

<b>Situation Clé</b> <b>1</b>	<h1 style="color: green;">Corps flotteur</h1> <h2 style="color: blue;">Les statues</h2>	
<b>Transformation attendue :</b>	<b>Passer d'une flottaison « non maîtrisée » à une flottaison « maîtrisée » en utilisant mieux les principes de flottaison (poussée Archimède)</b>	
<b>Dispositif 1 :</b>	<b>« Les statues »</b> Les enfants sont répartis dans le petit bassin. Des objets nombreux et divers flottent sur l'eau (planches, frites, pull-boys...)	
<b>But de la tâche :</b>	<b>Rester immobile en position horizontale (ventrale ou dorsale) en utilisant les objets à disposition (de moins en moins nombreux)</b>	
<b>Consignes :</b>	Au signal , faire la statue en s'allongeant sur le ventre ou sur le dos en utilisant ou non un objet flottant. <b>Statue réussie avec objet flottant: 1 point</b> <b>Statue réussie sans objet flottant : 2 points</b>	
<b>Critère de réussite :</b>	Avoir pieds, bassin, épaules, mains à la surface de l'eau, les oreilles étant dans l'eau durant 3 secondes .	
<b>Ce qu'il y a à apprendre pour réussir :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Souffler dans l'eau.</li> <li>• Tenir l'équilibre en immobilité.</li> <li>• Maintenir à la surface la position de sa tête.</li> <li>• Maintenir à la surface la position de ses épaules.</li> <li>• Maintenir à la surface la position du bassin.</li> </ul>	
<b>Évolutions possibles :</b>	<b>Modalités</b>	<b>Explications</b>
	Suppression des objets flottants.	La suppression des objets flottant permet de mieux sentir l'influence du positionnement de la tête, des épaules, du bassin.
	Avec appui bord bassin ou goulotte	Permettre aux enfants en difficultés de sentir davantage en sécurité. Travailler la position de la tête et sentir son influence sur le centre de gravité. Rechercher le relâchement.
	Répartition par binômes.  Variante « <b>1, 2, 3 je flotte</b> » Un enfant dos tourné au bord du bassin, les autres en ligne au bord du bassin. Les enfants se mettent en mouvement. Au signal ils s'immobilisent tandis que l'enfant au bord se retourne après avoir dit « 1,2,3 soleil ». Le dernier enfant en position « statue » recule de la longueur d'une « frite ». Les autres gardent leur position.	Un enfant soutient un binôme au niveau des épaules (travail de relâchement de la nuque) tout en le faisant évoluer dans l'eau. Cette situation amène une sensation de « plaisir » et « bien-être ». Les mains placées sur le ventre légèrement à l'extérieur de l'eau (sensation de l'air sur la main) peuvent aider l'enfant à mieux ressentir la position de son bassin et donc son influence sur sa flottaison. Le camarade peut également aider à corriger la position.  L'aspect ludique de la situation peut amener les enfants à entrer davantage dans la tâche.
	Utilisation de la vidéo	Permettre aux enfants de mieux prendre conscience de leur position.
<b>Lien avec l'ASSN :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Équilibres : dorsal, ventral, vertical</li> <li>• Passage d'un équilibre à l'autre</li> </ul>	

<b>Situation Clé 2</b>	<h2 style="color: green;">Corps flotteur</h2> <h3 style="color: blue;">Les plongeurs</h3>	
<b>Transformation attendue :</b>	<b>Passer d'une flottaison « non maîtrisée » à une flottaison « maîtrisée » en comprenant l'influence de la respiration et de la poussée Archimède.</b>	
<b>Dispositif 1 :</b>	<b>« Le plongeur»</b> Les enfants se laissent glisser le long d'une perche poumons pleins , c'est à dire en apnée respiratoire et se laissent remonter.	
<b>but de la tâche :</b>	<b>Descendre le long de la perche et se laisser remonter sans mouvement .</b>	
<b>Consignes :</b>	Au signal, se servir de la perche pour descendre jusqu'à une marque, lâcher la perche et se laisser remonter en position verticale.	
<b>Critère de réussite :</b>	Toucher la marque et remonter sans mouvement.	
<b>Ce qu'il y a à apprendre pour réussir :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre le principe de la poussée d'Archimède et l'influence de l'air dans les poumons.</li> <li>• Rester en apnée respiratoire.</li> <li>• Ressentir la résistance de l'eau.</li> <li>• Effectuer une remontée passive (sans mouvement).</li> <li>• Verbaliser ses ressentis.</li> </ul>	
<b>Évolutions possibles :</b>	<b>Modalités</b>	<b>Explications</b>
	Variation des marques sur la perche.	Mieux ressentir la poussée de l'eau . Faire verbaliser ses ressentis.
	Par contraste, réaliser le même exercice en expirant lors de la descente le long de la perche.	Faire verbaliser les sensations en rapport à la situation en apnée inspiratoire.
<b>Lien avec l'ASSN :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Équilibres : dorsal, ventral, vertical</li> <li>• Passage d'un équilibre à l'autre</li> </ul>	

<b>Situation Clé 3</b>	<h2 style="color: green;">Corps flotteur</h2> <h2 style="color: blue;">Les bouchons</h2>	
<b>Transformation attendue :</b>	<b>Passer d'une flottaison « non maîtrisée » à une flottaison « maîtrisée » en comprenant l'influence de la respiration et de la poussée Archimède.</b>	
<b>Dispositif 1 :</b>	<b>« 1,2,3 ..... Bouchon »</b> Les enfants sont répartis par équipe de 4 joueurs dans le grand bain. Au signal du meneur de jeu, tous les membre de l'équipe doivent se mettre en position du bouchon. L'équipe la plus vite en position gagne.	
<b>but de la tâche :</b>	<b>Prendre la pause du bouchon et rester immobile le plus rapidement possible.</b>	
<b>Consignes :</b>	Au signal, tous les joueurs de l'équipe doivent être le plus vite possible en position du bouchon. 1er essai : garder de l'air dans les poumons. 2ème essai : après une expiration totale. 3eme essai : en soufflant progressivement. Verbaliser les ressentis.	
<b>Critère de réussite :</b>	Réussir la sustentation verticale, en restant immobile.	
<b>Ce qu'il y a à apprendre pour réussir :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter l'inaction et se laisser flotter.</li> <li>• Maîtriser sa respiration</li> <li>• Ressentir la résistance de l'eau.</li> <li>• Tenir une position verticale.</li> <li>• Accepter une immersion partielle de la tête.</li> </ul>	
<b>Ce que l'on voit :</b>	La ligne de flottaison varie en fonction des personnes et de la quantité d'air dans les poumons.	
<b>Évolutions possibles :</b>	<b>Modalités</b>	<b>Explications</b>
	Même exercice mais de façon individuelle.	Éviter qu'un élève soit trop stigmatiser par le reste de l'équipe.
	Donner d'autres positions possibles (faire la boule)...	Maîtriser son corps dans différentes positions. Comprendre la résistance de l'eau.
En position de bouchon en panée inspiratoire, tourner sur soi vers la droite ou vers la gauche en utilisant un bras , puis l'autre.	Sentir les appuis sur l'eau. Isoler le travail d'un bras.	
<b>Lien avec l'ASSN :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Équilibres : dorsal, ventral, vertical</li> <li>• Passage d'un équilibre à l'autre</li> </ul>	