

Fiche pédagogique : CONSTRUCTION DU CORPS FLOTTANT

Etape 1 (épaules immergées) → Etape 2 (immersion de la tête)			
	Situation 1 (Inclus entrée- déplacement-Sortie)	Contraintes	Transformations attendues
PALIER 1	Entrée dans l'eau en grande profondeur, se déplacer et sortir à l'autre bout.	<p>Se déplacer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sans contrainte • Jeu du béret, les élèves partent à 2 extrémités du bassin et doivent se rendre le plus rapidement possible au centre (plot) → Pour constater l'inefficacité de l'émergence des épaules. Attacher une importance au choix des binômes. • Jeu des maisons. Sur une distance mettre des repères visuels (plots) pour la découper. Les élèves n'ont le droit qu'à un seul mouvement par intervalle (« Tu as le droit de te servir du mur qu'une seule fois par intervalle »). Augmenter la taille des intervalles progressivement. • Jeu des trains qui se croisent : Contourner un obstacle (un camarade) • Jeu de la toupie, sur une distance, proposer des repères (plots), les élèves doivent changer de mode déplacement (se déplacer en se retournant dos au mur, face au mur). 	<p>Passage d'un déplacement en appui à un déplacement en suspension pour ressentir la poussée d'Archimède.</p> <p>Immersion des épaules. Eloignement du mur. Augmentation de l'amplitude du mouvement.</p>
	Entrée dans l'eau en grande profondeur, se déplacer et sortir à l'autre bout.	<ul style="list-style-type: none"> • Proposer des jeux de communication sous l'eau qui incitent à mettre la tête sous l'eau : combien de doigts ? le jeu du chef d'orchestre en montrant un signe ou des attitudes (la bouche ouverte, tirer la langue, une grimace..., un « a », un « o ») à reproduire, des plaques avec des dessins à retrouver... • Jeu des objets : proposer une distance et demander aux élèves de regarder 3 fois au fond de la piscine pendant le trajet. Possibilité de mettre des objets à repérer au fond de la piscine. • Jeu du maître du temps : par binôme, les élèves sont le long du bord et l'enseignant (ou un élève) décompte le temps sous l'eau avec ses doigts (3 s, 5 s, 10 s). • Jeu des dauphins : Passer 3X sous un obstacle en augmentant progressivement la hauteur d'immersion (perche, chemin de corde, ligne d'eau, cage, cerceau immergé...). 	<p>Dépasser la peur du remplissage. Changement de respiration : passage d'une respiration aérienne à l'apnée. Prendre conscience de sa capacité à rester plusieurs secondes en apnée. Prendre des repères sous l'eau et identifier visuellement le milieu (bassin, fond du bassin, niveau de l'eau...).</p>

Etape 2 (Immersion de la tête) → Etape 3 (Déplacement vers le bas)		
Situation 3	Contraintes	Transformations attendues
Entrée dans l'eau, déplacement vers le fond du bassin en s'aidant d'appuis solides (échelle, perche, camarade), sortie	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu du « Jacques a dit » : <u>Pour la descente</u> : « aller toucher le fond avec ses pieds », « aller toucher le fond avec ses fesses », « aller toucher le fond avec ses genoux », « aller toucher le fond avec la main », « aller s'allonger au fond sur le ventre ou sur le dos » ... <u>Pour la remontée</u> : pas de contraintes spécifiques. 	Dépasser la peur de l'engloutissement (difficultés d'aller au fond). Percevoir par le toucher les limites du bassin. Percevoir les effets de l'eau sur le corps pour adapter sa posture et agir dans le milieu aquatique.
Etape 3 (Déplacement vers le bas) → Etape 4 (Déplacement vers le bas avec remontée passive)		
Situation 3 (suite)	Contraintes	Transformations attendues
Entrée dans l'eau, déplacement vers le fond du bassin en s'aidant d'appuis solides (échelle, perche, camarade), sortie	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu du « Jacques a dit » : <u>Pour la descente</u> : « aller toucher le fond avec ses pieds », « aller toucher le fond avec ses fesses », « aller toucher le fond avec ses genoux », « aller toucher le fond avec la main », « aller s'allonger au fond sur le ventre ou sur le dos » ... <u>Pour la remontée</u> : « vous devez remonter sans utiliser la perche », « vous devez remonter sans pousser au fond », « vous devez remonter en boule », « vous devez remonter comme une feuille » ... <i>ces différentes façons de remonter peuvent être induites par la manière dont on touche le fond de la piscine.</i> 	Ressentir la flottaison quelles que soient la forme et l'orientation du corps.
Etape 4 (Déplacement vers le bas avec remontée passive) → Etape 5 (Déplacement vers le bas (seul))		
Situation 4	Contraintes	Transformations attendues
Entrée dans l'eau en sautant, aller toucher le fond et remonter, sortie	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu du « Jacques a dit » : « Aller chercher un objet immergé ». 	Percevoir les effets de l'eau sur le corps pour adapter sa posture (corps indéformable et alignement vertical) et agir dans le milieu aquatique.
Etape 5 (Déplacement vers le bas (seul) → Etape 6 (Remonter dans différentes positions)		
Situation 4 (suite)	Contraintes	Transformations attendues
Entrée dans l'eau en sautant, aller toucher le fond et remonter, sortie	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu du « Jacques a dit » : « Aller chercher un objet immergé puis « Remonter pour que le ventre sorte en premier de l'eau », « Remonter pour que le dos sorte en premier de l'eau », « Remonter de différentes façons pour que le ventre sorte en premier de l'eau », « Remonter de différentes façons pour que le dos sorte en premier de l'eau ». 	Comprendre que les changements de repères ont un effet sur l'orientation du corps (ex : si je regarde le plafond, je remonte par le ventre et si je regarde le fond de la piscine je remonte par le dos).

PALIER 2