

Fiche pédagogique : CONSTRUCTION DU CORPS PROPULSEUR

Etape 1 (Corps hors de l'eau, déplacement sur la paume des mains) → Etape 2 (Déplacement avec les jambes, bras équilibrateurs et épaules dans l'eau)		
Situation 1	Contraintes	Transformations attendues
Entrée dans l'eau en grande profondeur, se déplacer et sortir à l'autre bout.	Se déplacer : <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. 	Changer les repères : Passer des bras du long du corps et les mains à hauteur du bassin à des mains au niveau des yeux.
Etape 2 (Déplacement avec les jambes, bras équilibrateurs et épaules dans l'eau) → Etape 3 (Déplacement avec bras propulseurs au mur et jambes au contact du mur)		
Situation 2	Contraintes possibles	Transformations attendues
Entrée dans l'eau en grande profondeur, se déplacer et sortir à l'autre bout.	Jeu du serpent : se déplacer en collant son ventre le long du mur.	Perte des appuis plantaires.
Etape 3 (Déplacement avec bras propulseurs au mur et jambes au contact du mur) → Etape 4 (Déplacement en augmentant l'amplitude jusqu'au lâcher du mur une main après l'autre)		
Situation 3	Contraintes possibles	Transformations attendues
Entrée dans l'eau en grande profondeur, se déplacer et sortir à l'autre bout.	Jeu des bras : 2 plots séparés de x mètres et « tu dois utiliser x fois tes bras pour atteindre le 2 ^{ème} plot, tu as 3 essais ». (Tendre vers un nombre limité de mouvements pour privilégier l'amplitude). Jeu de la vitesse : 2 plots séparés de x mètres et un temps donné (x frappes de mains). « Je vais taper x fois et tu devras être arrivé au deuxième plot ». Possibilité de mettre des plots à différentes distances en fonction du niveau des élèves.	Corps détendu. Augmentation de l'amplitude du mouvement.
Etape 4 (Déplacement en augmentant l'amplitude jusqu'au lâcher du mur une main après l'autre) → Etape 5 (Déplacement vertical)		
Situation 4	Contraintes possibles	Transformations attendues
Entrée dans l'eau en grande profondeur, se déplacer s'immerger et sortir à l'autre bout.	Jeu du poteau : Je me déplace et à chaque repère présent sur le bord du bassin, je descends en profondeur, accroché au bord, et je dois m'immerger complètement (tête et corps).	Accepter de donner un mouvement vers le fond pour permettre l'immersion. Changement d'orientation (passage d'une orientation horizontale en surface à une orientation verticale).

PALIER 1

PALIER 2	Etape 5 (Déplacement vertical) → Etape 6 (Déplacement vertical en alternant les mains (appuis solides))		
	Situation 5	Contraintes possibles	Transformations attendues
	Entrée dans l'eau, déplacement vers le fond du bassin en s'aidant d'appuis solides (échelle, perche, camarade), sortie.	Le jeu du « Jacques a dit » : Descendre en suivant les indications données par Jacques. « Aller toucher le fond avec ses pieds », « aller toucher le fond avec ses fesses », « aller toucher le fond avec ses genoux », « allez toucher le fond avec la main », « aller s'allonger au fond sur le ventre ou sur le dos » ...	Acceptation de l'immersion en profondeur et de plus en plus longue. Changement d'orientation (passage d'une orientation horizontale en surface à une orientation verticale en profondeur). Percevoir les effets de la propulsion des bras sur le déplacement du corps dans le milieu aquatique.
	Etape 6 (Déplacement vertical en alternant les mains (appuis solides)) → Etape 7 (déplacement vertical en envoyant vers le fond (appuis solides))		
	Situation 6	Contraintes possibles	Transformations attendues
Entrée dans l'eau, déplacement vers le fond du bassin en s'aidant d'un appui solide, sortie.	Jeu du voleur de trésor : En binôme, en partant d'un appui solide (bord du bassin ou perche), être le premier à remonter son trésor.	Donner une impulsion pour envoyer son corps vers le fond. Passer d'appuis solides successifs à une impulsion unique pour envoyer son corps vers le fond.	
Etape 7 (Déplacement vertical en envoyant vers le fond (appuis solides)) → Etape 8 (Déplacement horizontal en s'allongeant (appuis solides))			
Situation 7	Contraintes possibles	Transformations attendues	
Entrée dans l'eau, déplacement et sortie de l'eau.	Jeu du chat et de la souris : Le long du bord (ou le long d'une ligne d'eau ou le long d'un câble tendu) 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 plot.	Passage d'un corps vertical à un corps horizontal. Augmentation de l'amplitude et de l'énergie des mouvements.	
PALIER 3	Etape 8 (Déplacement horizontal en s'allongeant (appuis solides)) → Etape 9 (Déplacement horizontale en utilisant l'orientation des appuis)		
	Situation 8	Contraintes possibles	Transformations attendues
Entrée dans l'eau, déplacement et sortie de l'eau.	Jeu du nageur : A proximité d'une ligne d'eau ou du bord du bassin, je parcours une distance donnée en utilisant que x fois les A proximité d'une ligne d'eau ou du bord du bassin, je réalise la distance la plus longue en 2 mouvements de bras. Avant mon premier essai, je positionne un plot là où je pense être capable d'arriver. Puis je déplace le plot en fonction de la distance parcourue. L'objectif de ces deux situations étant soit de réduire le nombre de mouvements réalisés sur une même distance ou soit d'augmenter la distance avec un même nombre de mouvements.	Passer d'une motricité imposée par le milieu aquatique (appuis fuyants) à une motricité qui utilise les propriétés du milieu aquatique (pousser l'eau pour recréer des appuis solides).	