trop exigeant sur la notion d'équilibre, ne pas accepter un déplacement, mais des mouvements de bras ... sont possibles.

Critères de réussite :

Nager, s'équilibrer et atteindre le bord opposé le premier pour prendre la place du meneur.
(On commence alors une autre partie.)

F2 / F3



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

S'équilibrer dans toutes les positions.
Se déplacer rapidement avec ou sans matériel.

Comportements attendus

Faire des petits déplacements avec arrêts équilibrés.
S'équilibrer sans trop de mouvements.

Variantes

- Doubler le signal sonore « soleil » d'un signal visuel (ex : lever le bras)
- Permettre les premiers déplacements avec matériel.
- Varier le matériel de flottaison en utilisant notamment des planches, frites voire des ballons. mais plus difficile.
- Exiger pour tout ou partie du groupe des équilibres différents à chaque arrêt.
- Demander l'alternance dos / ventre.
- Jouer par deux et s'équilibrer par deux.
- 1,2,3 soleil, tout le monde sous l'eau.

Baleines, requins, dauphins

(jouer à poules, renards, vipères en classe avant)

But :

Pour les Baleines, toucher les Requins
Pour les Requins, toucher les Dauphins
Pour les Dauphins, toucher les Baleines

Aménagement :

En GP, placer 3 tapis représentant les camps. Les 3 équipes sont identifiées par des bonnets de couleurs différentes

3 tapis

Bonnets de bain de trois couleurs (autant que de joueurs par équipe)

Consignes :

Au signal, quitter son camp pour poursuivre sa proie en évitant d'être touché. A chaque prise, le chasseur ramène dans son propre camp le prisonnier qui formera, avec les autres prisonniers, une chaîne. Pendant ce déplacement, le chasseur est momentanément intouchable.

On pourra délivrer ses coéquipiers en touchant l'extrémité de la chaîne.

Critères de réussite :

L'équipe dont tous les membres ont été touchés a perdu (les autres sont vainqueurs)

F 4



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

Se déplacer rapidement
Changer de direction dans ses déplacements
S'équilibrer verticalement pour observer le jeu

Comportements attendus

Coordonner l'action des bras et des jambes pour nager vite.
Changer de direction, voire de position sur l'eau (passer du ventre sur le dos et inversement) pour esquiver

Variantes

Eloigner les camps

Faire varier le nombre dans chaque équipe

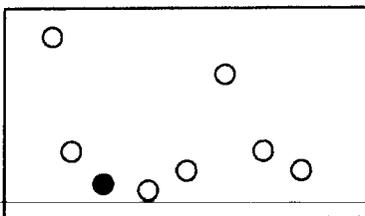
Interdire le retour à son camp
Interdire l'accrochage au bord

Chat flottant

But : Toucher un camarade qui a les pieds au sol pour le faire devenir « chat » à son tour.

Aménagement :

En petite ou moyenne profondeur, un chat, des souris et autant de planches ou de frites disposées à la surface que de souris.



Consignes :

Les souris se promènent entre les planches. Au signal du meneur de jeu (fin d'une comptine par exemple), le chat entre en jeu et se déplace vers les souris mais ne peut en toucher une que si elle a les pieds au sol. Pour se protéger, la souris doit s'allonger ou se déplacer horizontalement à l'aide d'une planche ou d'une frite.

Une souris touchée rejoint le meneur de jeu et devient chat. »

Critères de réussite :

Pour le chat : Toucher une souris le plus rapidement possible.

Pour les souris : ne pas se faire toucher.

F1



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

Quitter la verticalité

Se déplacer par action des jambes.

S'équilibrer sur le ventre, sur le dos.

Comportements attendus

Déplacement des souris en position horizontale (action des bras et des jambes)

Perte des appuis plantaires volontaires par équilibration sur le ventre ou sur le dos.

Variantes

Désigner un deuxième chat.

Placer, sur la surface, des grosses planches ou matelas auxquels les souris ont le droit de s'accrocher.

La balle de ping-pong

But :

Souffler sur une balle de ping-pong pour la faire avancer.

Aménagement :

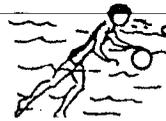
Une balle par personne

Petit bain, les enfants ont tous pied.

On peut jouer seul, chacun pour soi, sur une distance déterminée à l'avance, ou en concours au premier arrivé au repère prévu.

On peut aussi jouer en 1 contre 1 avec une seule balle, en cherchant à gagner du terrain sur son adversaire.

Consignes :



La bouche au ras de l'eau, on souffle sur sa balle pour la faire progresser devant soi sans la toucher.

Pour réussir, il faut avoir le regard horizontal devant la balle, ce qui entraîne une bonne position de la tête en semi-immersion.

Critères de réussite :

Etre capable de faire avancer la balle en ligne droite, sans qu'elle ne fasse " le bouchon ".

Ou bien être le premier à faire franchir la ligne à sa balle.

Ou bien encore ramener son adversaire dans son propre camp en 1 contre 1.

F1



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

Immersion des voies aériennes supérieures

Comportements attendus

La balle n'avance pas :

- parce que la bouche n'est pas assez immergée ; donc l'enfant souffle par dessus et la balle fait " le bouchon "
- parce que la bouche est trop immergée et fait des bulles

La balle avance mal, car c'est le mouvement de l'eau qui la fait avancer. La tête n'est pas suffisamment immergée et l'enfant ne fait que propager une onde.

Variantes

Pour une bonne coordination de la respiration, on peut demander à l'enfant :

- d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche
- d'inspirer et d'expirer par la bouche

On peut aussi commencer à accepter l'eau dans la bouche en bloquant les voies aériennes supérieures.

L'enfant peut également être muni de matériel de flottaison et réaliser ce jeu en plus grande profondeur, l'allongement dans l'eau ne pouvant qu'aider à sa réussite.

La chasse à la baleine

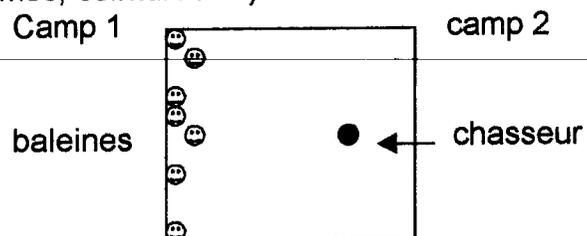
But :

Pour le chasseur : toucher un maximum de baleines.

Pour les baleines : effectuer une traversée (largeur) d'un camp à l'autre sans être touché.

Aménagement :

Un chasseur pour 8 baleines au départ.
Les enfants peuvent utiliser du matériel : frites, palmes, ceintures ...)



Consignes :

Au signal « baleines, sortez ! » donné par le chasseur, toutes les baleines quittent leur camp pour rejoindre l'autre côté du bassin sans être touchées.
Un enfant touché s'immobilise le long du bord attendant que tous aient traversé. Il devient chasseur lors de la traversée suivante.

Critères de réussite :

Pour le chasseur : toucher le plus possible de baleines.
Pour les baleines : être le dernier à ne pas être touché.

F1/2/3



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

Se propulser vite.
Changer de direction.

Comportements attendus

Le départ des baleines s'effectue par un plongeon ou un saut loin du bord.
Le chasseur se déplace rapidement vers les baleines qu'il veut toucher.
Les baleines savent changer de direction pour éviter de se faire prendre.

Variantes

- Départ sauté ou plongé obligatoire en grande profondeur.
- Jeu en petite profondeur, moyenne profondeur ou grande profondeur suivant le niveau d'habileté des enfants.
- Possibilité de s'immerger pour ne pas être touché.
- Utilisation de matériel (ceinture, frites, palmes...) pour les baleines ou pour les chasseurs.

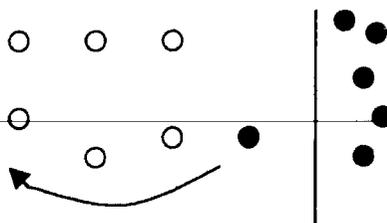
L'horloge aquatique

But : Pour les joueurs au chronomètre : recevoir et passer un ballon

Pour les nageurs : nager le plus vite possible en relais

Aménagement :

Le chronomètre : une équipe de 5 ou 6 joueurs est placée en cercle (repères au sol ou sous l'eau) et fait tourner un ballon.
Les relayeurs : une autre équipe (à égalité numérique) va effectuer à la nage, un relais en tournant autour du cercle.



Le jeu peut s'effectuer en moyenne ou grande profondeur.
Si les enfants n'ont pas pied, les "chronomètres" doivent être munis de matériel de flottaison. Les "relayeurs" ont le choix (avec ou sans matériel).

Consignes :

Pour les joueurs au chronomètre : faire un maximum de passes et compter les tours.

Pour les relayeurs : partir du bord ou plonger à l'arrivée du joueur précédent pour aller contourner, en nage libre, le cercle le plus vite possible.

Critères de réussite :

Etre l'équipe qui a réalisé le moins de temps (compté par l'équipe adverse en nombre de tours) pour contourner le cercle.

F2/3



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

Se laisser flotter sur place
Nager vite

Comportements attendus

Pour les chronométrateurs : se laisser flotter avec le matériel de flottaison et être disponible pour recevoir et passer le ballon dans de bonnes conditions.

Pour les relayeurs : savoir entrer dans l'eau (départ plongé souhaité) et nager le plus vite possible sur un parcours défini.

Variantes

- ♦ Varier le nombre de joueurs.
- ♦ Modifier le diamètre du cercle.
- ♦ Les relayeurs peuvent effectuer leur parcours avec un ballon et le transmettre comme témoin au joueur suivant.
- ♦ Le style de nage des relayeurs peut être imposé. A l'inverse, les enfants les moins à l'aise peuvent être munis de matériel de flottaison.
- ♦ Les nageurs peuvent slalomer entre les passeurs.

Le baret aquatique

But : Se saisir du baret avant l'autre et le ramener dans son camp sans se faire toucher.

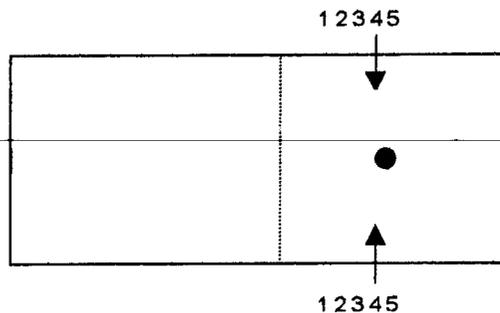
Aménagement :

Largeur de bassin. Du petit vers le moyen bassin

Effectif de 8 à 10

Matériel : objets flottants.

Ligne d'eau pour sécurité



Consignes : A l'appel de leur numéro (ou de leur signe), les deux joueurs appelés s'approchent du baret et s'efforcent de le ramener dans leur camp sans être touché par l'autre.

Critères de réussite : Ramener le baret dans son camp.

Toucher un adversaire porteur du baret.

Gains de l'équipe possible.

F1/ F3



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

Réagir à un signal donné

Entrer dans l'eau.

Se déplacer vite.

Nager rapidement (*profondeur plus importante*)

Comportements attendus

Oser quitter le bord.

Sentir la résistance de l'eau.

Accepter les déséquilibres.

Accepter d'être éclaboussé par un autre.

Sauter dans l'eau.

Variantes

- Départ dans l'eau, on touche le bord.
- Au début on peut aller toucher le premier un fanion flottant sans le ramener.
- Départ du bord : sauter, plonger.
- Varier la profondeur. Aller vers la perte des appuis plantaires.

Le béret subaquatique

But : Se saisir du « béret » immergé avant l'autre et le ramener dans son camp sans se faire toucher.

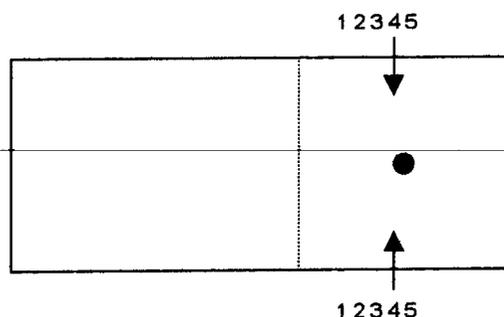
Aménagement :

Largeur de bassin. Du moyen vers le grand bassin.

Effectif de 8 à 10

Matériel : palets immergés, (prévoir plusieurs palets)

Ligne d'eau pour sécurité



Consignes : A l'appel de leur numéro (ou de leur signe), les deux joueurs appelés s'approchent du « béret » et s'efforcent de le ramener dans leur camp sans être touché par l'autre.

Critères de réussite : Ramener le béret dans son camp.

Toucher un adversaire porteur du béret.

Gains de l'équipe possible

F3



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

Se déplacer vite, nager rapidement

S'immerger.

Comportements attendus

S'immerger en descendant tête vers le bas.

Gérer sa respiration en fonction de l'effort fourni.

Ouvrir les yeux sous l'eau pour repérer les objets.

Effectuer un plongeon canard.

Variantes

- Au début chacun peut ramener un objet vers son camp.
- Départ dans l'eau, on touche le bord. (facilite l'immersion)
- Suivre une ligne guide jusqu'au béret (point d'ancrage)



- Départ du bord : sauter, plonger.

Le collectionneur

But :

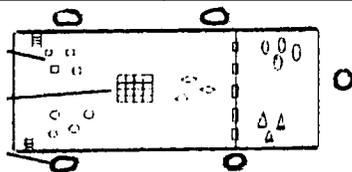
Individuellement ou par équipes de deux ou trois joueurs, former la collection la plus large d'objets différents.

Aménagement :

Des objets différents (forme, couleur ...) immergés à toutes profondeurs.

Des lignes d'eau, des perches, une cage immergées pour faciliter la descente vers le fond.

Un panier ou un cerceau par équipe pour y déposer sa « récolte »



Consignes :

Au signal, tous les participants entrent dans l'eau à l'endroit qu'ils choisissent et descendent en profondeur avec ou sans aide.

Ils rapportent un objet de chaque sorte (et un seul !) de chaque collection.

Critères de réussite :

L'élève (ou l'équipe) qui rapporte le plus d'objets dans un temps limité, ou qui complète sa collection le plus vite a gagné.

F3



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

Se déplacer en immersion

Comportements attendus

Entrer dans l'eau de façon efficace pour descendre en profondeur (plongeon ou saut vertical)

Ouvrir les yeux pour reconnaître les objets.

Descendre en profondeur par un « plongeon canard ».

Variantes

Possibilité d'utiliser un masque et/ou un tuba.

Diminution des possibilités d'aide (cordes, échelles, cage...)

Placement de tous les objets en grande profondeur.

Jeu en temps limité.

Filet du pêcheur

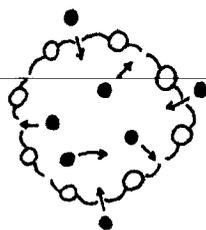
But : pour les poissons : passer entre les mailles du filet

pour les pêcheurs: attraper les poissons

Aménagement :

Les pêcheurs font la ronde et se tiennent par la main. Ils peuvent chanter ou raconter une histoire, se déplacer en tournant. Ils conviennent d'un signal (visuel ou un mot déclencheur dans l'histoire) pour la fermeture du filet.

Prévoir un groupe
De 10 à 12 enfants.



Consignes :

Les poissons se déplacent dans et en dehors du filet, en passant entre ses mailles.

Au signal, les pêcheurs ferment le filet en s'accroupissant et en baissant les bras.

Critères de réussite :

1. **pour les poissons :** réussir à sortir le plus vite possible du filet
2. **pour les pêcheurs :** retenir le plus longtemps possible un maximum de poissons

F1



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

Immersion
Propulsion en apnée

Comportements attendus

Chez les poissons : s'immerger et se propulser en apnée pour passer entre les jambes et sous les bras des pêcheurs

Quitter les appuis pédestres pour une immersion la plus complète possible.

Variantes

On peut remplacer la comptine par une suite numérique.

Les poissons pris peuvent venir se joindre aux pêcheurs et on considère comme gagnant le poisson qui reste libre le dernier.

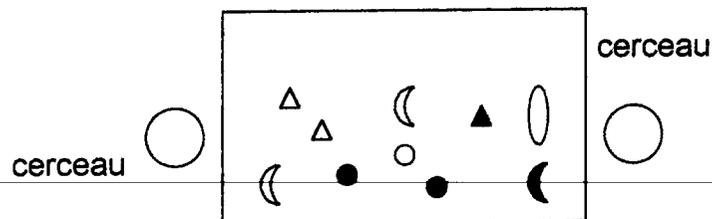
Le jeu peut se pratiquer, pour les poissons, munis de masques pour permettre d'appréhender le milieu subaquatique.

Le grand bleu (chasse au trésor par équipes)

But : Rapporter, avec son équipe, le plus d'objets possible dans son camp (sur le bord du bassin)

Aménagement :

Des objets lestés ou flottants en petite ou moyenne profondeur.



Un cerceau ou tapis sur le bord pour matérialiser son camp.

Consignes :

2 équipes sont formées, une dans chaque camp.
Au signal de départ, chaque joueur quitte son camp par un saut ou un plongeon et se déplace jusqu'à la zone du trésor. Sur place, il saisit un objet (et un seul) immergé ou flottant et il le rapporte dans son camp.

Critères de réussite :

L'équipe qui a marqué le plus de points grâce à sa récolte d'objets flottants (1 à 3 points) ou immergés (5 à 10 points) l'emporte.

F2



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

Descendre au fond en moyenne profondeur.
Ouvrir les yeux sous l'eau.
Se déplacer en surface.

Comportements attendus

En fonction de leurs compétences, les enfants rapportent dans leur camp :

- des objets flottants (propulsion)
- des objets immergés en petite ou en moyenne profondeur. Les enfants choisissent les objets qui rapportent le plus de points (immersion)

Variantes

Disposer des aides pour descendre au fond (cordes, cages ...)
Possibilité d'utiliser une frite pour se déplacer.
Immerger un objet lourd.

Le jeu de cartes

But : Réaliser un enchaînement de figures proposé par des cartes.

Aménagement :

Réaliser un jeu de cartes avec les enfants : trois enfants en étoile, deux allongés, un en boule, trois allongés formant un triangle ...
Prévoir une trentaine de cartes différentes. Photocopier des doubles.

Former des équipes de trois joueurs

Travailler en GP

Consignes : L'équipe tire deux cartes et prépare l'enchaînement des figures représentées (les 3 font la même figure ensemble), qu'elle effectue face aux autres

Critères de réussite :

Effectuer l'enchaînement complet de façon harmonieuse (tenir les figures 3 secondes)

F4



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

S'équilibrer dans tous les sens
Changer d'équilibre
Coopérer pour réaliser une tâche.

Comportements attendus

Respecter la succession des étapes suivantes :

- entrée
- construction de la figure
- tenir 3 secondes
- démontage
- sortie

Réaliser, sans aide, un équilibre vertical, dorsal ou en boule
Enchaîner les figures par un déplacement harmonieux

Variantes

Faire varier le nombre de joueur par équipe

Enchaîner 3 ou 4 figures (tirer 3 ou 4 cartes)

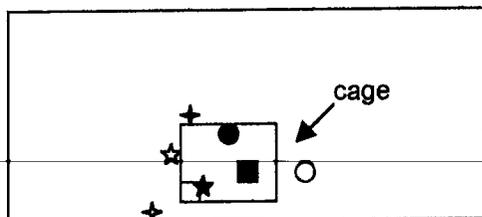
Ajouter une carte « joker » (inventer une figure de son choix)

Le message secret

But : Descendre sous l'eau et rapporter les pièces d'un message secret. (travail d'équipe)

Aménagement :

En grande profondeur. (cage pour faciliter)
Deux équipes équilibrées en nombre.
Objets immergés de couleurs et formes différentes.
Tableau ou ardoise velleda.



Consignes : Pour une équipe, préparer sur ardoise un message (alternance d'objets de couleurs et formes différentes).

Pour l'autre équipe, aller chercher sous l'eau les objets demandés et former le message.

Un code peut être préparé en classe.

Ex : ★ → A

Critères de réussite :

Chacun doit ramener au moins un objet Déchiffrer le message proposé par l'autre équipe..

NB : Le message peut être proposé par le maître, dans ce cas les deux équipes s'affrontent, le critère de réussite devient alors la rapidité.

F 3



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

Entrer dans l'eau et s'immerger.
Accepter de rester longtemps sous l'eau.

Comportements attendus

S'immerger en profondeur la tête vers le bas.
Ouvrir les yeux sous l'eau.
Gérer sa respiration en fonction de l'effort fourni.

Réaliser un plongeon canard.

Variantes

- Utiliser des objets plus petits notamment des petites lettres pour former des mots.
- Eloigner les objets du bord pour inciter à une immersion plus longue.
- Demander des descentes en plongeon canard.
- Faire le jeu avec masque et tuba.

Le petit bleu

(chasse au trésor individuelle)

But : Rapporter en une seule plongée le plus grand nombre d'objets possible.

Aménagement :

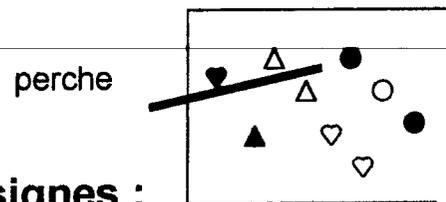
Couples de 2 opposants de valeur égale.

En grande profondeur :

Perche ou corde tendue au fond.

3 ou 4 catégories d'objets lestés de formes ou couleurs différentes.

Une ardoise ou tableau pour noter les résultats successifs.



Consignes :

Chaque élève réalise une plongée (et une seule) pour aller chercher des objets lestés au fond en utilisant l'échelle, la perche (ou la corde tendue) ou sans aide (plongeon « canard »). Les objets ont différentes valeurs en fonction de leur taille ou de leur rareté. Le chemin suivi sert de coefficient pour le calcul du nombre de points (échelle : X1, perche : X3, plongeon canard : X5)

Critères de réussite :

En 3 manches, remporter son duel contre l'élève auquel on est opposé. Etablir son record de points, le record de la classe...

F3



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

S'immerger.

Se déplacer en profondeur.

Comportements attendus

Maîtrise d'une immersion en profondeur de façon assez longue (apnée et souffler dans l'eau pour descendre au fond)

Ouverture des yeux.

Déplacements en profondeur.

Variantes

Autoriser le port du masque ou de lunettes.

Ne donner que 2 chemins possibles pour la descente.

Espacer les objets au fond.

Utiliser une cage.

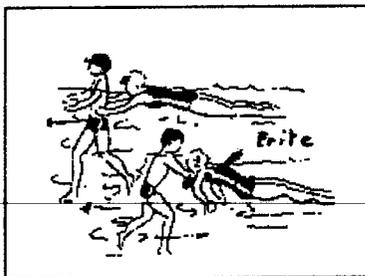
Donner des valeurs différentes aux objets en fonction de leur éloignement du bord.

Le relais des brouettes

But : Arriver avant les autres à l'extrémité du bassin.

Aménagement :

Les enfants sont par deux installés côte à côte sur un bord du bassin.



Consignes :

Se mettre par deux, l'un s'allonge, l'autre marche en le tirant (cf dessin). A chaque traversée, on change de rôle et on repart dans l'autre sens.

Critères de réussite :

Etre les premiers à faire l'aller et retour.
(Organiser plusieurs manches)

F 1



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

Favoriser l'allongement ventral ou dorsal.

Comportements attendus

Pour l'enfant tiré, accepter de s'allonger sur l'eau, la dynamique étant apportée par son partenaire.

Accepter un allongement dorsal et ventral.

Accepter de jouer les deux rôles : remorqueur ou tiré

Variantes

Pour initier au jeu lui même, on peut dans un premier temps permettre le support d'une planche, puis d'une frite.

Les courses peuvent se dérouler avec handicap : favoriser les enfants qui ont plus de difficultés.

Avec l'aide d'une planche, on pourra organiser ce type de courses seul dès que les enfants sont autonomes pour se déplacer : battements des pieds...

Les coquillages brûlants

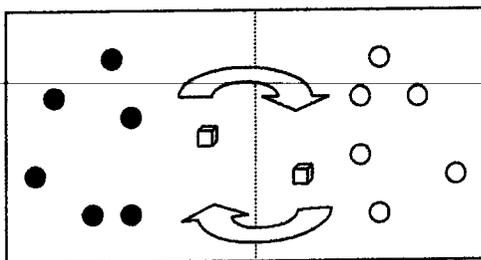
But : Avoir dans son camp, à la fin du temps limite, le moins de coquillages (objets flottants) que l'équipe adverse.

Aménagement :

Grande surface séparée en 2 parties égales par une ligne d'eau.

Plus d'objets que de joueurs

Objets flottants divers et variés : pains, pull boy, balles, anneaux, ...



Consignes : Au signal sonore, envoyer par dessus la ligne d'eau centrale, tous les coquillages (objets) arrivés dans son camp. L'accrochage au mur est autorisé. On peut se déplacer avec les objets mais un seul objet par joueur à la fois.

Critères de réussite :

Chacun doit lancer au moins un objet
Avoir le moins de coquillages au signal de fin.

F2 / F3



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

Se déplacer.
Nager sur place.

Comportements attendus

Répartition des enfants dans la zone.
Nage efficace avec les membres inférieurs en sustentation.
Déplacements avec objets

Variantes

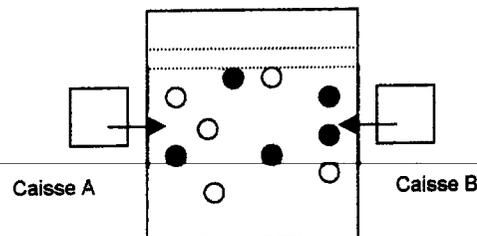
- Utiliser des objets plus volumineux
- Varier la profondeur : PP, MP, GP
- Interdire les passes
- Interdire les déplacements et privilégier les passes
- Sans accrochage au bord

Les déménageurs aquatiques

But : Pour chaque équipe transporter le plus d'objets possible du camp adverse vers son camp en un temps donné.

Aménagement :

Petit bain, moyen bain suivant le niveau des enfants.
Matériel : deux caisses (ou tapis), objets en quantité suffisante. Un signal sonore.

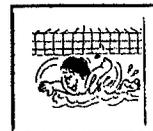


Consignes : Chaque joueur quitte son camp, va chercher un objet dans la caisse adverse et le ramène dans la sienne.

Critères de réussite :

Pour chaque joueur, ramener au moins un objet.
Pour l'équipe : avoir plus d'objets que l'autre équipe à la fin du temps prévu.

F1



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

Se déplacer rapidement dans l'eau.

Comportements attendus

Quitter le bord.
Oser traverser le bassin.
Sentir la résistance de l'eau.
Accepter les déséquilibres.

Variantes

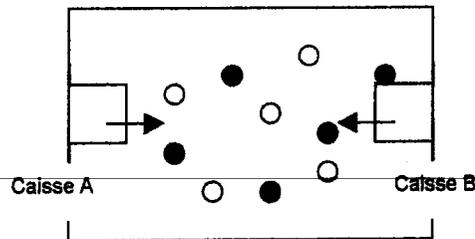
- Pour faciliter les déplacements on peut utiliser un chemin de halage à l'aller et mettre des objets flottants au retour (planches...)
- Si on souhaite favoriser les allongements sur l'eau en se déplaçant par les pieds, les objets à rapporter seront des planches.
- Les déplacements peuvent se faire : sur le ventre, sur le dos voire inversés entre l'aller et le retour.
- Imposer un mode de déplacement (en courant dans l'eau ...)
- Aller vers des profondeurs de plus en plus grandes.

Les déménageurs subaquatiques

But : Pour chaque équipe transporter le plus d'objets possible du camp adverse vers son camp en un temps donné.

Aménagement :

Moyen bain à grand bain suivant le niveau des enfants.
Matériel : deux caisses immergées lestées, objets immergés en quantité. Un signal sonore.



Consignes : Chaque joueur quitte son camp, va chercher un objet dans la caisse adverse et le ramène dans la sienne.

Critères de réussite : Pour chaque joueur, ramener au moins un objet.

Pour l'équipe : avoir plus d'objets que l'autre équipe à la fin du temps prévu.

F3



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

Se déplacer et agir dans et sur l'eau.
S'immerger en moyenne et grande profondeur.

Comportements attendus

Se déplacer rapidement.
Effectuer un plongeon canard.
Gérer sa respiration en fonction de l'effort fourni.

Variantes

- Pour travailler l'immersion le port de masques peut être utile. Avoir des objets plus petits.
- Permettre à l'équipe de s'organiser : passes , relais ...

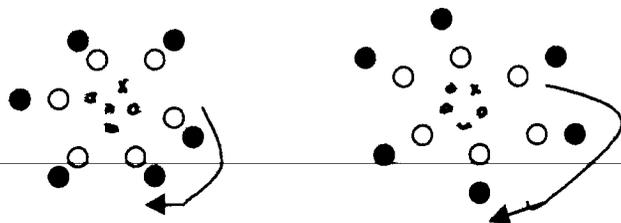
Les lapins et les carottes

But : Pour les joueurs en blanc (dessin), aller chercher un objet dans la ronde le plus vite possible.

Aménagement :

En petite profondeur. Les enfants forment deux rondes.

Objets immergés à l'intérieur de la ronde.



Consignes :

Les joueurs (●) au signal (ou comptine), font le tour de la ronde (○), passent entre les jambes écartées de leur camarade et vont chercher un objet immergé et le montrent hors de l'eau.

A chaque fois, on change de rôle.

NB : Il y a un objet de moins que de joueur !

Critères de réussite :

Récupérer un objet, étant donné qu'il y a un objet de moins que le nombre de concurrents.

On compte les points de son partenaire. Un point par objet ramené.

F 1 / F2



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

S'allonger sous l'eau et s'immerger

Ouvrir les yeux sous l'eau.

Comportements attendus

Passage entre les jambes de son camarade en position allongée.

Ouvrir les yeux sous l'eau pour repérer les objets.

Variantes

Ne pas passer entre les jambes.

Augmenter la profondeur. (on peut prévoir les deux jeux en profondeurs différentes pour répondre aux groupes de niveaux)

On peut sélectionner, préciser les objets à ramener pour obliger à regarder sous l'eau : les objets verts, les ronds, ... (Aide du masque)

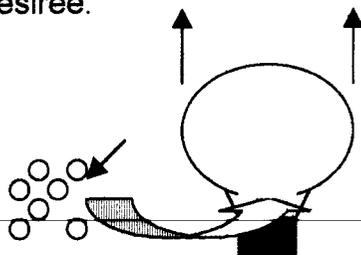
Les montgolfières aquatiques

But : Faire remonter tous les objets lestés, sans y toucher, en soufflant dans les sacs plastiques.

Aménagement :

Matériel : sacs plastiques type supermarché, objets lestés (plombs, cailloux, objets divers)

L'objet est accroché à l'objet par les anses ou une ficelle puis immergé à la profondeur désirée.



Consignes :

Les joueurs répartis sur le bord du bassin doivent s'immerger au signal, aller souffler après une courte apnée dans un sac accroché à l'objet lesté pour le faire remonter le plus vite possible.

Les joueurs sont répartis en équipes ou par paires dans un premier temps.

Critères de réussite :

Chacun doit souffler au moins une fois dans le sac de son équipe.

Remontée de l'objet en surface après un minimum de temps ou un minimum d'expirations.

F 3



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

Accepter de rester longtemps sous l'eau.
Souffler dans l'eau

Comportements attendus

S'immerger en profondeur la tête vers le bas.

Ouvrir les yeux sous l'eau.

Gérer sa respiration en fonction de la quantité d'air nécessaire et suffisante pour tenir l'apnée et remplir le sac , et pas trop importante pour pouvoir s'immerger..

Variantes

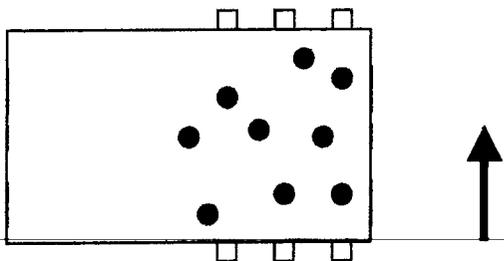
- Utiliser des objets plus lourds, des sacs plus grands .
- Eloigner les objets du bord pour inciter l'immersion plus longue.
- Demander des descentes en plongeon canard.
- Varier la profondeur
- Faire le jeu avec un masque.

Mare à thons (Marathon aquatique)

But : Transporter le plus grand nombre possible d'objets de part et d'autre du bassin.

Aménagement :

Demi-bassin dans le sens de la longueur.
3 équipes de 5 enfants.



Consignes :

Au signal, l'équipe doit transporter le contenu d'une caisse pleine vers une caisse vide.
Un seul objet par personne à la fois.
Au moins 3 membres de l'équipe en permanence dans l'eau.

Critères de réussite :

Avoir 3 membres de l'équipe en permanence dans l'eau.
Avoir le plus d'objets, à l'issue u temps fixé (entre 20 et 30 minutes).

F3/4



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

Nager longtemps.
S'organiser collectivement, se répartir les temps de récupération.

Comportements attendus

/
Nager à une vitesse régulière.
Accepter de prolonger son effort pendant la récupération des autres.
Accepter de différer son effort : se reposer tout de suite pour faire son effort après.

Variantes

Augmenter le temps.
Augmenter la proportion des élèves dans l'eau : 3 enfants sur 4, 4 / 5.
Favoriser la propulsion des membres inférieurs uniquement.
Favoriser la propulsion des membres supérieurs uniquement.
Utiliser du matériel de flottaison pour un public hétérogène.

Merlu, Merlan

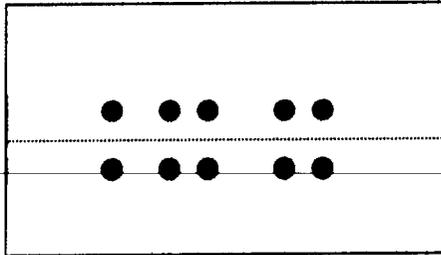
(jouer à Chameau -Chamois en classe avant)

But : Pour le fuyard, atteindre le bord du bassin avant d'être touché.

Pour le poursuivant, toucher son opposant avant qu'il n'atteigne le bord.

Aménagement :

En GP, placer une ligne d'eau pour séparer le bassin en 2 dans le sens de la largeur.
Les enfants sont par 2 de part et d'autre de la ligne.



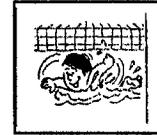
Consignes :

Quand le meneur de jeu dit « Merlu », tous les enfants concernés essaient d'atteindre le bord avant d'être touchés par leur poursuivant « Merlan ».

Critères de réussite :

Sur 5 manches, un enfant réussit à en gagner 3 en jouant deux rôles.

F 4



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

Nager vite.
Réagir à un signal.

Comportements attendus

S'allonger au maximum et nager rapidement par action coordonnée et efficace des bras et des jambes.

Variantes

Faire varier la longueur de l'espace entre les joueurs au départ, ainsi que leur position (face à face, dos à dos, allongés sur le dos, sur le ventre ...)

Donner une planche à chacun pour une propulsion avec les jambes.

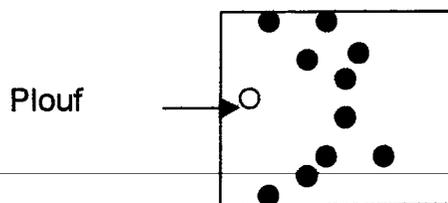
Même chose avec un pull-boy pour propulsion avec les bras.

Plouf a dit ...

But : Obéir aux consignes données par « Plouf » le meneur de jeu uniquement quand elles sont précédées de « Plouf a dit ... »

Aménagement :

Suivant les capacités des enfants, jouer en petite ou en moyenne profondeur.



Consignes :

Le meneur de jeu peut centrer ses consignes sur :
L'équilibration : tenir le bord avec une main, sauter sur un pied, faire l'étoile sur le ventre, sur le dos ...
La respiration, l'immersion : s'arroser le visage, arroser le voisin, souffler dans l'eau, faire des bulles (grosses, petites...), s'immerger entièrement ...

Critères de réussite :

Répondre aux consignes données par « plouf » sans se tromper.
Quand on ne se trompe pas, on peut prendre la place de « Plouf ».

F1



Activité aquatique

Savoirs à enseigner (suivant les consignes)

- S'équilibrer verticalement, vers l'horizontalité.
- S'immerger.
- Souffler dans l'eau.

Comportements attendus

- L'enfant accepte (avec ou sans l'aide de matériel) de :
- Modifier son équilibre.
 - Adapter sa respiration au milieu aquatique.
 - S'immerger de façon volontaire.
 - Ouvrir les yeux sous l'eau.

Variantes

- Utiliser un matériel adapté (frites, ceintures, tubes ...)
- Superposer deux consignes (s'immerger et ouvrir les yeux)
- Changer le meneur de jeu.
- Chaque enfant devient « Plouf » et donne une consigne différente.

Le tour de France sous l'eau

But : Réaliser un contrat

Effectuer un parcours d'immersion.

Aménagement :

Parcours à diverses entrées (voir fiche)

Fiche reproduite en grand au bord du bassin

Consignes :

Réaliser son « tour de France » en effectuant les épreuves proposées par la fiche

Critères de réussite :

Réaliser le plus d'étapes du Tour de France sur une ou plusieurs séances

F4



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

S'immerger un long moment.

Comportements attendus

Entrer dans l'eau de manière efficace pour descendre en profondeur.

Gérer sa respiration par rapport à l'effort fourni.

Se déplacer rapidement sous l'eau.

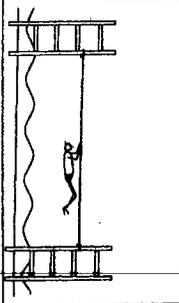
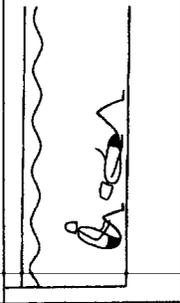
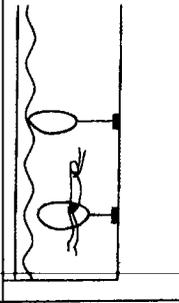
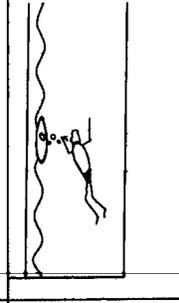
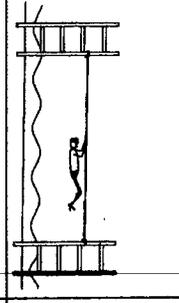
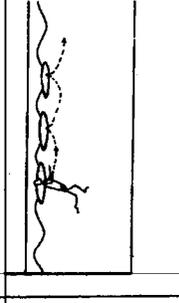
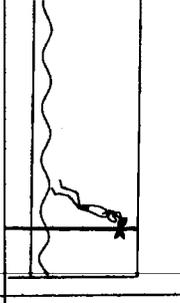
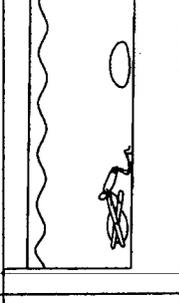
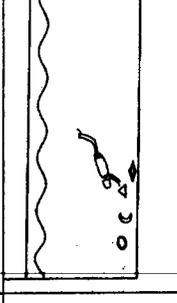
Ouvrir les yeux pour reconnaître un objet.

Variantes

Organiser le Tour de France sur plusieurs séances.

Utiliser cette situation pour une évaluation finale, chaque enfant possède sa fiche de route.

Tour de France sous l'eau : s'immerger longtemps

N°	Consignes	Schémas	Matériels
1	Traverser le bassin en suivant une corde immergée.		Corde attachée et tendue entre deux bas d'échelle.
2	Aller s'asseoir, s'allonger sur le ventre, sur le dos, au fond.		Se lester avec un plomb de plongée.
3	Effectuer un parcours en passant dans des cerceaux lestés immergés.		Cerceaux lestés. Varier la longueur des ficelles. Accrocher un pain au sommet du cerceau.
4	Lâcher du fond du bassin un chapelet de bulles qui crèveront la surface dans un cerceau.		Cerceau accroché à une ligne d'eau. Marquer les zones d'entrée et de sortie de l'eau.
5	Traverser le bassin en suivant une corde immergée avec un masque obturé.		Obturer les masques avec un foulard noué ou bonnet de bain.
6	Traverser le bassin en ne respirant que dans les cerceaux disposés en surface.		Attacher les cerceaux aux lignes d'eau.
7	Aller chercher un foulard immergé et noué à la base d'une perche.		2 perches, 2 foulards. Nouer un foulard à une perche et la tenir au fond verticalement.
8	Déplacer une croix (ou mannequin) de 2 m au fond de la piscine.		Matérialiser les 2 bases (départ et arrivée) pour l'objet transporté.
9	Aller chercher des objets désignés au fond du bassin.		Objets divers de couleurs et de formes différentes dans le bassin.

Le panier flottant.

But : Lanceurs : Se déplacer rapidement, s'immerger pour prendre un objet et le lancer.

Défenseurs : Déplacer le panier pour éviter les tirs, intercepter des lancers.

Aménagement :

En PP, MP ou GP suivant le niveau.
Des objets en nombre dans tout le bassin.
Deux équipes égales en nombre.
Un **chronomètre** ou enfant qui égraine le temps en remplissant un récipient d'eau avec un gobelet.
Une corbeille flottante (équipée de ceintures).

Consignes :

En un temps donné (voir chronomètre), l'équipe des attaquants doit récupérer sous l'eau le plus d'objets possible et les lancer dans une corbeille flottante. Celle-ci est tirée par l'équipe adverse qui essaie d'éviter les tirs. D'autres défenseurs peuvent intercepter les tirs.

Critères de réussite :

Lanceurs : Réussir pendant le temps donné le maximum de lancers dans la corbeille.
Chaque équipe devenant « lanceur », on ne comptabilise que les lancers.

F1 / F2



Activité aquatique

Savoirs à enseigner

Courir dans l'eau. (N1)
Se déplacer rapidement avec ou sans matériel.
S'immerger.

Comportements attendus

Ouvrir les yeux pour repérer les objets.
En MP et GP, s'équilibrer pour lancer.

Variantes

- Jouer avec des objets flottants. (ballons, flotteurs de ceinture ..)
- Varier la profondeur, et permettre un déplacement avec planche ou frite.
- Utiliser un but flottant (mini basket spécial piscine) et compter les buts marqués.
- Sélectionner les objets à ramasser pour une équipe : jaunes, ronds, ...
Ce qui oblige à ouvrir les yeux sous l'eau.

EVALUER LES ACQUIS

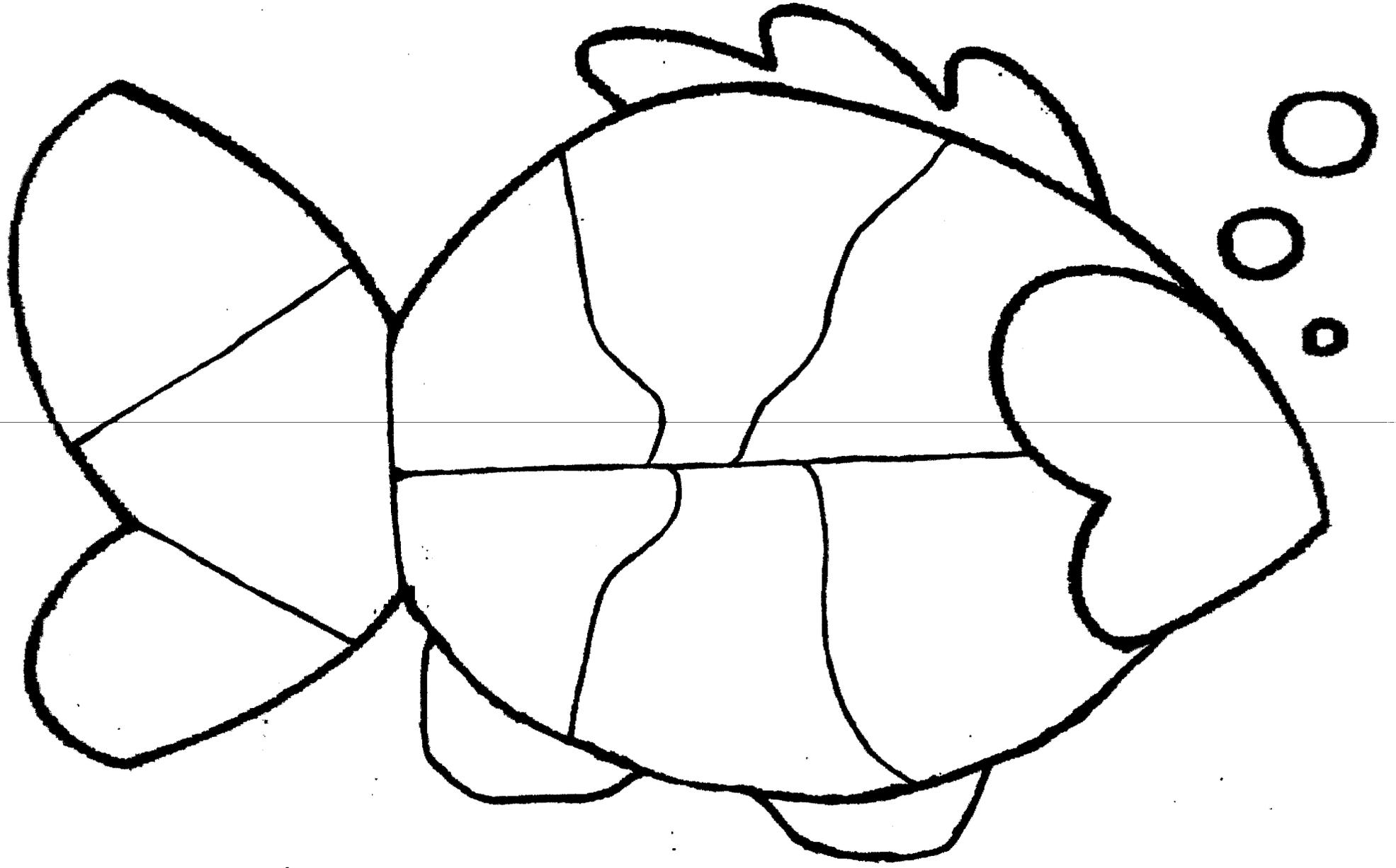
Prévoir au moins en début et en fin de fréquentation des situations qui permettent d'évaluer les progrès de chacun des enfants.

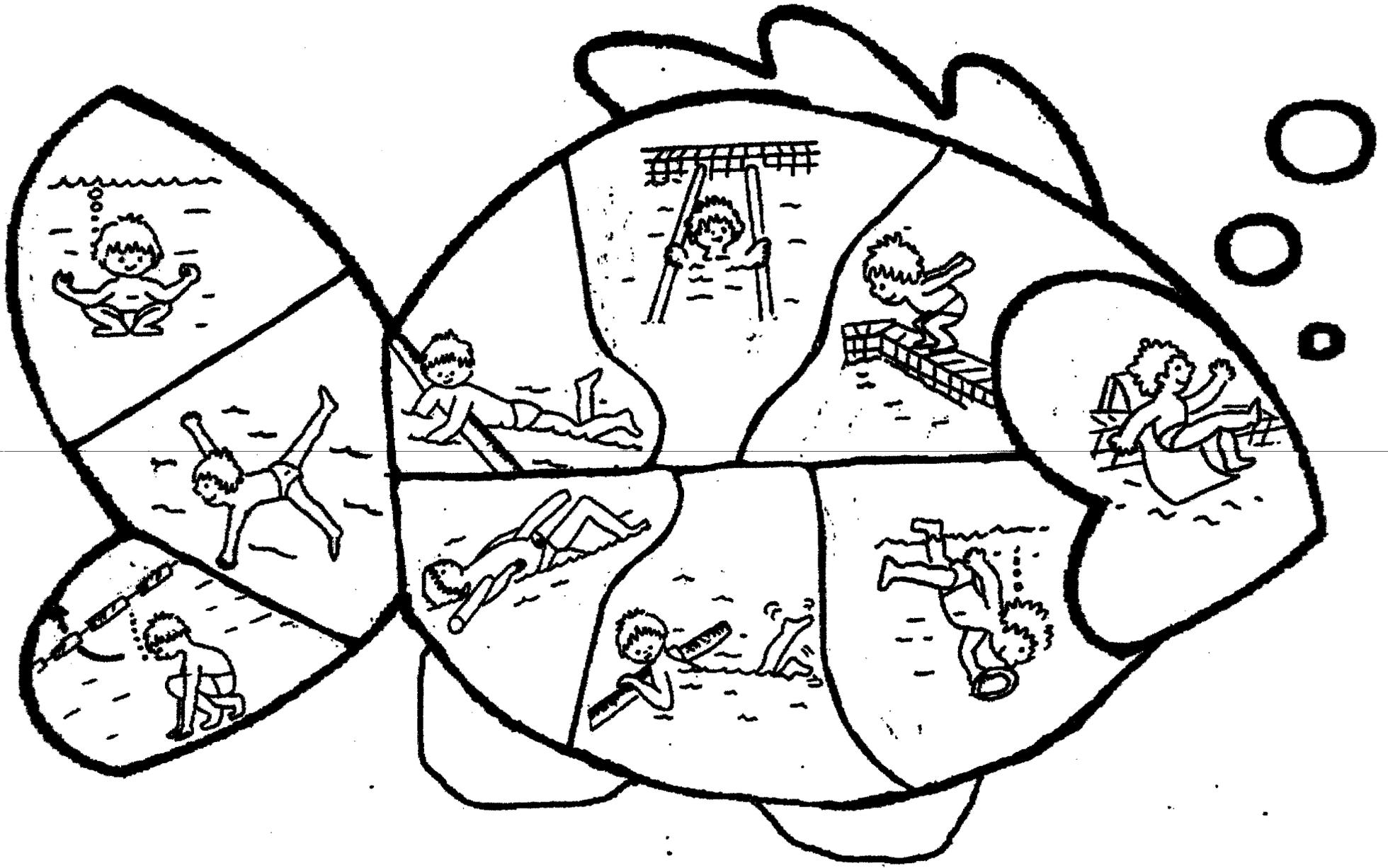
Le plus facile est d'installer un parcours fermé qui permette à l'observateur (adulte ou enfant pour les plus grands) de mesurer les progrès dans :

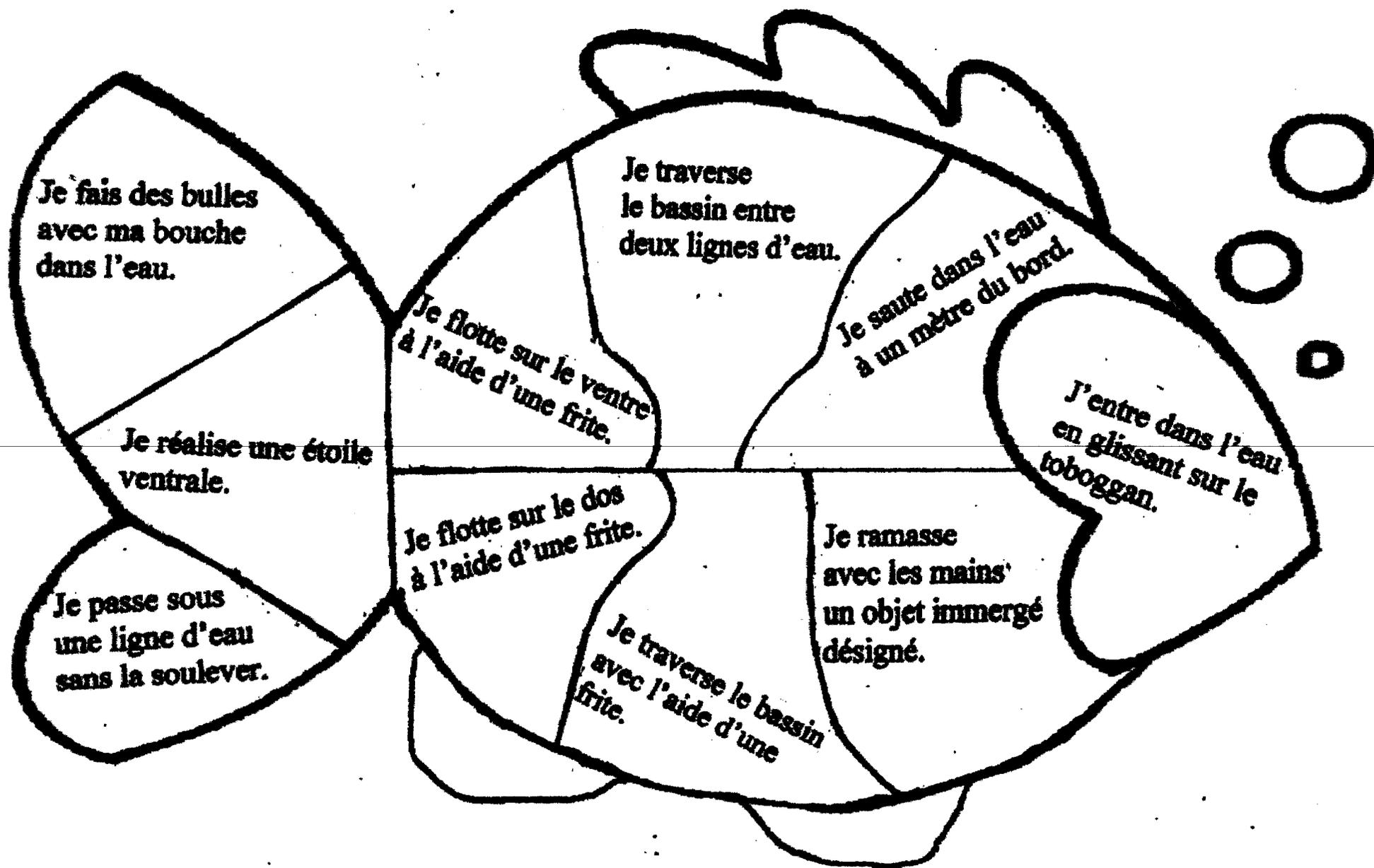
Les entrées dans l'eau.
Les déplacements dans et sur l'eau.
Les immersions et la respiration adaptée.
Les équilibres.

Exemples de situations à proposer sur ce parcours :

	Entrer dans l'eau	Se déplacer dans et sur l'eau	S'immerger, gérer sa respiration	S'équilibrer
Première fréquentation	Sauter dans l'eau les pieds en avant (MP)	Se déplacer sur une largeur avec l'aide d'une frite.	Aller chercher un objet en PP.	Réaliser une étoile avec l'aide de deux planches
Deuxième fréquentation	Plonger dans l'eau tête en avant (GP)	Se déplacer sur une largeur pieds et jambes.	Aller chercher un objet en GP avec l'aide d'une perche ou cage.	Enchaîner étoile dorsale puis ventrale.
Troisième fréquentation	Plonger dans l'eau le plus loin possible	Nager sur une longueur (25m)	Aller chercher un objet après un plongeon canard.	Enchaîner trois équilibres (ventral, dorsal, boule)







Je fais des bulles
avec ma bouche
dans l'eau.

Je réalise une étoile
ventrale.

Je passe sous
une ligne d'eau
sans la soulever.

Je flotte sur le ventre
à l'aide d'une frite.

Je flotte sur le dos
à l'aide d'une frite.

Je traverse le bassin
avec l'aide d'une
frite.

Je traverse
le bassin entre
deux lignes d'eau.

Je saute dans l'eau
à un mètre du bord.

J'entre dans l'eau
en glissant sur le
toboggan.

Je ramasse
avec les mains
un objet immergé
désigné.

Organisation du contenu : niveaux de transformation.

ACTIVITE DE L'ENFANT		Niveaux de fonctionnement
ETAPES	Des actions observables	
<p>Du bipède...</p> <p>L'enfant</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>Se déplace grâce à des appuis solides</p> </div>	<p>Passé d'un milieu à un autre : saute, descend les marches ...</p> <p>Crée des modes de déplacement à partir de la marche, de la suspension.</p> <p>Accepte d'être totalement dans l'eau.</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>En utilisant des équilibres connus de terrien</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>En utilisant des solutions respiratoires spontanées</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>En utilisant des points d'appuis pour se tirer, se pousser, se propulser ...</p> </div> </div> </div>
<p>A l'enfant flottant</p> <p>L'enfant</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>S'immerge</p> <p>Flotte</p> <p>Se déplace</p> </div>	<p>Accepte l'absence de mouvement dans l'eau : étoile, boule...</p> <p>Se déplace de manière diversifiée à partir de positions choisies : parcours ...</p> <p>Se déplace dans toutes les dimensions en changeant de plan et de direction : plongeon canard, vrille, roulades...</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>En maintenant des équilibres nouveaux sans appui solide, dans les différents plans grâce aux informations visuelles, tactiles, labyrinthiques, kinesthésiques</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>En s'appropriant des solutions respiratoires orientées vers Inspiration aérienne. Expiration aquatique</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>En se maintenant ou en se déplaçant par des actions diversifiées des bras et des jambes dans tous les plans.</p> </div> </div> </div>
<p>... vers l'homme aquatique</p> <p>L'enfant</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>Recherche efficacité et maîtrise dans les différentes activités aquatiques codifiées ou non.</p> </div>	<p>Construit des formes de déplacements adaptées à l'espace et à la durée de l'activité.</p> <p>Améliore ses qualités physiques et physiologiques.</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>En passant délibérément d'un équilibre à un autre</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>En utilisant une respiration aquatique adaptée : durée, volume, intensité.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>En recherchant l'efficacité des appuis.</p> </div> </div> </div>

**MATERIEL souhaité pour entreprendre
l'ensemble
des situations et l'ensemble des variantes**

1 « frite » par enfant
10 ballons plastique
1 planche par enfant
3 matelas ou tapis flottants
10 balles de ping-pong
20 objets lestés de couleurs et de formes différentes
5 cerceaux lestés
5 cerceaux flottants
20 objets flottants (pains de ceintures, pull-boys ...)
10 masques
10 tubas
10 sacs plastique
3 jeux de bonnets de couleurs différentes



Le groupe départemental EPS 14 a conçu ce livret à destination de tous les enseignants du premier degré débutants ou confirmés dans cette activité. Les situations, non exhaustives, ont été testées par un groupe d'enseignants volontaires auprès de leurs élèves. Nous attendons vos remarques et conseils afin de compléter ce livret.

Vous trouverez la totalité (et plus) de celui-ci sur internet à l'adresse suivante « <http://www.caen.iufm.fr> »

Pour nous contacter, utiliser notre E MAIL : ia14-cpdeps@ac-caen.fr
Ou écrivez-nous à : CPD EPS 14, Inspection Académique 14200 Hérouville Saint Clair.