



TOUS EN NAGE



Document réalisé par l'équipe
des Conseillers Pédagogiques en EPS
du Finistère

Les situations d'apprentissage du « Tous en nage »

LIVRET 3

Après « l'attestation scolaire du savoir nager » : nager longtemps (6 min) ou d'autres nages, ou aborder d'autres activités aquatiques

Un document de préparation des séances de natation scolaire à destination des intervenants natation scolaire : associé à une observation fine des réponses des élèves il vous aidera à faire progresser vos jeunes élèves.



Rappel du sommaire du « Tous en nage »

VIII. SI L'ENFANT NAGE 30 MÈTRES ET PLUS EN DOS ET EN CRAWL

- l'amener à nager longtemps (6 minutes)
 - nager longtemps en crawl
 - réaliser des virages efficaces

IX. SI L'ENFANT NAGE 6 MINUTES SANS S'ARRÊTER :

- l'initier à la brasse
- l'initier au sauvetage
- l'initier au water-polo
- l'initier à la natation synchronisée

VIII. SI L'ENFANT NAGE 30 MÈTRES ET PLUS EN DOS ET EN CRAWL

Après le test du palier 2, il est utile de préparer les élèves :

- au test du savoir-nager 2015

(voir en annexe 1 du présent document, les tests et des situations complémentaires pour le préparer)
Ensuite seulement nous aborderons le contenu ci-après.

Objectifs : amener l'enfant à nager longtemps (6 minutes)

- 1. Nager longtemps en crawl**
- 2. Réaliser des virages efficaces**


Objectif VIII.1 Nager longtemps en crawl


Tous les exercices proposés en VII pourront être repris, sur des distances plus longues (50 m par exemple) et répétés (par exemple 4 fois 50 m). Les consignes seront les mêmes.

Les réalisations se dégradant généralement avec la fatigue, c'est surtout en fin de parcours qu'il faudra observer les élèves.

Une attention particulière sera donnée au placement de la tête.

C'est la **respiration coordonnée à la nage en crawl** qui sera le travail prioritaire. Le dos sera plutôt une nage « de récupération » permettant de remplir le contrat de 6 minutes.

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<p>1. SÉRIE DE 25 m À THÈME (RESPIRATION) Nager 6 fois 25 m en crawl, récupération 10 s, en changeant le rythme respiratoire à chaque 25 m comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 25 m 2 temps (inspiration d'un même côté) ○ 25 m 2 temps (inspiration de l'autre côté) ○ 25 m 4 temps (inspiration d'un même côté) ○ 25 m 4 temps (inspiration de l'autre côté) ○ 25 m 3 temps ○ 25 m respiration libre mais régulière. <p>Proposer d'autres rythmes respiratoires sur d'autres séries.</p>	<p>Ne pas altérer la position torpille :</p>  <p>Pour inspirer, la tête pivote mais ne se redresse pas. Pour inspirer, le visage sort de l'eau en même temps que la main et se replace juste avant que la main retourne dans l'eau.</p>
<p>2. TENIR 50 m EN CRAWL Nager 3 fois 50 m crawl – dos (limiter le temps de récupération à 15 secondes entre les 50 m). Nager en crawl sur la plus grande distance possible et passer sur le dos quand on ne peut plus continuer. Repousser le moment de passer sur le dos à chaque essai.</p>	<p>Rechercher une allure modérée et une respiration régulière, permettant de ne pas trop s'essouffler en crawl.</p>

<p>3. Nager 6 fois 25 m CRAWL, en variant les mouvements de bras alternier tous les 25 m :</p> <ul style="list-style-type: none"> - nager bras tendus. - puis effectuer des retours aériens avec le coude haut et fléchi. 	<p>Remarquer que le mouvement bras tendu est bloqué et entraîne de la fatigue. Le retour coude haut permet de s'économiser.</p>
<p>4. Nager 6 fois 50 m À THÈME Nager 6 fois 50 m : 25 m crawl + 25 m dos (limiter le temps de récupération à 15 secondes entre les 50 m). <i>Travail centré sur le crawl uniquement, le dos est ici une nage de récupération.</i></p> <p>→ Thème respiration : Choisir sur chaque 25 m crawl une consigne parmi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - accentuer la fin de chaque expiration (afin de vider complètement ses poumons et d'éviter l'essoufflement). - inspirer tous les 3 mouvements de bras. - replacer la tête dans l'eau avant l'arrivée de la main dans l'eau. <p>→ Thème propulsion : Choisir sur chaque 25 m crawl une consigne parmi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - nager en marquant un arrêt bras en opposition à chaque inspiration (un dans le prolongement et un le long du corps) pour sentir la glisse. - nager 25 m poings fermés. - nager tout contre la ligne d'eau (à D, à G). - nager en faisant le moins de mouvements possibles sur 25 m. <p>D'autres consignes (sur la propulsion ou la respiration) peuvent être associées aux différents 25 m crawl.</p>	<p>Ne pas altérer la position torpille :</p>  <p>Pour inspirer, la tête pivote mais ne se redresse pas.</p> <p>Chercher à sentir que l'avant-bras est une surface motrice.</p>
<p>5. CRAWL 1 BRAS 3 fois 50 m crawl départ en glissée ventrale : 1^{er} : aller en crawl avec un bras fixe allongé dans le prolongement du corps sur 25 m, puis revenir en nage complète. 2^e : idem, en changeant le bras fixe. 3^e : à l'aller, alterner 3 mouvements bras D et 3 mouvements bras G (2^{ème} bras fixé dans le prolongement du corps), retour en nage complète. → Variante : idem en accélérant les trajets moteurs (sous-marins) de bras.</p>	<p>Pour inspirer, la tête pivote sur le côté, mais ne se redresse pas. Garder le bras tendu en contact avec l'oreille durant tout l'exercice.</p>
<p>6. SÉRIE DE 100 m À THÈME (RESPIRATION) 4 fois 100 m (75 m crawl + 25 m dos) récupération 30 s. Nager chaque 75m crawl avec un rythme respiratoire différent :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1^{er} : libre. - 2^e : 3 / 4 / 3. - 3^e et 4^e : choisir un rythme et le maintenir sur 75 m. 	<p>Pour inspirer, le visage sort de l'eau en même temps que la main et se replace juste avant que la main retourne dans l'eau.</p>

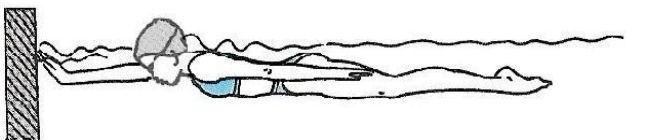
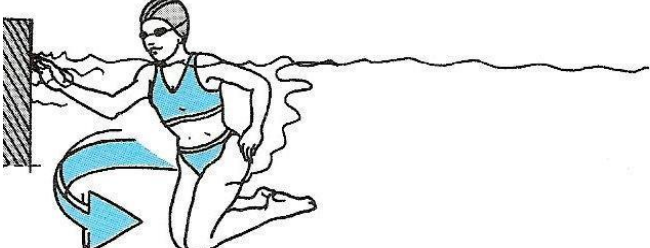

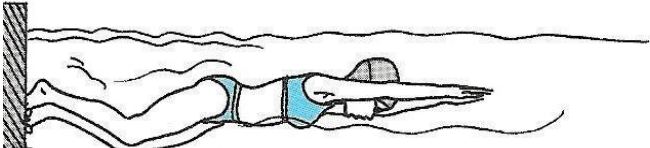
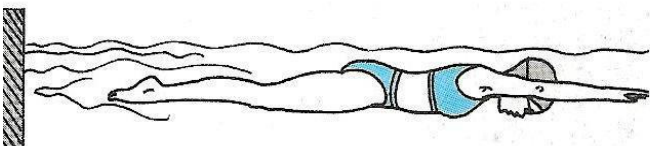
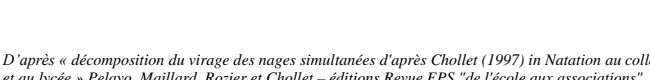
<p>7. NAGER 4 MINUTES À PLUSIEURS Par 4, nager en crawl pendant 4 minutes : il doit y avoir à tout moment au moins 2 élèves qui nagent, et une longueur commencée doit être terminée. Il faut réaliser le plus de longueurs possibles. Un élève extérieur comptera le nombre de longueurs réalisées par le groupe. → Variantes : on peut changer la durée demandée, les longueurs (remplacées par des largeurs), l'effectif du groupe, la contrainte : - par 3, nager 4 minutes (2 nageurs au moins), - par 2, nager 4 minutes (1 nageur au moins), - par 3, nager 6 minutes,...</p>	<p>S'organiser autour de l'élève le plus faible : c'est lui qui a priorité pour s'arrêter. Se concerter avant de commencer.</p>
<p>8. NAGER 6 MINUTES EN CRAWL, en ayant droit à 2 pauses → Variantes : changer la durée totale exigée ou le nombre de pauses autorisées.</p>	<p>Les pauses seront d'environ 20 secondes, obligatoirement en bout de ligne.</p>
<p>9. NAGER 6 MINUTES EN CONTINU Nager 6 minutes en continu, en ayant droit à 3 longueurs en dos, que l'on placera comme on veut.</p>	

Objectif VIII.2 Réaliser des virages efficaces

Les glissées (voir V) seront le point de départ du travail des virages.

On travaillera de la même façon les coulées (qui sont des glissées mais sous la surface de l'eau) qui permettront plus tard de travailler les reprises de nage dans les 4 nages codifiées.

Principes du virage à la main :

	- approche du mur non ralentie et pose de main
	- groupé du corps (poussé par la vitesse, tout le corps se rapproche du mur et le bras se fléchit) et redressement (la tête sort de l'eau), ¼ de tour, pose des pieds
	- la main d'appui lâche le mur et rejoint l'autre
	- placement de tout le corps en position de préparation à la glissée, bras dans le prolongement du corps et jambes fléchies.
	- poussée des jambes
	- glissée (ou coulée)

D'après « décomposition du virage des nages simultanées d'après Chollet (1997) in Natation au collège et au lycée » Pelayo, Maillard, Rozier et Chollet – éditions Revue EPS "de l'école aux associations"

SITUATIONS	REPÈRES
<p>1. AU GRAND BAIN, PARTIR EN GLISSÉE VENTRALE</p> <p>En se tenant d'une main au mur dans le grand bain, partir en glissée ventrale.</p>	<p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p> <p>Tenir le mur à une main, l'autre étant déjà posée sur l'eau, pieds posés contre le mur, corps bien groupé.</p> <p>Simultanément, placer la tête dans l'eau et amener la 2^{ème} main sur l'eau (on passe d'une position de profil à une position de face)</p> <p><u>Puis seulement pousser sur les jambes.</u></p>
<p>2. AU GRAND BAIN, PARTIR EN GLISSÉE DORSALE</p>	<p>Tenir le mur à 2 mains</p> <p>Lâcher le mur et basculer en arrière tout en faisant passer les mains près des oreilles pour allonger les bras dans le prolongement du corps,</p> <p><u>Puis seulement pousser sur les jambes.</u></p>
<p>3. VIRAGE CRAWL - CRAWL</p> <p>Se lancer vers le mur en crawl, s'y appuyer à une main et se retourner pour faire une glissée ventrale longue et nager 5 m en crawl.</p>	<p>Aller vite vers le mur pour que la vitesse permette de « coller » au mur le temps de se retourner,</p> <p>Prendre le temps de se placer et de se grouper correctement avant de pousser sur les jambes.</p>
<p>4. VIRAGE CRAWL - DOS</p>	<p>Prendre le temps de se placer correctement (bras bien allongés sur l'eau) avant de pousser sur les jambes.</p> <p>Les mains passent près des oreilles (elles ne sont pas lancées par dessus la tête).</p>
<p>5. VIRAGE DOS – CRAWL</p> <p>Arriver au mur en dos crawlé et repartir en coulée ventrale.</p>	<p>L'enseignant veillera à donner des repères pour la distance : bouchons rouges de la ligne d'eau, ou repère placé sur le côté du bassin à 3 m ou 5 m du bord par exemple.</p>
<p>6. COULÉE VENTRALE</p> <p>En se tenant au mur dans le grand bain, partir en coulée ventrale.</p>	<p>Tenir le mur à une main, l'autre étant déjà posée sur l'eau, pieds posés contre le mur, corps bien groupé.</p> <p>Simultanément, placer la tête dans l'eau et amener la 2^{ème} main sur l'eau (on passe d'une position de profil à une position de face), se laisser descendre sous l'eau.</p> <p><u>Puis seulement pousser sur les jambes, glisser et remonter doucement vers la surface en orientant les mains vers le haut comme un gouvernail.</u></p>
<p>7. COULÉE DORSALE</p> <p>En se tenant au mur dans le grand bain, partir en coulée dorsale.</p>	<p>Tenir le mur à 2 mains.</p> <p>Lâcher le mur et basculer en arrière tout en faisant passer les mains près des oreilles pour allonger les bras dans le prolongement du corps, se laisser descendre sous l'eau.</p> <p><u>Puis seulement pousser sur les jambes, glisser et remonter doucement vers la surface en orientant les mains vers le haut comme un gouvernail.</u></p>

<p>8. COURSE DE VIRAGES Par 2 ou plus, parcourir 12,50 m en crawl, virer et parcourir 12,50 m en crawl (si possible sur la largeur du bassin). Le premier arrivé a gagné. → Variante : idem sur 4 fois 12m50, ou plus</p>	<p>Comprendre que celui qui fera la glissée la plus efficace a le plus de chances de gagner (il ne faut donc pas se précipiter).</p>
<p>9. 4 FOIS 50 m VIRAGES Nager en crawl en continu, et profiter des virages pour s'économiser, en recherchant de longues glissées. (peut se travailler en largeur) → Variante : Imposer des changements de nage (dos-ventre) pour travailler tous les virages.</p>	

IX. SI L'ENFANT NAGE 6 MINUTES SANS S'ARRÊTER

Il est possible de choisir différentes options de travail.

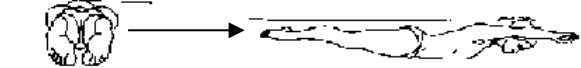

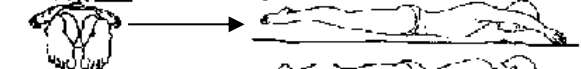





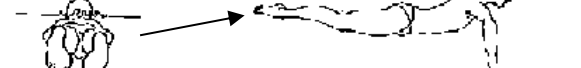



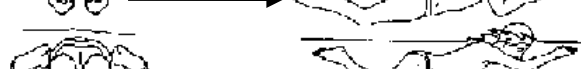

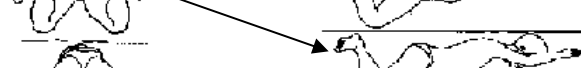

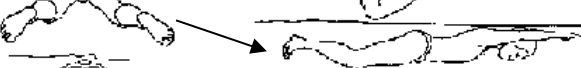

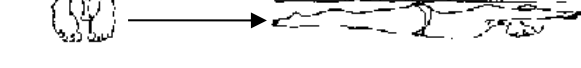

Objectifs : amener l'enfant à...

1. soit s'initier à la brasse
2. soit s'initier au sauvetage (2^e compétence des programmes : adapter ses déplacements à différents types d'environnement)
3. soit s'initier au waterpolo (3^e compétence des programmes : coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement)
4. soit s'initier à la natation synchronisée (4^e compétence des programmes : concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, expressive)

Objectif IX.1 : s'initier à la brasse

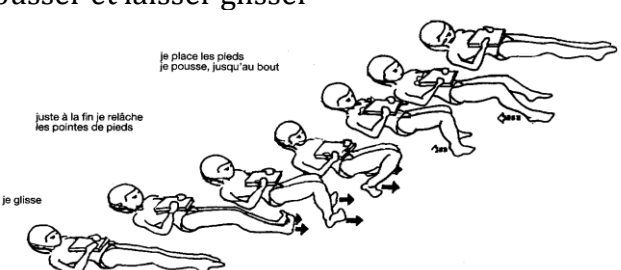
Il est fondamental de ne commencer l'apprentissage de la brasse que lorsque le crawl et le dos crawlé sont bien maîtrisés.

A. PRINCIPES :

	1		1. Position torpille après chaque cycle (bras/jambes) et se laisser glisser.
	2		
	3		3. Le schéma représente l'écartement maximal des bras (ils ne sont jamais tendus latéralement).
	4		
	5		5-6. L'inspiration se fait juste avant le retour des bras vers l'avant (action non motrice).
	6		6. Le retour des bras se fait sans temps de pause et rapidement.
	7		7. A la flexion des jambes, les pieds sont plus écartés que les genoux.
	8		8. Préparer la position torpille avec le haut du corps une fois que l'armé (retour des pieds) des jambes est fait ; flexion des pieds.
	9		
	10		10. Position torpille, se laisser glisser.

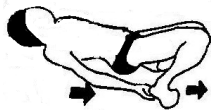
D'après Nager, de la découverte à la performance, P.Schmitt, Ed. Vigot, 1999

B. TRAVAIL DES JAMBES :

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<p>1. SUR LE DOS AVEC PLANCHE Pousser et laisser glisser</p>  <p>je place les pieds je pousse, jusqu'au bout</p> <p>juste à la fin je relâche les pointes de pieds</p> <p>je glisse</p>	<ul style="list-style-type: none"> - « Réarmer » doucement en offrant un minimum de résistance. - Présenter les pieds en flexion (en porte-manteau, en charlot). - Pousser sur les côtés avec les talons et resserrer les jambes.

2. SUR LE DOS SANS PLANCHE

(bras le long du corps) : Toucher les talons avec les mains avant la propulsion.



→ **Variante** : Idem mais retenir les chevilles sur un temps très court afin de créer un fouetté.

Contact mains-chevilles, puis pousser fort jusqu'à extension.

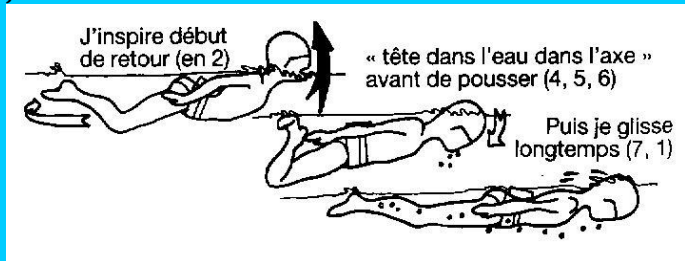
3. SUR LE VENTRE AVEC PLANCHE

Traverser le bassin en mouvements de jambes. Laisser un temps de glisse de 3 à 5 secondes avant de réarmer.

Tenir la planche en petite prise. Compter doucement jusqu'à trois ou cinq. Souffler pendant le temps de glisse, inspirer à l'armé des jambes.

4. SUR LE VENTRE SANS LA PLANCHE BRAS LE LONG DU CORPS

Toucher les talons avec les mains lors de l'armé et juste avant le fouetté.

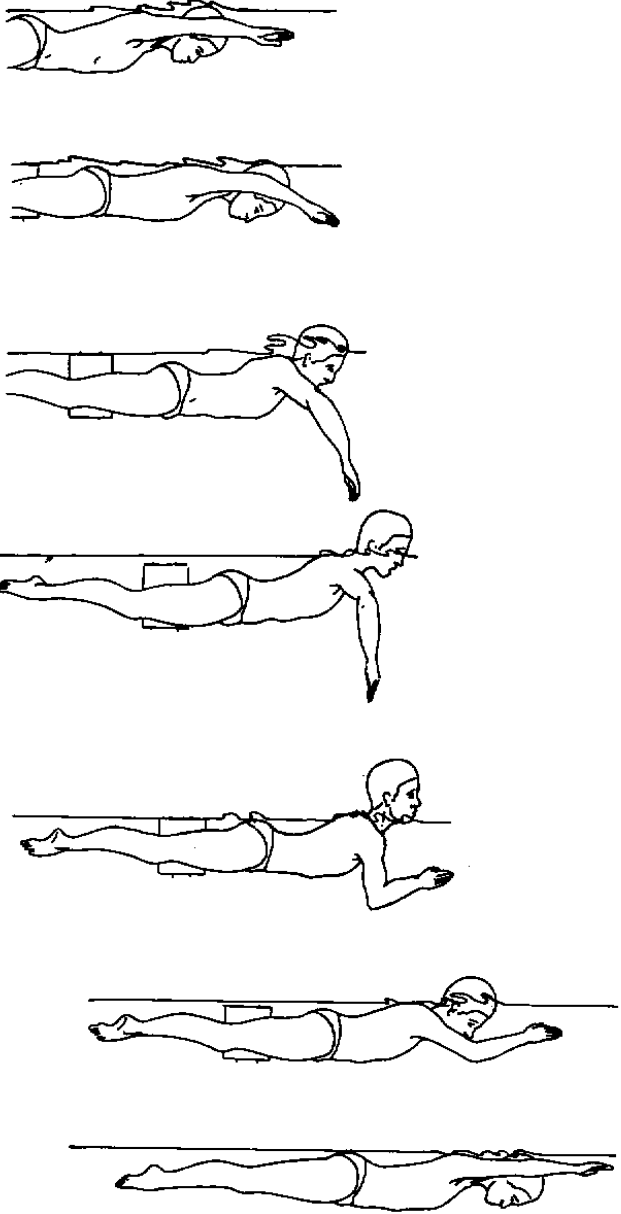


→ **Variante 1** : Idem mais retenir les chevilles sur un temps très court afin de créer un fouetté.

→ **Variante 2** : Sans la ceinture afin d'éviter un trop long temps de prise des chevilles.

La ceinture peut être une aide à la flottaison afin de permettre à l'élève de prendre son temps pour bien se positionner.

C. TRAVAIL DES BRAS :

<p style="text-align: center;">SITUATIONS</p>	<p style="text-align: center;">REPÈRES</p> <p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p>
<p>1. SUR LE VENTRE</p> 	<p>NB : utiliser une aide à la flottaison la plus petite possible.</p> <p>Les mains ne vont pas plus loin que la verticale des épaules (comme sur le dessin). L'inspiration se fait juste avant le retour des bras vers l'avant (action non motrice).</p> <p>Le retour des bras se fait sans temps de pause et rapidement.</p> <p>Position torpille, se laisser glisser.</p>

D. TRAVAIL DE LA NAGE COMPLÈTE :

<p style="text-align: center;">SITUATIONS</p>	<p style="text-align: center;">REPÈRES</p> <p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p>
<p>1. ACCENTUER LE TEMPS DE GLISSE : Sur le ventre : partir de la position « torpille », réaliser un cycle de bras et de jambes, glisser durant 3 secondes en position torpille puis recommencer. → Variante : traverser le bassin en faisant le moins de mouvements possibles.</p>	<p>Replonger la tête rapidement pour bien glisser.</p>


2. TRAVAIL DÉSYNCHRONISÉ : - Réaliser un cycle complet bras-jambes puis un mouvement de jambes. - Réaliser un mouvement de bras puis un cycle complet bras-jambes.	Sentir les temps de glisse.
3. TRAVAIL DE RESPIRATION : - Expirer lors de la traction des bras. - Inspirer avant le retour des bras vers l'avant (action non motrice).	

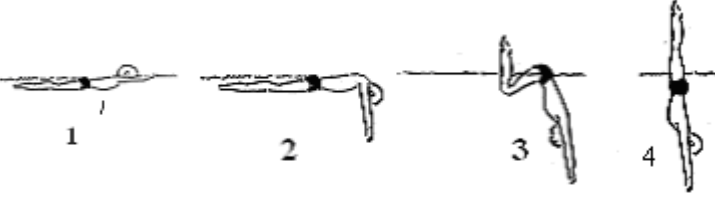
Objectif IX.2 : s'initier au sauvetage

Compétence visée : s'adapter à différents types d'environnement


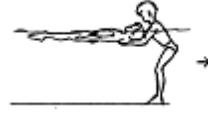
C'est une activité aquatique où il s'agit d'aller chercher et amener hors de l'eau une personne en danger ou un objet la symbolisant, sans mettre en péril sa propre sécurité.

A. Des situations permettant de travailler le plongeon en canard

SITUATIONS	REPÈRES
<p>1. ROTATION AUTOUR DE LA PERCHE (dans le grand bain) Nager puis tourner autour de la perche maintenue à fleur d'eau. Tenir la perche à deux mains.</p>  <p>→ Variante : idem autour d'une ligne d'eau (avec accord du MNS)</p>	<p>REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester le plus près possible de la barre. La barre est amenée près du ventre pour tourner ; - Effectuer une rotation complète sans arrêt, en rentrant la tête (menton-poitrine), et en soufflant par le nez.
<p>2. LE CROCODILE Dans le grand bain, un tapis est posé à demi sur le bord et à demi sur l'eau. Se coucher sur le ventre, sur le tapis, tête vers l'eau. Saisir le bord du tapis à 2 mains, se tirer puis basculer en avant vers l'eau pour s'enfoncer verticalement.</p> <p>→ Variante : aller chercher un objet immergé.</p>	<p>Les bras tirent le corps vers l'eau, puis quand le bord du tapis est au niveau du ventre, lâcher le tapis et grouper puis tendre les jambes verticalement. Pour descendre, ramener les bras dans le prolongement du corps pour adopter la position torpille. Si nécessaire, souffler dans l'eau pour descendre.</p>
<p>3. LE SAUTE MOUTON INVERSÉ Par 2, dans le grand bain, départ A devant B. A nage quelques mètres puis s'immobilise en position méduse, comme pour barrer le chemin à B. B part à son tour, nage vers A et passe sous lui sans le toucher (plongeon canard), ressort plus loin, nage quelques mètres et fait la méduse à son tour...</p> <p>A quitte sa position, nage vers B, etc...</p>	
<p>4. L'ÉQUILIBRE SUR LES MAINS Dans le petit bain <u>eau à hauteur des épaules</u>, nager sur le ventre puis basculer pour se mettre en équilibre sur les mains.</p>	<p>Enrouler la tête pour basculer en avant. Chercher le sol avec les 2 bras tendus. Quand le buste est vertical, aligner les jambes avec celui-ci. <u>Sécurité</u> : ne jamais faire tenir les jambes par un camarade – travailler dans une profondeur d'eau suffisante - être à distance des autres.</p>

<p>5. LE PLONGEON CANARD (dans le grand bain)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 : Nager en faisant des mouvements de brasse avec les bras. - 2 : enclencher une rotation par une flexion de la tête et une traction simultanée des bras vers le fond, - 3 : continuer la rotation jusqu'à ce que le tronc soit à la verticale, - 4 : ramener les jambes à la verticale et les bloquer tendues hors de l'eau, ce qui permettra de descendre, - une fois la descente amorcée, adopter la position torpille.
<p>6. LA PÊCHE AU TRÉSOR</p> <p>Dans le grand bain, aller chercher des objets immergés.</p> <p>→ Variantes : varier la profondeur, la taille des objets, le nombre d'objets...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nager jusqu'à être à l'aplomb de l'objet, sans s'arrêter, - effectuer un plongeon canard, - saisir l'objet et s'accroupir au fond, - puis pousser fort sur les jambes pour remonter.

B. Des situations permettant de travailler le remorquage

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<p>1. RAMENER UN OBJET LESTÉ</p> <p>Rechercher un objet au fond, le ramener au bord sans consigne précise.</p> <p>Ramener l'objet en étant sur le dos et en le gardant hors de l'eau (tenu à 1 ou 2 mains).</p>	<p>Se mettre sur le dos et exécuter des ciseaux de brasse ou des battements.</p> <p>Le bras libre peut aussi aider à la propulsion.</p> <p>En cas de problème, utiliser une planche.</p>
<p>2. REMORQUER UN CAMARADE</p> <p>Travail par deux.</p> <p>Un des élèves dispose d'une frite qu'il place sur sa poitrine et sous ses aisselles, son camarade le remorque en tirant les 2 extrémités de la frite.</p> <p>Ramener le camarade vers le point de départ, en étant sur le dos et en exécutant des mouvements de brasse ou des battements.</p> <p>Aide possible : le remorqué peut aider le remorqueur en faisant des battements de jambes.</p>	 <p>En cas de problème de placement, faire l'exercice dans le petit bain, en marche arrière.</p>  <p>Sinon, remplacer la frite par une planche pour chaque main. Le remorqueur place alors ses mains sous les omoplates (ou sous la nuque) du remorqué.</p>

3. JEUX

a) chasse au trésor dans le grand bain

- Au signal, chaque équipe doit ramener un maximum d'objets dans un temps donné (on ne peut prendre qu'un objet à la fois) dans le grand bain.

b) Relais : recherche d'un anneau lesté

- Nager, rechercher l'un des anneaux déposés à 6 m du départ, le ramener en revenant en position dorsale, toucher la main du relayeur suivant.

Objectif IX.3 : s'initier au water-polo

Compétence visée : coopérer et s'opposer collectivement.

Proposés en guise de mise en train, d'activation des grandes fonctions ou alors travaillés spécifiquement durant la séance, ces jeux sont physiquement très éprouvants et les élèves se retrouvent pour certains assez rapidement en difficulté respiratoire. Il est donc tout à fait possible, voire recommandé de les autoriser à se tenir au bord du bassin ou sur une ligne d'eau (ils seront alors hors jeu) ou de les équiper de ceintures.

Il est conseillé de faire des périodes de jeu courtes (3 minutes par exemple) avec des rotations fréquentes.

On abordera cette activité par une situation de jeu complet (avec règles minimales) qui servira de situation de référence (idem sports collectifs) pour identifier les besoins. On cherchera à faire évoluer le règlement minimal en fonction des problèmes rencontrés, avec les élèves.

Buts : matérialisés par des plots ou des planches appuyées l'une contre l'autre.

Proposition de règlement water-polo simplifié :

(inspiré du règlement UNSS rencontre natation des collèges) :

Jeu 5 contre 5 dont un gardien ou 4 contre 4 sans gardien.

- Engagement : Les 2 équipes se tiennent à la goulotte le long de leur ligne de but. La balle est lancée au centre du terrain. Ils démarrent au coup de sifflet.
- Fautes : Il est interdit de couler l'adversaire, de le retenir, de le saisir.
Il est interdit de couler volontairement le ballon.
- Coup franc : Il est joué à l'endroit de la faute et est obligatoirement indirect.
- Engagement après le but : La balle est remise en jeu par le gardien.
- Jet de coin (corner) : Il n'existe pas : balle au gardien.
- Hors jeu : Pas de hors jeu.
- Remplacements : Ils sont libres et se font à l'angle du terrain.
- Bord du bassin : L'accrochage au bord est interdit pour un joueur en possession de la balle, sauf pour le gardien.
- Faute grave : Exclusion sans remplacement des joueurs pour faute grave sur joueur adverse.
- Faute sur tireur : Penalty (à 4m).
- Balle touchant la ligne de but : Le jeu est arrêté.
- Tenue de balle : Le contact de la balle à deux mains est autorisé sauf lors d'un tir, ou pour progresser vers le but adverse.

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
1. JEUX DE BALLE <ul style="list-style-type: none"> ⇒ La passe à 5 ⇒ Le joueur but ou balle au capitaine ⇒ Le ballon chronomètre ⇒ Le water-polo 	

<p>2. SEUL AVEC UN BALLON</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nager en conduisant la balle (crawl, tête hors de l'eau) la balle devant la tête. ⇒ Nager en conduisant la balle devant soi en tenant une demi-frite à bout de bras ; la balle est entre les bras. ⇒ Transporter la balle à deux mains d'un bord à l'autre. ⇒ Lancer le ballon devant soi, nager, le récupérer, le relancer... ⇒ Nager avec la balle vers une cible et tirer (cage, panier, planches en V inversé, tapis...) 	<p>NB : règle de base du water-polo : le ballon doit toujours rester à la surface de l'eau.</p>
<p>3. À PLUSIEURS AVEC UN BALLON</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Statique : à 2 se faire des passes à deux mains. ⇒ Statique : à 2, se faire des passes avec une seule main. ⇒ Statique : à plusieurs en configuration ronde, faire circuler le ballon. ⇒ En déplacement : à 2, se faire des passes (le ballon arrive devant le nageur qui avance). ⇒ En déplacement : à 2, se faire des passes puis tirer sur la cible. ⇒ Même situation mais avec un opposant. 	<p>Une aide à la flottaison est possible dès que nécessaire, notamment pour les exercices statiques.</p>

Objectif IX.4 : s'initier à la natation synchronisée

Compétence visée : concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique et esthétique.

Cette activité vise à produire, seul ou à plusieurs, un enchaînement de figures et de déplacements dans un but esthétique.

Il n'est surtout pas nécessaire d'aborder tous les éléments proposés pour composer les premières chorégraphies. Il s'agira avant tout de placer les élèves en position de création. Les productions sont destinées à être montrées.

Par exemple :

Composer une chorégraphie à 4, composée de :

- une entrée dans l'eau,
- des déplacements,
- une figure,
- une immersion.

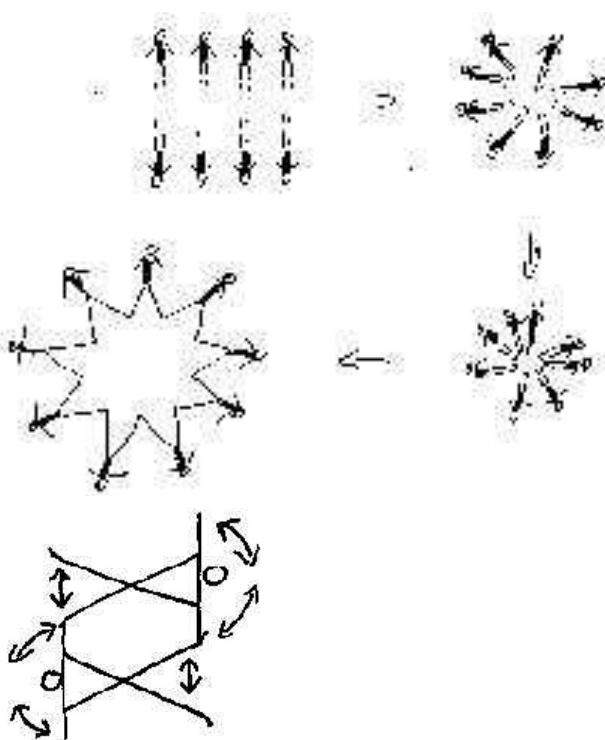


On pourra ensuite enrichir le bagage de chacun... et placer régulièrement les élèves en situation de nouvelle création collective.

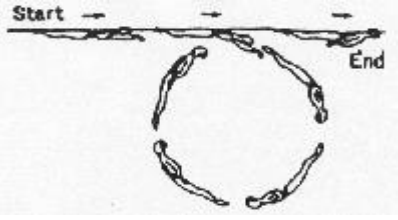
A. Les déplacements

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
1. NAGER À PLUSIEURS À LA MÊME VITESSE Par vagues, nage au choix. → Variante : former une figure géométrique (formation) et la maintenir durant tout le déplacement.	Ce sont les élèves les plus lents qui donnent l'allure.
2. NAGER EN DOS PAR 2 EN SE TENANT PAR LA MAIN Nager le dos crawlé à 2 en se donnant la main (seul le bras extérieur est mobilisé) → Variantes : <ul style="list-style-type: none">- sans bouger les bras- en nageant avec les 2 bras (tenue de main souple).	Nager lentement pour se coordonner. L'élève qui a le plus d'aisance s'adapte à l'autre.
3. DOS SYNCHRONISÉ PAR 2 Nager le dos crawlé en se suivant en file indienne et en coordonnant les mouvements de bras.	C'est celui qui nage en tête qui voit l'autre (à ses pieds) et qui adapte son rythme.
4. DÉPLACEMENTS ASSIS SUR PLANCHE Assis sur une planche, se suivre sur des trajets variés à 3 ou 4 : trajets courbes, en zigzag, tours...	Garder la même distance entre les nageurs. Les mains ne sortent pas de l'eau.

<p>5. PETIT ENCHAÎNEMENT AVEC OBJET FLOTTANT (planche, ou ballon...) Inventer une succession de déplacements avec l'objet, qui ne doit jamais passer sous l'eau. Exemple : avec une planche, enchaîner :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la pousser devant soi - tourner sur soi-même et garder la planche à plat sur l'eau (elle décrit un grand cercle) - s'allonger sur le dos planche devant les genoux - faire passer la planche au dessus de sa tête - faire une demi-vrille pour passer sur le ventre. <p>→ Variante : idem à 2 synchronisés.</p>	<p>Tous les exercices s'enchaînent sans éclaboussure.</p>
<p>6. DÉPLACEMENTS AVEC GODILLES Se déplacer « en faisant la planche », allongé sur le dos » :</p> <ul style="list-style-type: none"> - vers la tête (appelé : « godille par la tête ») - vers les pieds (appelé : « godille par les pieds »). <p>Possibilité de placer un pull buoy entre les mollets.</p>	<p>Mouvement de godille = avec les mains faire de petits mouvements en forme de huit couché (∞) sous les hanches pour se maintenir en surface et/ou se déplacer. Les cuisses et les coudes de pieds affleurent la surface de l'eau. Déplacements :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour aller vers la tête, les mains sont en extension. - Pour aller vers les pieds, les mains sont fléchies (« en pioches »).
<p>7. DÉPLACEMENTS ALLONGÉ SUR LE DOS A 2 OU 3 (en ligne ou en colonne) Idem allongé sur le dos avec un pull buoy entre les mollets, propulsion godille.</p>	<p>Rester allongé, jambes et pointes de pieds tendues. Garder la même distance entre les nageurs. Les mains ne sortent pas de l'eau.</p>
<p>8. ÉVOLUTION COLLECTIVE A 4, inventer un parcours comprenant 3 déplacements différents, dans 3 formations différentes (ligne, carré, colonne...).</p>	<p>Rechercher la synchronisation (l'un donne le rythme, les autres suivent).</p>

B. Les figures

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
<p>9. FIGURES COLLECTIVES À PARTIR DES ÉTOILES DORSALES</p> <p>Par groupes, les élèves inventent des figures de surface à partir de la position allongée sur le dos (étoile dorsale puis godille)</p> <p>Exemples :</p> <p>Par 4 ou plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'aligner, sur une ou 2 lignes - faire un grand cercle, pieds vers le centre, jambes écartées ou serrées - resserrer le cercle - etc. <p>L'accordéon par 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - par 2, se placer côte à côte tête-bêche, bras et jambes écartés (en se tenant), puis resserrer bras et jambes. 	<p>Tout le corps est bien allongé.</p> 
<p>10. TENIR ALLONGÉ SUR LE DOS</p> <p>En position allongée sur le dos, les bras le long du corps, faire des mouvements de godille avec les mains pour se maintenir en surface.</p>	 <p>Corps gainé, jambes serrées et pointes de pieds tendues.</p> <p>Avec les mains faire de petits mouvements en forme de huit couché (∞) sous les hanches.</p>
<p>11. POSITION GROUPEE</p> <p>De la position allongée sur le dos en godille, rapprocher les genoux des épaules, lentement et sans enfoncer les talons sous l'eau, tenir la position, puis s'allonger à nouveau.</p> <p>Aménagement : quelqu'un soutient les chevilles momentanément pour qu'elles ne descendent pas sous l'eau, ou mettre un pullbuoy entre les mollets.</p> <p>→ Variantes : faire $\frac{1}{2}$ tour groupé avant de s'allonger</p>	<p>Le mouvement de godille doit être continu pendant toute la figure.</p> 

<p>12. SYNCHRONISER À PLUSIEURS DES PARCOURS EN GODILLE AVEC GROUPÉS, ½ TOURS OU TOURS COMPLETS EN POSITION GROUPEE...</p> <p>→ Variantes : différentes positions de jambes (croisées, en biais, ...)</p>	<p>De la position allongée en godille, grouper doucement, puis tourner à droite ou à gauche (la position du corps est fixe, seules les mains sont actives). Puis dégrupper lentement tous ensemble.</p>
<p>13. PÉRILLEUX AVANT</p> <p>De la position groupée, ramener le visage vers les genoux et tourner en avant (tour complet) pour se retrouver dans la position initiale.</p>	<p>Avec pince-nez, ou bien souffler par le nez pendant toute la rotation.</p> <p>S'aider des bras pour tourner.</p>
<p>14. PERILLEUX ARRIERE</p> <p>De la position groupée, ramener le visage vers les genoux et tourner en arrière (tour complet) pour se retrouver dans la position initiale.</p>	<p>Avec pince-nez, ou bien souffler par le nez pendant toute la rotation.</p> <p>Pour démarrer la rotation, les bras sont le long du corps. Par des appuis en godille, faire monter le bassin, tête bien rentrée (comme au sol pour faire un culbuto)</p>
<p>15. DAUPHIN PAR LA TÊTE (profondeur au moins 2 m ; pince-nez recommandé)</p> <p>De la position allongée sur le dos, bras dans le prolongement du corps, faire de petites brasses pour descendre cambré en arrière jusqu'à se retrouver horizontal, ventre vers le fond. Rester cambré et continuer le déplacement avec des mouvements de godille, devant soi puis le long du corps, pour remonter et longer la surface. On retrouve la position initiale, bras le long du corps.</p> <p>Educatif : se pousser du mur pour démarrer</p>	 <p>Le cercle décrit doit faire 2 m de diamètre.</p> <p>Le corps est arqué pendant tout le temps d'immersion.</p> <p>L'ensemble de la figure se fait de façon fluide, sans à-coup ni éclaboussure.</p>

C. Les entrées dans l'eau

NB : profondeur minimale 1 m 80

Pour chaque proposition, il sera intéressant de travailler les modalités d'entrée dans l'eau en groupe : en cascade, 2 par 2, tous ensemble, en se donnant la main... en faisant tous le même plongeon, ou des entrées toutes différentes, etc.

<p>SITUATIONS</p>	<p>REPÈRES</p> <p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves.</p>
<p>16. CHANDELLES</p> <p>Debout au bord, entrer dans l'eau par un pas ou un saut 2 pieds.</p> <p>→ Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - bras dans le prolongement ou le long du corps. - avec demi-tour, tour complet... 	<p>Le gainage et la verticalité du corps permettent une entrée dans l'eau sans éclaboussure.</p>

17. BASCULES Voir p 31 du présent document	
18. PLONGEONS STYLISÉS Rechercher différentes formes de plongeurs : latéral, départ un pied, ...	Quel que soit le plongeur, le corps doit retrouver une position profilée (torpille) dès que les mains touchent l'eau.

D. Les immersions (grand bain)

Pour chacune des situations ci-après, il sera intéressant de travailler les modalités d'immersion en groupe : en cascade, 2 par 2, tous ensemble, en se donnant la main... immersions toutes identiques ou toutes différentes, etc.

On pourra également varier les émergences : s'attendre sous l'eau, ressortir ensemble ou un par un, au même endroit ou plus loin (nager sous l'eau + ou - longtemps...).

SITUATIONS	REPÈRES à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves
19. À PARTIR DE LA POSITION VERTICALE Rechercher toutes les façons pour disparaître sous l'eau de façon esthétique : - avec des mouvements d'un ou 2 bras - en tournant - en se penchant latéralement...	La descente sous l'eau doit être esthétique : fluide, avec peu d'éclaboussures.
20. À PARTIR DE LA POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS Monter verticalement 1 jambe et les 2 bras pour se laisser couler en gardant le tronc à l'horizontale.	Monter les bras et la jambe rapidement. Ensuite, rester immobile et couler doucement.
21. PLONGEUR CANARD Réaliser un plongeur canard en conservant les jambes serrées et tendues.	L'action des bras est vive, et le cassé du corps marqué. Rechercher la verticale pour descendre.
22. ENCHAÎNEMENT À 2 Enchaîner 3 fois [un déplacement, une immersion et une émergence] sur une longueur de bassin. → Variante : produire 2 enchaînements différents à la suite.	Synchroniser l'ensemble à 2.

E. Les enchaînements

<p style="text-align: center;">SITUATIONS</p> <p>(exemples de consignes pour créer des petites séquences)</p>	<p style="text-align: center;">REPÈRES</p> <p>à identifier par l'enseignant ou à donner sous forme de consignes verbales aux élèves</p>
<p>23. RECHERCHE À 4 Inventer une entrée dans l'eau suivie d'une émergence coordonnée.</p>	<p>Travailler la synchronisation : Soit un élève donne des signaux sonores Soit un élève déclenche les changements et les autres suivent.</p>
<p>24. RECHERCHE À 4 (suite) Inventer une figure de surface, puis se déplacer en file indienne puis en spirale, puis inventer une immersion en cascade au centre de la spirale (tous s'immergent successivement au même endroit).</p>	
<p>25. ENCHAÎNEMENT FINAL PAR 4 Composer un enchaînement collectif comprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une entrée dans l'eau - 3 déplacements différents - 2 figures de surface collectives - 1 figure individuelle pour chacun - 2 immersions différentes <p>Pendant l'enchaînement, les nageurs doivent être au moins une fois synchronisés à 4, une fois en cascade, et une fois en opposition 2/2</p>	<p>Répartir les groupes dans des zones différenciées de l'espace disponible, et proposer un travail par petites séquences :</p> <ul style="list-style-type: none"> - identifier d'abord les figures que l'on retiendra, - puis construire les liaisons entre ces figures, - travailler l'entrée à part, - ... <p>Puis enchaîner l'ensemble (il faudra alors, comme on le fait en gymnastique, penser à organiser la rotation des groupes pour que les élèves puissent réaliser chacun l'ensemble de leur enchaînement en disposant de toute la surface prévue).</p>

