Utilisation des planches, pull boy, flotteurs de ceinture, haltères et frites

Pour quels apprentissages ?

A) Pour **mesurer l'effet sur l'équilibre**, pour construire des réponses qui pourront être réutilisées en **flottaison / équilibration / propulsion**.

Conditions matérielles : une moitié de bassin 15 m pour 16 élèves;

1 planche et 1 pull-boy par nageur : les 2 roues du vélo

- Situation 1 : dans l'eau, à 2 la locomotive choisit où elle place sa planche entre ses jambes (genoux, cuisses, chevilles...) et se déplace *en position ventrale*; le wagon le suit en faisant de même. Au retour on change de locomotive
- Situation 2 : idem mais *en position dorsale*
- Situation 3 : idem mais avec *un pull-boy;*

  Phase de structuration : en binôme nageur/observateur, on compte le nombre de mouvements de bras (efficacité des appuis); on observe la position de la tête, du buste, du bassin, des jambes,
  - d'abord avec l'objet entre les jambes;
  - sans l'objet-->comparaison;
  - avec pull-boy + planche tenue par une seule main alternativement

  Inversion des rôles, puis dire sur le ressenti, les effets sur le corps, ce qu'on a observé.

variante : on ne sort pas les mains de l'eau, en ventrale
en dorsale
tête en avant
pieds en avant

2 flotteurs de ceinture par nageur :

- Situation 1 : sur le dos, trouver une position d'équilibre immobile;
- Situation 2 : sans modifier cet équilibre, se propulser avec les jambes, en variant l'écartement des mains par rapport au buste.

Dire sur le ressenti, les effets sur l'efficacité de la propulsion (vitesse) et l'équilibre.

En classe, on pourra faire le lien avec les notions physiques: poussée d'Archimède et surfaces d'appui, surfaces et forces de résistance au sens du déplacement.

- Situation 3 : idem en position ventrale;

  variante: se propulser en poussant l'eau des 2 pieds simultanément.

1 Haltère pour 2 nageurs :

- pour se propulser à 2 comme avec une planche, en nage ventrale, en dorsale, en recherchant l'efficacité des appuis, le meilleur alignement : compter le nombre de battements, de mouvements de jambes, et comparer...

On peut faire cette auto observation en travaillant seul avec une planche, mais pas de coopération.

- pour se tracter à 2 en ventrale, en dorsale, les 2 dans le même sens , en inversant les sens et position (ventrale ou dorsale)

1 frite par élève : « Jacques a dit »; « 1 2 3 soleil »

- la frite entre les jambes (à cheval), s'équilibrer en position verticale à l'aide des mains; avancer ; reculer; rechercher l'efficacité (faire la course)
- la frite tenue devant le ventre, s'équilibrer en position verticale; reculer; idem en levant un bras

B) Pour varier les **entrées dans l'eau**, automatiser la **respiration** (apnée et expiration) en **immersion** brutale.

1 planche pour 2 :

But de la tâche : Entrer dans l'eau et toucher la planche avec un élément de son corps en premier

Dispositif : les enfants se répartissent par 2 et annoncent l'élément choisi : pied, coude... ils lancent leur planche dans l'eau et exécute l'entrée annoncée. Le partenaire évalue la prestation.