

Fiche pédagogique : CONSTRUCTION DU CORPS PROJECTILE

| Etape 1 (déplacement horizontal, corps vertical) avec les bras et jambes moteurs en appui → Etape 2 (Déplacement horizontal, corps vertical) avec les bras moteurs en appui et les jambes équilibratrices | | | |
|---|---|---|---|
| PALIER 1 | Situation 1 (inclus entrée- déplacement-Sortie) | Contraintes de temps et de limitation motrice | Transformations attendues |
| | Entrer dans l'eau en grande profondeur, se déplacer horizontalement le long du mur et sortir à l'autre bout. | Jeu du béret sans les pieds : Les élèves partent à 2 extrémités du bassin et doivent se rendre le plus rapidement possible au centre (plot) sans utiliser les pieds → Attacher une importance au choix des binômes. | Passer d'un corps offrant une grosse résistance à l'avancement (bras et jambes désaxés) à une posture limitant la résistance (alignement tronc-jambe). |
| | Etape 2 (Déplacement horizontal, corps vertical) avec les bras moteurs en appui et les jambes équilibratrices) → Etape 3 Déplacement vertical avec le corps indéformable | | |
| | Situation 2 | Contraintes | Transformations attendues |
| Entrer dans l'eau, déplacement en profondeur, sortir. | Jeu du voleur de trésor : Récupérer son trésor au fond du bassin en partant d'un appui solide (bord du bassin dans l'eau pour se projeter ou hors de l'eau pour sauter). | Passer d'un corps relâché qui fait obstacle à l'immersion en profondeur à un corps indéformable aligné avec la verticale qui transperce l'eau (corps bouteille). | |
| PALIER 2 | Etape 3 Déplacement vertical avec le corps indéformable → Etape 4 Allongement ventral avec ou sans appuis | | |
| | Situation 3 | Contraintes | Transformations attendues |
| | Entrer dans l'eau, réaliser une sustentation horizontale et sortir. | Jeu de l'étoile : Réussir à rester dans cette position en augmentant son temps au fur et à mesure des essais. | Passer d'un corps relâché à un corps gainé et indéformable (alignement bras, tronc et jambes) pour lutter contre l'enfoncement. |
| | Etape 4 Allongement ventral avec ou sans appui → Etape 5 Déplacement horizontal avec appuis | | |
| Situation 4 | Contraintes | Transformations attendues | |
| Entrer dans l'eau, se déplacer et sortir. | Jeu du chat et de la souris : En s'aidant d'une corde, d'un câble ou de deux câbles et par binôme, départ décalé, le chat doit réussir à attraper la souris en touchant son pied avant qu'elle ne rentre dans sa maison matérialisée par un repère sur la ligne d'eau. | Passer d'un corps offrant une résistance (corps non gainé et non aligné) à l'avancement à un corps projectile. | |
| PALIER 3 | Etape 5 Déplacement horizontal avec appuis → Etape 6 Déplacement horizontal en glissée ventrale | | |
| | Situation 5 | Contrainte | Transformations attendues |
| | Entrer, se déplacer en glissant et sortir. | Jeu de la torpille : Dans l'eau en poussant au mur, réussir à augmenter la distance parcourue en coulée ventrale (augmenter son propre record = réussir à éloigner son plot repère sur le bord du bassin) | Viser l'alignement bras – tête – tronc – jambes (les oreilles entre les bras ; regard au fond du bassin). Passer d'un corps aligné tronc – jambe à un alignement bras – tête – tronc – jambes. |
| | Etape 6 Déplacement horizontal en glissée ventrale → Etape 7 Déplacement horizontal en glissée ventrale après une entrée dans l'eau par la tête | | |
| Situation 6 | Contrainte | Transformations attendues | |
| Entrer par la tête, se déplacer en glissant et sortir. | Jeu du pingouin : Entrer par la tête et réussir à augmenter la distance parcourue en coulée ventrale du jeu de la torpille. Progressivité des départs : Départ depuis l'échelle, des marches du petit bain, accroupi du bord du bassin et debout du bord du bassin. | Passer d'une entrée dans l'eau qui offre une résistance à l'avancement à une entrée hydrodynamique pour aller plus loin. | |
| Etape 7 Déplacement horizontal en glissée ventrale après une entrée dans l'eau par la tête → Etape 8 Déplacement horizontal avec reprise de nage | | | |
| Situation 7 | Contrainte | Transformations attendues | |
| Entrer par la tête, se déplacer et sortir. | Jeu du nageur : Entrer par la tête et atteindre le repère situé après la fin de la glissée ventrale du jeu du pingouin. | Passer d'un avancement en glissée à un déplacement alternant propulsion et projection. | |