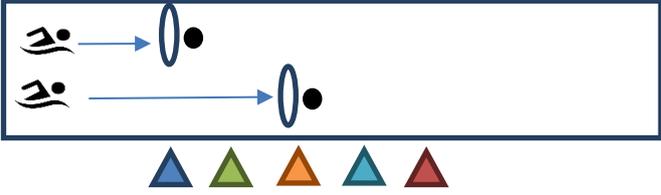
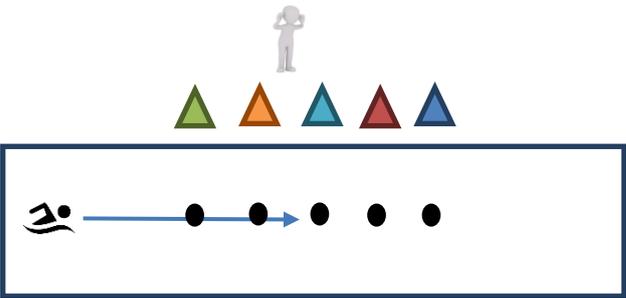
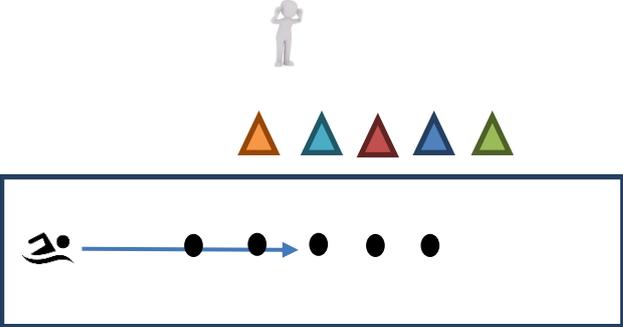


Situation Clé n°1	<h2 style="color: green;">Corps Projectile</h2> <h3 style="color: blue;">La torpille</h3>		
Transformation attendue :	Passer d'une immersion « exploratrice », à une immersion orientée offrant le moins de résistance possible.		
Dispositif :	 <p>Possibilité de mettre plusieurs objets pour faciliter les passages dans le groupe.</p>	Sur 5 m, 2 cerceaux à 2m et 4m, avec un anneau ou un palet à récupérer derrière (dans une profondeur petit bassin).	
But de la tâche :	Récupérer un palet le plus loin possible.		
Consignes :	Pousser sur le mur pour aller chercher l'objet en passant dans le cerceau. Ne faire aucun mouvement. Relâcher l'objet après l'avoir sorti de l'eau. Retour le long des lignes d'eau. Réaliser au moins 5 fois l'exercice.		
Critère de réussite :	Récupérer le palet à 4 ou 5m pour une profondeur d'1m30 environ <i>NB : pour toutes les situations d'apprentissage, proposer l'utilisation des lunettes pour augmenter la prise d'information et de repères.</i>		
Ce qu'il y a à apprendre pour réussir :	<ul style="list-style-type: none"> • Placer ses pieds contre le mur, au-dessus de ses fesses, jambes pliées ; • Aligner les bras en les dirigeant vers le cerceau, oreilles sous les bras, tête rentrée (menton sternum) regard au fond du bassin ; • Pousser fort sur le mur, en étant « droit comme une fusée » ; • Ressentir un corps indéformable (gainage) ; • Accepter d'aller au fond en étant en apnée. 		
Ce que l'on voit :	Les nageurs partent vite du mur en direction des cerceaux. Leur action est dirigée vers le palet à attraper.		
Evolutions possibles :	Modalités	Explications	
	Mettre un cerceau et un palet proche d'un point d'accroche (perche ou échelle).	➔	Donner la possibilité de se tenir à l'échelle avant de pousser sur le mur.
	Eloigner les cerceaux du mur.	➔	Améliorer la poussée sur le mur et l'alignement segmentaire.
	Tester une variation de la respiration : <ul style="list-style-type: none"> - rester en apnée puis expirer en fin d'immersion (voir des bulles remonter à la surface) - expirer doucement et progressivement tout au long de la phase d'immersion (voir les bulles remonter à la surface tout au long de l'immersion). 	➔	Engager les élèves vers une expiration aquatique en mouvement. Expliciter avec les élèves les différentes sensations.

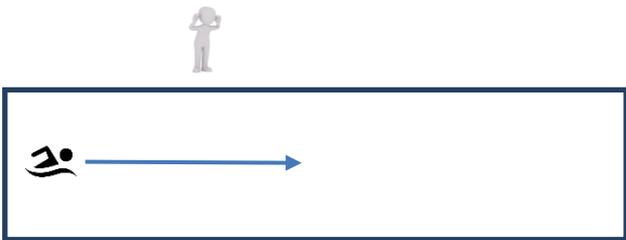
	Compétition par équipe : 2 essais chacun, marquer le plus grand nombre de points (cerceau à 2m = 2pts, 3m=3pts, etc...).		Rentrer en situation compétitive ET collective favorisant l'émulation et le dépassement de ses limites : « lancer un défi à une autre équipe ».
Lien avec l'ASSN :	<ul style="list-style-type: none">• Passages subaquatiques d'1m50.		

<p>Situation Clé n°2</p>	<p style="text-align: center;">Du Corps Projectile Au Corps propulseur La fusée</p>	
<p>Transformation attendue :</p>	<p>Passer d'une poussée désorganisée et mal orientée à une poussée efficace, vers l'avant, corps profilé, qui va permettre aux premiers mouvements propulsifs d'être efficaces.</p>	
<p>Dispositif :</p>		<p>Sur 8 m, balisés si possible sur les côtés et/ou au sol (plots, palais, anneaux...).</p> <p>1^{er} plot à 3m puis un plot tous les mètres si possible.</p> <p>Un observateur éventuel au niveau des plots pour donner le résultat.</p>
<p>But de la tâche :</p>	<p>Trouver les solutions pour aller le plus loin possible par une poussée sur le mur.</p>	
<p>Consignes :</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pousser fort sur le mur ; • Ne faire aucun mouvement de bras et de jambes ; • Ressentir un corps indéformable (gainage) ; • S'arrêter quand on sort la tête de l'eau ; • Regarder le plot atteint. 	
<p>Critère de réussite :</p>	<p>Arriver au plot de 5m.</p>	
<p>Ce qu'il y a à apprendre pour réussir :</p>	<p>Réaliser dans l'ordre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placer ses pieds contre le mur, au niveau de ses fesses, jambes pliées ; • Placer un premier bras devant (l'autre main tient le bord) ; • Rentrer la tête (oreilles sous les bras) puis amener le second bras devant, mains l'une sous l'autre ; • Pousser fort sur le mur, en étant « droit comme une fusée » ; • Glisser en regardant le fond. 	
<p>Ce que l'on voit :</p>	<p>Le nageur se laisse glisser avec le regard dirigé vers le fond. Le corps est à plat, les fesses sortent presque de l'eau. Il sait à quel plot il arrive.</p>	
<p>Evolutions possibles :</p>	<p style="text-align: center;">Modalités</p> <p>Même exercice en dos.</p>	<p style="text-align: center;">Explications</p> <p>Pousser sur le mur en ayant le haut du corps déjà profilé, tête sous l'eau (il faudra donc souffler par le nez pour éviter que l'eau n'y rentre).</p>
	<p>Compétition par équipe, 2 essais chacun (en ventral ou en dorsal) : Additionner le nombre de plots de tous les essais.</p>	<p>Rentrer en situation compétitive et collective favorisant l'émulation et le dépassement de ses limites.</p>

	Poursuivre la glisse avec des battements de jambes.		Mettre en place la propulsion des jambes ; Assurer une tonicité du corps facilitant son alignement (gainage).
Lien ASSN :	<ul style="list-style-type: none">• Evolution 15m sur le ventre.• Evolution 15m sur le dos.• Equilibre en position horizontale (étoile de mer) sur le dos maintenu pendant 15 secondes.		

Situation Clé n°3	<h2 style="color: green;">Corps propulseur</h2> <h2 style="color: blue;">Le moulin</h2>	
Transformation attendue :	Passer d'une coulée ventrale dont la vitesse diminue à une glisse entretenue par une reprise de nage (mouvements bras).	
Dispositif :	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Sur 9 m, balisés si possible sur les côtés et/ou au sol (plots, palais, anneaux...).</p> <p>1^{er} plot à 5m puis un plot tous les mètres si possible</p> <p>Par 2: Un observateur éventuel au niveau des plots pour donner le résultat.</p> </div> </div>	
But de la tâche :	Aller le plus loin possible avec 4 mouvements de crawl, départ par poussée au mur.	
Consignes :	S'arrêter une fois le 4 ^{ème} mouvement de bras réalisé quand on sort la tête de l'eau. Regarder le plot atteint.	
Critère de réussite :	Arriver au plot de 10 m.	
Ce qu'il y a à apprendre pour réussir :	<p>A partir de la fusée :</p> <ul style="list-style-type: none"> Quand la fusée commence à ralentir et à sortir de l'eau, réaliser 4 mouvements de bras « comme un moulin », bras tendus, en gardant la tête dans l'eau, le regard vers le fond de la piscine. Les jambes effectuent un léger battement. Se laisser glisser le plus loin possible. <p style="color: blue;">Complément technique dans la fiche « Repères nages pour l'enseignant ».</p>	
Ce que l'on voit :	Les élèves conservent la vitesse générée par le coulée (attitude de glisse) pour commencer une nage coordonnée par des mouvements de crawl. L'équilibre de nage reste horizontal.	
Evolutions possibles :	Associer des battements de pieds avant de lancer les bras, lors de la phase en immersion pour entretenir la vitesse (et l'horizontalité pour certains élèves).	Coordonner bras/jambes ; Stabiliser l'équilibre de nage pour les élèves qui feraient le « serpent » Assurer une tonicité du corps facilitant son alignement (gainage).
	Utiliser les palmes <i>Attention, ce matériel nécessite aussi un temps d'appropriation.</i>	Faciliter l'équilibre horizontal pour rendre les mouvements de bras en crawl plus efficaces.
	Utilisation masque et tuba (si matériel et temps) <i>Attention, l'utilisation de ce matériel, bien qu'efficace, demande du temps d'appropriation et des routines d'utilisation.</i>	Permettre d'augmenter le nombre de mouvements attendus sans que la respiration gêne l'avancée du nageur.

	Autoriser une inspiration puis 4 nouveaux mouvements.	Aller vers une continuité de la nage. Leur faire prendre conscience que l'inspiration rompt l'équilibre de la nage. Il faut donc apprendre à respirer sans dégrader cet équilibre (sur le côté, par une inspiration brève).
	<p>Travail technique en rattrapé (un bras rattrape l'autre qui est allongé devant soi et qui tient une planche (ou un petit pain de mousse).</p> <p>Même exercice avec les palmes sans planche.</p>	<p>Acquérir les techniques nécessaires au maintien de l'équilibre de nage, à la propulsion et aux premières inspirations sur le coté</p> <p>La nage avec palmes permet d'améliorer la coordination des bras sans dépenser trop d'énergie avec les jambes</p>
	Travail technique avec Pullboy : Nager au ralenti, éventuellement les yeux fermés.	Faire ressentir le trajet du bras et l'orientation de la main, la poussée de l'eau.
	<p>Travail technique en isolant bras gauche ou bras droit sur 12.50m. Respiration tous les 2 coups de bras</p> <p>Prendre conscience de l'importance de l'association jambes/bras par un travail sur les ressentis.</p>	<p>Préciser le mouvement du bras et de la main. Voir fiche « Repères nages pour l'enseignant »</p> <p>Proposer un défi coopétitif (voir fiche défi « coopétitif ») avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - action des jambes / planche - action des bras / pullboy - action bras / jambes
	Prendre conscience de l'importance des appuis par antagonisme par un travail sur les ressentis.	Proposer une situation avec 1 main plaquette, l'autre sans plaquette
Lien ASSN :	<ul style="list-style-type: none"> • Evolution 15m sur le ventre. • Passage sous obstacle d'1m50 (permet de conserver une apnée inspiratoire). 	

Situation Clé n°4	<h2 style="color: green;">Corps propulseur</h2> <h2 style="color: blue;">Le scoreur</h2>																																											
Transformation attendue :	Passer d'un crawl où l'équilibre de nage est rompu lors de la respiration, à une nage continue, dans laquelle chaque mouvement permet de glisser.																																											
Dispositif :	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>The diagram shows a rectangular pool. At the top center, a small figure of a person stands on the edge, representing an observer. At the bottom left, a swimmer is shown in a crawling stroke, with a blue arrow pointing to the right, indicating the direction of movement.</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p>Sur 25 m,</p> <p>Un observateur éventuel pour compter le nombre de coups de bras.</p> <p>Un chronométrateur.</p> </div> </div> <p>Pour une longueur, on additionne le temps en secondes avec le nombre de coups de bras. On obtient le score.</p> <p>Les scores sont écrits au tableau près du bassin ou sur une feuille par binôme : l'élève donne son nombre de coup de bras, le chronométrateur son temps. Une colonne est remplie pour le score.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: left;">NAGE AU SCORE</th> <th rowspan="2">Nombre de coups de bras</th> <th rowspan="2">Temps en secondes</th> <th rowspan="2">Score</th> </tr> <tr> <th colspan="2" style="text-align: left;">Date :</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4" style="text-align: left;">Prénom Nageur 1 :</td> <td>Essai 1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Essai 2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Essai 3</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Essai 4</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="4" style="text-align: left;">Prénom Nageur 2 :</td> <td>Essai 1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Essai 2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Essai 3</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Essai 4</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			NAGE AU SCORE		Nombre de coups de bras	Temps en secondes	Score	Date :		Prénom Nageur 1 :	Essai 1				Essai 2				Essai 3				Essai 4				Prénom Nageur 2 :	Essai 1				Essai 2				Essai 3				Essai 4			
NAGE AU SCORE		Nombre de coups de bras	Temps en secondes	Score																																								
Date :																																												
Prénom Nageur 1 :	Essai 1																																											
	Essai 2																																											
	Essai 3																																											
	Essai 4																																											
Prénom Nageur 2 :	Essai 1																																											
	Essai 2																																											
	Essai 3																																											
	Essai 4																																											
But de la tâche	Réaliser 25 mètres le plus vite possible, en utilisant des mouvements amples. Réaliser le plus petit score possible.																																											
Consignes :	Partir au signal du chronométrateur. Réaliser 4 essais consécutifs, 40 secondes de récupération entre chaque.																																											

Critère de réussite :	Moins de 80 ; Gagner 10 points sur son score initial (ou 4 en dessous de 65).	
Ce qu'il y a à apprendre pour réussir :	<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une poussée contre le mur efficace, corps gainé (indéformable). • Réaliser des mouvements de crawl amples, dont les mouvements de bras permettent de prendre appui sur l'eau (pose des mains loin devant, allongement bras, main qui ramasse l'eau puis la pousse jusqu'à la cuisse). • L'inspiration se fait sur un passage de bras, regard orienté sur le côté. • Les jambes sont actives. 	
Ce que l'on voit :	<p>Les élèves cherchent à avoir une nage appliquée mais en même temps rapide (donc efficace). Ils tâtonnent entre l'amplitude des mouvements, et la vitesse de leurs bras.</p> <p>Les jambes sont de plus en plus actives.</p> <p>Complément technique dans la fiche « Repères nages pour l'enseignant.</p>	
Evolutions possibles :	Idem en cherchant à inspirer sur des temps différents : tous les 2 ou 3 mouvements de bras.	<p>Expliciter les ressentis avec les élèves sur la respiration et l'efficacité.</p> <p>Intégrer progressivement la respiration usuelle en crawl en 3 temps.</p>
	Idem sur le dos : Chaque bras frôle l'oreille puis la main entre dans l'eau par le petit doigt. La main ramasse l'eau puis la pousse jusqu'à la cuisse.	<p>Améliorer sa technique de nage en dos.</p> <p>Centrer ses efforts sur l'efficacité de ses mouvements (la respiration n'est plus un problème).</p>
	Avec masque et tuba. <i>Attention, ce matériel nécessite aussi un temps d'appropriation.</i>	<p>Ce score peut être comparé au score sans masque et tuba (permet de voir l'impact de la respiration sur la nage).</p>
	Diminuer la récupération : aller vers un 4x25m avec 10 secondes de récupération.	<p>Améliorer l'autonomie de nage en crawl, identifier une détérioration de la nage et la mettre en relation avec des problèmes respiratoires ou propulsifs.</p>
	<p>Exercices techniques :</p> <p>-Crawl à un bras, l'autre bras devant. « Ramasser l'eau avec la main puis la pousser jusqu'à la cuisse ».</p> <p>-Grand chien, la tête dans l'eau (ramener les bras sous la surface de l'eau, et inspirer lorsque le 3^e bras revient devant).</p> <p>-Temps de glisse un bras devant, inspirer lors du 3^{ème}, 4^{ème} et 5^e mouvement de bras. Verbaliser les ressentis.</p>	<p>Gagner en efficacité :</p> <p>Sur les mouvements (allongement des appuis vers l'avant, accélération des bras sous l'eau).</p> <p>Sur la coordination bras/respiration.</p>

Lien ASSN	<ul style="list-style-type: none">• Evolution 15m sur le ventre.• Passage sous obstacle d'1m50 (permet de conserver une apnée inspiratoire).• Surplace vertical de 15 secondes.
------------------	---