

Natation scolaire. Démarche basée sur les progrès de l'élève dans l'eau.

ETAPE 1 « du corps coulant au corps flottant »

Objectif: capacité à s'immerger « où l'on n'a pas pied » avec ou sans aide et se laisser remonter seul, sans mouvement.

Clé 1 : se déplacer avec appuis plantaires en acceptant les déséquilibres et aspersion d'eau sur le visage.

Clé 2 : accepter la perte progressive des appuis plantaires et immersions ponctuelles.

Clé 3 : se déplacer en situation d'immersion.

ETAPE 2 « du corps flottant au corps projectile »

Objectif: adapter une position du corps tonique et aligné dans le sens du déplacement.

Clé 1 : mobilisation de la tête pour orienter le déplacement.

Clé 2 : tête dans l'axe du corps pour une meilleure pénétration dans l'eau, corps gainé pour être dans l'axe du déplacement et être projeté loin.

Clé 3 : la tête reste alignée dans l'axe du corps malgré un travail de propulsion du tronc.

ETAPE 3 « du corps projectile au corps propulseur »

Objectif: passage à un corps qui se propulse en restant dans l'axe du déplacement.

Clé 1 : contrôler son déplacement avec « respiration aquatique » (immersion des voies respiratoires).

Clé 2 : adapter la respiration: inspiration en dehors des temps moteurs et prolongement de l'expiration aquatique.

Clé 3 : régulation du rythme respiratoire

ETAPE 4 « du corps propulseur au corps projecteur et propulseur »

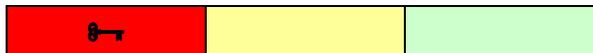
Objectif: le corps est projeté et propulsé.

Clé 1 : se déplacer en accélérant progressivement.

Clé 2 : se déplacer avec recherche d'amplitude et travail en fréquence.

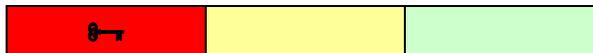
Clé 3 : nager plus vite et plus longtemps en gérant son effort.

ETAPE 1 Eurêka, tu flotteras !	Clé 1 <i>Se déplacer en préservant les appuis plantaires mais en acceptant des déséquilibres et des aspersion d'eau sur le visage</i>
---	---



JEU : A l'eau, les déménageurs		
But de la tâche	Rapporter dans son camp le plus d'objets possible.	
Critères de réussite	« J'ai rapporté au moins un objet » ; mon équipe a rapporté plus d'objets que l'équipe adverse.	
Descriptif	Dans le petit bain, les objets flottants sont posés sur un tapis à mi-distance entre les 2 camps. Dans un temps donné (3 à 5 minutes), chaque joueur de chaque équipe effectue le plus d'aller-retour du tapis à son camp pour y déposer les objets (caisse, tapis, bassine...). Le jeu se termine à l'issue du temps écoulé ou lorsque tous les objets ont été prélevés du tapis médian.	
Aménagement matériel	Baliser la zone d'évolution par les lignes, les camps sont repérés par des tapis des cerceaux ou des bassines, les objets sont facilement préhensibles (anneaux, flotteurs, frites...) et peuvent aider à reprendre appui en cas de déséquilibre.	Sécurité Signaler la zone pour laquelle les élèves n'ont plus pied. Fixer le long de la ligne d'eau qui délimite l'espace de jeu des flotteurs (tapis planches) pour servir d'appuis à ceux qui pourraient perdre pied Diminuer le nombre de joueurs si l'espace est restreint.
Circulation des élèves	Aller-retour dans une zone où ils ont pied. Il faut s'éviter, aller vite, donc accepter un déséquilibre provisoire et les éclaboussures.	
Éléments de complexification	Les objets sont encombrants, les distances sont augmentées, les camps sont sur le même bord, les objets sont de plus en plus immergés.	
Éléments de simplification	Les joueurs sont peu nombreux, les distances sont courtes, les objets peuvent se prendre à une main.	
Notes personnelles		

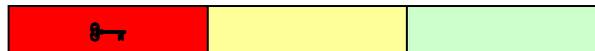
ETAPE 1 Eurêka, tu flotteras !	Clé 1 <i>Se déplacer en préservant les appuis plantaires mais en acceptant des déséquilibres et des aspersion d'eau sur le visage</i>
---	---



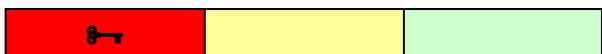
JEU : 1, 2, 3... SOLEIL	
But de la tâche	Progresser le plus rapidement possible vers le mur et le toucher. Le meneur de jeu se retourne après avoir décompté « ... soleil » et fait revenir au point de départ ceux qui sont surpris en train de bouger.
Critères de réussite	J'ai réussi à progresser jusqu'au mur, sans être vu en mouvement.
Descriptif	Un meneur de jeu (adulte ou élève) le long du mur ou d'une ligne d'eau. Les autres joueurs sont éloignés de lui à environ 5 mètres. Au moment du décompte 1,2,3...soleil, les joueurs peuvent progresser vers le mur, la ligne d'eau. Quand le meneur a prononcé « soleil » les joueurs s'immobilisent.
Aménagement matériel	Dans le petit bain, matérialisation du lieu d'arrivée et du lieu de départ : lignes d'eau, mur ; objets flottants.
Circulation des élèves	Dans le petit bain, un groupe restreint pour commencer.
Eléments de complexification	Distance, passage obligé sous une ligne d'eau pour aller au mur.
Eléments de simplification	Les élèves s'appuient sur des objets flottants pour se déplacer.
Notes personnelles	

Sécurité
Délimitation de la zone de jeu dans le petit bain.
Matérialisation de la zone où l'élève n'a pas pied

ETAPE 1 Eurêka, tu flotteras !	Clé 1 <i>Se déplacer en préservant les appuis plantaires mais en acceptant des déséquilibres et des aspersion d'eau sur le visage</i>
---	---

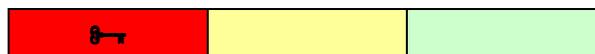


JEU : Les bassines		
But de la tâche	Par équipe remplir le plus rapidement possible la ou les bassine(s) de son camp avec le contenant de son choix.	
Critères de réussite	Faire au moins 2 aller-retour le plus rapidement possible.	
Descriptif	Plusieurs équipes. Chaque équipe a sa propre bassine et ses propres contenants. L'endroit où l'eau est à prélever est défini par une zone.	
Aménagement matériel	Lignes d'eau, bassines, tapis et contenants.	Sécurité Délimitation des zones de circulation. Droit aux éclaboussures mais pas aux contacts. Déplacements dans le petit bain.
Circulation des élèves	Aller-retour dans le petit bain avec la possibilité de s'éclabousser.	
Eléments de complexification	Varié la longueur du trajet, sa profondeur, les obstacles à contourner ou à franchir, varier les formes du contenant (+/- encombrants), limiter le temps du jeu.	
Eléments de simplification	Supprimer les croisements des équipes, diminuer la longueur des trajets.	
Notes personnelles		

ETAPE 1 Eurêka, tu flotteras !	Clé 1 <i>Se déplacer en préservant les appuis plantaires mais en acceptant des déséquilibres et des aspersion d'eau sur le visage</i> 
---	--

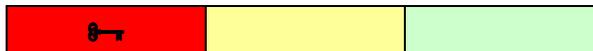
PARCOURS		
But de la tâche	Se déplacer d'un point A à un point B , en choisissant le chemin le plus adapté à ses possibilités : être capable de reconnaître le niveau de difficulté dans les différents franchissements d'obstacles.	
Critères de réussite	J'ai réussi mon contrat.	
Descriptif	Délimiter des zones de passage d'obstacles. Ces obstacles offrent différentes possibilités de franchissement. Chaque élève choisit le niveau adapté à ses possibilités.	
Aménagement matériel	Lignes d'eau, cerceaux, tapis...	Sécurité
Circulation des élèves	Effectuer un aller simple. Evaluer son passage. Reformuler le contrat et recommencer sur un parcours plus simple ou plus complexe. Limiter le nombre d'élèves sur chaque trajet, de façon à éviter les encombrements.	Limiter le nombre d'élèves sur chaque trajet, de façon à éviter les encombrements.
Éléments de complexification	Augmenter la pression temporelle en imposant un temps limité. Faire partir plusieurs élèves en même temps sur un parcours. Augmenter le nombre d'obstacles. Augmenter la difficulté de franchissement qui impose de moins en moins d'appuis.	Rendre lisible les indices de complexité dans le franchissement des obstacles.
Éléments de simplification	Limiter les obstacles et limiter le temps d'immersion. Préserver le maximum d'appuis dans le petit bain.	Limiter le nombre d'élèves sur chaque trajet, de façon à éviter les encombrements.
Notes personnelles		

ETAPE 1 Eurêka, tu flotteras !	Clé 1 <i>Se déplacer en préservant les appuis plantaires mais en acceptant des déséquilibres et des aspersion d'eau sur le visage</i>
---	---



ATELIER : Sans les mains		
But de la tâche	Faire avancer un objet flottant dans le petit bain sans le pousser avec les mains.	
Critères de réussite	J'ai fait franchir la distance donnée à l'objet que j'ai fait avancer.	
Descriptif		
Aménagement matériel	Plusieurs objets flottants et divers sont mis à disposition des élèves, la zone de jeu est délimitée, l'endroit de départ et d'arrivée sont définis (tapis, ligne d'eau, mur...)	Sécurité Matérialiser la zone dans laquelle les enfants ont pied. Rappeler les consignes de déplacement sur le bord du bassin pour retourner au point de départ.
Circulation des élèves	Les élèves choisissent au préalable un objet, effectuent leur déplacement sur une dizaine de mètres. Ils regagnent le point de départ et en choisissent un autre.	
Eléments de complexification	La zone est de plus en plus étendue. Les objets sont de plus en plus encombrants et de moins en moins flottants. Faire progresser deux objets simultanément. Faire déplacer son objet dans un temps limité.	
Eléments de simplification	L'objet est canalisé par un couloir de lignes d'eau.	
Notes personnelles		

ETAPE 1 Eurêka, tu flotteras !	Clé 1 <i>Se déplacer en préservant les appuis plantaires mais en acceptant des déséquilibres et des aspersions d'eau sur le visage</i>
---	--



ATELIER : Les éclabousseurs éclaboussés		
But de la tâche	Franchir une distance de 3 à 4 mètres en passant dans un couloir d'éclabousseurs d'une largeur d'environ 2 mètres.	
Critères de réussite	Je suis arrivé au bout du couloir sans m'arrêter	
Descriptif		
Aménagement matériel	Le couloir de déplacement est matérialisé de manière à ce que les éclabousseurs ne rentrent pas dans la zone de déplacement	Sécurité Repérer la zone dans laquelle les élèves (éclabousseurs-éclaboussés) ont pied. Les élèves ont la possibilité de se déplacer avec des supports (frites...)
Circulation des élèves	Les éclabousseurs sont statiques dans leur zone et cherchent à ralentir l'évolution de leurs adversaires en les aspergeant. Les éclabousseurs changent de rôle pour passer dans le couloir à leur tour.	
Éléments de complexification	Le couloir est de plus en plus long avec de plus en plus d'éclabousseurs de chaque côté.	
Éléments de simplification	Le couloir est de plus en plus large et les éclabousseurs se trouvent d'un seul côté du couloir.	
Notes personnelles		

ETAPE 1 Eurêka, tu flotteras !	Clé 2 <i>Se déplacer en acceptant la perte progressive des appuis et en s'immergeant de manière ponctuelle</i>
---	--

JEU : Les déménageurs se mouillent		
But de la tâche	Rapporter dans son camp le plus d'objets possible.	Sécurité
Critères de réussite	« J'ai rapporté au moins un objet » ; mon équipe a rapporté plus d'objets que l'équipe adverse.	
Descriptif	Dans le petit bain et les zones proches, les objets sont posés sur un tapis, entre deux eaux et au fond du bassin, à mi- distance entre les 2 camps. Dans un temps donné, chaque joueur de chaque équipe effectue le plus d'aller-retour pour chercher et déposer les objets dans son camp (caisse, tapis, bassine...). Le jeu se termine à l'issue du temps écoulé ou lorsque tous les objets ont été prélevés.	
Aménagement matériel	Baliser la zone d'évolution par les lignes, les camps sont repérés, les objets sont facilement préhensibles (anneaux, flotteurs, frites...) Ils sont de plus en plus nombreux à être immergés.	
Circulation des élèves	Aller-retour dans une zone où ils ont pied. Il faut s'éviter, aller vite, donc accepter un déséquilibre provisoire et les éclaboussures. Les zones où les élèves n'ont pas pied, sont accessibles par des lignes d'eau, des rails ou grâce à des « frites ».	
Éléments de complexification	Les objets sont encombrants, les distances sont augmentées, les camps sont sur le même bord, les objets sont immergés. La profondeur exigée augmente.	
Éléments de simplification	les joueurs sont peu nombreux, les distances sont courtes, les objets peuvent se prendre à une main.	
Notes personnelles		

ETAPE 1 Eurêka, tu flotteras !	Clé 2 <i>Se déplacer en acceptant la perte progressive des appuis et en s'immergeant de manière ponctuelle</i>
---	--

PARCOURS n°2		
But de la tâche	Se déplacer dans le sens défini du début du parcours jusqu'à la fin sans être à aucun moment immobilisé.	Sécurité
Critères de réussite	J'ai réussi à prévoir mon déplacement pour aller jusqu'au bout du parcours sans utiliser les solutions de « réchappe ».	Respect de l'échelonnement des départs. Prévoir dans le parcours des solutions de « réchappe » en cas de difficulté.
Descriptif		
Aménagement matériel	Eléments flottants : tapis, planches, lignes d'eau. Eléments d'appuis : goulotte ou bord du bassin, cordes, rails, cage aquatique, tapis, perches statiques et éventuellement cordes avec ancrage au fond du bassin pour faciliter les intrusions sous l'eau.	
Circulation des élèves	Les départs sont échelonnés de manière à éviter toute saturation dans la circulation des élèves. Le parcours peut s'effectuer en boucle ou avec un retour en dehors du bassin. Eventuellement, tolérer des croisements d'élèves sur le parcours	
Eléments de complexification ou de simplification	Longueur du parcours, nombre de passages en immersion, nombre de passages avec de moins en moins d'appuis, plus espacés...	
Notes personnelles		

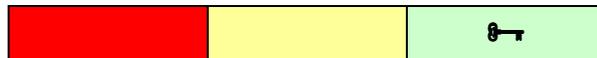
ETAPE 1 Eurêka, tu flotteras !	Clé 2 <i>Se déplacer en acceptant la perte progressive des appuis et en s'immergeant de manière ponctuelle</i>
---	--

ATELIER : Porter – Pousser - Tirer		
But de la tâche	Dans le petit bain, réussir à porter son camarade, à le pousser ou à le tirer sans qu'il prenne ou reprenne appui au fond.	Sécurité
Critères de réussite	<ul style="list-style-type: none"> • Pour le porteur : J'ai réussi à déplacer mon camarade sur une distance donnée. • Pour le porté : J'ai accepté de me laisser propulser sans poser mes pieds au fond du bassin. 	
Descriptif		
Aménagement matériel	L'espace d'évolution est balisé, les points de départ et d'arrivée sont repérés	
Circulation des élèves	Les rôles sont intervertis à chaque passage sans sortir de l'eau. Travail en binôme	
Éléments de complexification et de simplification	Distance à parcourir, contraintes sur les procédures de porter	Faire découvrir aux élèves qui sont portés, que plus leur corps est dans l'eau, plus le déplacement sera aisé. (découverte de la flottaison)
Notes personnelles		Attirer l'attention sur le respect de l'autre.

ETAPE 1 Eurêka, tu flotteras !	Clé 2 <i>Se déplacer en acceptant la perte progressive des appuis et en s'immergeant de manière ponctuelle</i>
---	--

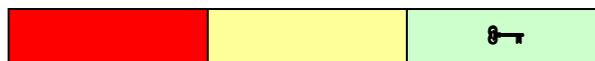
ATELIER : Les rails		
But de la tâche	Effectuer un déplacement à l'aide du rail sans appui plantaire sur la largeur du bassin.	Sécurité
Critères de réussite	J'ai respecté le contrat que je me suis donné pour atteindre l'extrémité du rail.	Eviter les encombrements sur le rail.
Descriptif		
Aménagement matériel	Plusieurs cheminements de rails en moyenne ou grande profondeur présentant diverses difficultés de franchissement. Tapis, planches, obstacles flottants à franchir en s'immergeant ou en lâchant ponctuellement les appuis.	
Circulation des élèves	Le retour s'effectue par un cheminement différent de l'aller (dans l'eau ou sur le bord du bassin)	
Eléments de complexification	Perte totale des appuis plantaires, multiplication des obstacles, temps de traversée limité. Envisager des retours dans les rails pour provoquer des croisements.	
Eléments de simplification	Ménager des appuis solides autres que les appuis plantaires.	
Notes personnelles		

ETAPE 1 Eurêka, tu flotteras !	Clé 3 <i>Se déplacer en rupture avec le monde solide en situation d'immersion.</i>
---	--



JEU : Les déménageurs et l'île au trésor		
But de la tâche	Ramener le plus d'objets possible dans son camp dans un temps défini. (environ 5 minutes)	Sécurité
Critères de réussite	(ind.) J'ai ramené au moins un objet. (coll.) Mon équipe a gagné.	
Descriptif	Deux équipes de moins de dix joueurs sur le même bord du bassin là où les élèves n'ont pas pied.	
Aménagement matériel	Des objets sont placés à 10 m maximum du bord de départ, soit sur un tapis flottant soit sous l'eau, au fond ou à mi-profondeur. Pour accéder à la zone d'objets les élèves choisissent entre un déplacement le long du rail, avec une frite, en immersion ou en surface...	Délimiter la zone d'évolution Eviter le surembrement des rails Organiser un travail par binôme dans la même équipe et chercher à ne pas avoir tous les élèves ensemble dans l'eau.
Circulation des élèves	A partir du bord, choisir son entrée dans l'eau et son moyen de déplacement. revenir par le même moyen de déplacement.	
Eléments de complexification	De plus en plus d'objets immergés ; de moins en moins d'aide à l'immersion ; imposer un autre mode de déplacement au retour ; imposer un passage obligé à l'aller et/ou au retour (passage dans un cerceau, sous une ligne d'eau...)	
Notes personnelles		

ETAPE 1 Eurêka, tu flotteras !	Clé 3 <i>Se déplacer en rupture avec le monde solide en situation d'immersion.</i>
---	--



PARCOURS « en immersion 1 »		
But de la tâche	Effectuer dans sa totalité le parcours que l'on a choisi.	Sécurité
Critères de réussite	J'ai réalisé le parcours choisi dans sa totalité.	Travail en binôme préconisé. Eviter une charge de travail intense en apnée : alterner les temps de repos et les tentatives.
Descriptif	Les élèves sont confrontés à des parcours en immersion définis autour d'aménagements matériels les incitant à descendre avec de l'aide et à remonter avec ou sans aide, ils choisissent le niveau de difficulté qu'ils se sentent capables de réussir.	
Aménagement matériel	Matériel d'aide à l'immersion. (perche verticale, oblique ; corde arrimée sur des ancrages au fond du bassin, lignes d'eau, objets lestés, cage subaquatique...)	
Circulation des élèves	Les élèves réalisent leur projet après l'avoir exprimé en classe et (ou) sur le bord du bassin. Organisation en binôme : un exécutant, un observateur. Une fois le contrat réussi, l'élève passe à un autre contrat plus difficile.	
Eléments de complexification	Perche oblique tenue seulement à une extrémité, suppression de toute aide à l'immersion à un endroit du parcours. Grande profondeur, objets à remonter.	
Eléments de simplification	Aide à l'immersion plus simple : perche verticale et appuis solides. Profondeur plus réduite.	
Notes personnelles		

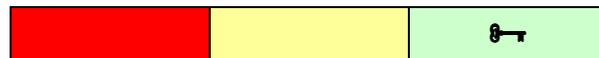
ETAPE 1 Eurêka, tu flotteras !	Clé 3 <i>Se déplacer en rupture avec le monde solide en situation d'immersion.</i>
---	--

ATELIER : Sauvetage du mannequin		
But de la tâche	Aller chercher un mannequin immergé en petite ou moyenne profondeur et le remonter pour lui faire sortir la tête de l'eau.	Sécurité
Critères de réussite	Après avoir choisi l'un des trois mannequins à remonter, je remplis mon contrat.	
Descriptif	Trois choix possibles de mannequins, situés entre 2 et 5 mètres du bord.	
Aménagement matériel	Trois mannequins de sauvetage baby sont immergés à différentes profondeurs et à des distances différentes du bord.	
Circulation des élèves	A partir du bord, les élèves sautent dans l'eau, effectuent un parcours en immersion jusqu'au mannequin et cherchent à le remonter. Le retour s'effectue en surface, sans le mannequin, le long des lignes d'eau qui délimitent la zone de travail. Le travail s'effectue en binôme : un observe pendant que l'autre remplit son contrat.	
Éléments de complexification ou de simplification	Distance du parcours jusqu'au mannequin, profondeur d'immersion, contrainte sur les procédures de remontée du mannequin, temps de réalisation.	
Notes personnelles		

ETAPE 1 Eurêka, tu flotteras !	Clé 3 <i>Se déplacer en rupture avec le monde solide en situation d'immersion.</i>
---	--

ATELIER : Renversement arrière et retour		
But de la tâche	Enchaîner une entrée dans l'eau par renversement arrière à partir d'un tapis, avec ou sans aide, et un retour au bord du bassin.	Sécurité
Critères de réussite	J'ai réussi à enchaîner toutes les actions proposées dans le niveau de difficulté que j'ai choisi.	Limitation du nombre d'élèves dans l'eau : deux élèves maximum tentent simultanément la réalisation de leur contrat. Dans la séance, limiter, pour chaque élève, le nombre de tentatives à 4.
Descriptif	Proposer deux niveaux de réalisation.	
Aménagement matériel	Tapis, cordes, perches, éventuellement, objets divers immergés.	
Circulation des élèves	Travail par binôme.	
Éléments de complexification et de simplification	Aides à l'entrée dans l'eau, en se retenant à une corde ou une perche. Eloignement du bord, profondeur, éventuellement recherche d'objets immergés.	
Notes/Schéma		

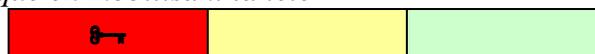
ETAPE 1 Eurêka, tu flotteras !	Clé 3 <i>Se déplacer en rupture avec le monde solide en situation d'immersion.</i>
---	--



ATELIER : Remonter à l'endroit choisi

	But de la tâche	Après une entrée dans l'eau et une immersion, remonter à un endroit défini en surface.	Sécurité Eviter les encombrements sur le rail.
	Critères de réussite	Je suis remonté en surface à l'endroit défini sans avoir été obligé de sortir la tête de l'eau avant d'atteindre le but.	
	Descriptif	Travail en binôme. Chaque élève choisit avant le départ son point de remontée	
	Aménagement matériel	Plusieurs cerceaux, des tapis évidés, une succession de lignes d'eau définissent les zones de remontée plus ou moins éloignées du point de départ.	
	Circulation des élèves	Intervertir les rôles d'observateurs et d'exécutants. Reformuler le contrat à chaque passage d'élève et en fonction de l'avis de l'observateur.	
	Eléments de complexification	Eloignement, taille plus réduite des zones de remontée, obstacles.	
	Notes personnelles		

ETAPE 2 Dans le grand axe de ton corps, tu t'aligneras !	Clé 1 <i>Orienter le déplacement dans les dimensions du volume aquatique en mobilisant la tête</i>
---	--

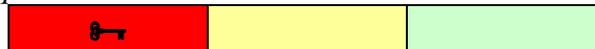


PARCOURS « en immersion 2 »		
But de la tâche	Effectuer dans sa totalité le parcours que l'on a choisi.	Sécurité
Critères de réussite	J'ai réalisé le parcours selon les actions et les déplacements que j'ai choisis.	
Descriptif	Les élèves sont confrontés à des parcours définis autour d'aménagements matériels les incitant à descendre avec de l'aide, à effectuer un parcours en immersion et à remonter avec ou sans aide, ils choisissent le niveau de difficulté qu'ils se sentent capables de réussir.	
Aménagement matériel	Matériel d'aide à l'immersion (perche verticale, oblique ; corde arrimée sur des ancrages au fond du bassin, lignes d'eau, objets lestés... repérage de l'endroit de sortie, éventuellement du niveau de difficulté).	
Circulation des élèves	Les élèves réalisent leur projet après l'avoir exprimé en classe et (ou) sur le bord du bassin. Organisation en binôme : un exécutant, un observateur. Une fois le contrat réussi, l'élève passe à un autre contrat plus difficile.	
Éléments de complexification et/ou de simplification	Faciliter l'immersion : perches verticales et appuis solides. La complexifier : perche oblique tenue seulement à une extrémité, aucune aide à l'immersion. Varier la profondeur, le nombre d'objets à remonter...	
Notes personnelles		

- Travail en binôme préconisé.

- Eviter une charge de travail intense en apnée : alterner les temps de repos et les tentatives.

ETAPE 2 Dans le grand axe de ton corps, tu t'aligneras !	Clé 1 <i>Orienter le déplacement dans les dimensions du volume aquatique en mobilisant la tête</i>
---	--

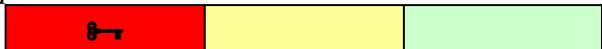


ATELIER : Les deux planches		
But de la tâche	Rechercher les modalités pour passer d'un équilibre à un autre, en mobilisant particulièrement la tête.	Sécurité
Critères de réussite	J'ai réalisé au moins 2 changements d'équilibre.	
Descriptif	En gardant 2 planches sous les bras, trouver un équilibre dorsal et ventral.	
Aménagement matériel	2 planches / élève.	
Circulation des élèves	Travail par binôme - changement de rôle.	
Éléments de complexification et/ou de simplification	Passer d'un équilibre à un autre, en faisant le moins de mouvements avec les pieds. Passer de petite profondeur (tolérance de reprise d'appui au sol), à moyenne profondeur, en enchaînant les changements d'équilibres.	
Notes personnelles		

L'atelier se déroule dans le petit bain.

Prévoir suffisamment de place pour éviter les télescopages.

Prévoir les changements de rôle pour limiter les temps d'apnée (sur l'équilibre ventral).

<p>ETAPE 2 Dans le grand axe de ton corps, tu t'aligneras !</p>	<p>Clé 1 <i>Orienter le déplacement dans les dimensions du volume aquatique en mobilisant la tête</i></p> 
--	--

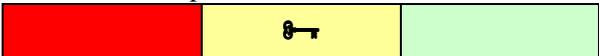
<p align="center">JEU : Les culbutos</p>		
<p>But de la tâche</p>	<p>Pour l'équipe : réussir à renvoyer le culbuto sans que ses épaules ne touchent l'eau. Pour le culbuto : conserver le gainage du corps (alignement tête/tronc/jambes, bras le long du corps) en acceptant le déséquilibre.</p>	<p align="center">Sécurité</p>
<p>Critères de réussite</p>	<p>Réussite collective : nous avons réussi au moins 3 renvois du culbuto. Réussite individuelle : je suis resté gainé pendant au moins 3 renvois.</p>	
<p>Descriptif</p>	<p>Les élèves se mettent autour du « culbuto ». Le culbuto se laisse déséquilibrer vers l'avant ou vers l'arrière, en conservant l'alignement du corps. Les autres élèves le repoussent au niveau des épaules.</p>	
<p>Aménagement matériel</p>		
<p>Circulation des élèves</p>	<p>Travail par groupe de 4 ou 5.</p>	
<p>Eléments de complexification et de simplification</p>	<p>Varié le nombre de renvois. Changer la profondeur (moins il y a d'eau et plus l'exercice sera difficile à réaliser).</p>	<p>Le jeu se déroule dans le petit bain Veiller à ce que la profondeur soit suffisante...</p>
<p>Notes personnelles</p>		

ETAPE 2 Dans le grand axe de ton corps, tu t'aligneras !	Clé 2 <i>Placer sa tête dans l'axe du corps, gagner son corps pour obtenir une meilleure pénétration dans l'eau</i>
---	---

JEU : Les brouettes flottantes		
But de la tâche	Finir le parcours à 2 sur une dizaine de mètres, le plus rapidement possible.	Sécurité
Critères de réussite	Je ne reprends pas appui au fond si je suis poussé ou tiré.	
Descriptif	Tous les binômes partent au signal. Un élève en position allongé, sur le ventre ou sur le dos, un autre le pousse ou le tire pour le faire progresser suivant le parcours défini. En cas de reprise d'appui de l'élève poussé ou tiré, le binôme revient au départ.	
Aménagement matériel	Balisage d'un parcours avec matérialisation des points de départ et d'arrivée.	
Circulation des élèves	Par deux, en alternant les rôles.	
Eléments de complexification	L'élève est poussé en position ventrale.	
Eléments de simplification	L'élève est tiré en position dorsale.	
Notes personnelles		

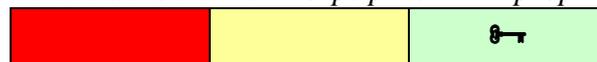
ETAPE 2 Dans le grand axe de ton corps, tu t'aligneras !	Clé 2 <i>Placer sa tête dans l'axe du corps, gagner son corps pour obtenir une meilleure pénétration dans l'eau</i>
---	---

JEU : Les déménageurs-plongeurs		
But de la tâche	Ramener le plus d'objets possible sur le tapis sur une seule coulée.	Sécurité
Critères de réussite	J'ai ramassé au moins X objets en respectant la zone d'immersion. Mon équipe a ramené plus d'objets que l'équipe adverse.	
Descriptif	Une zone d'immersion est délimitée. Chaque équipe dispose d'un tapis sur lequel elle pose les objets récupérés. Au signal de départ, les élèves entrent dans la zone d'immersion et tentent de ramasser le plus d'objets possible en une seule coulée. Les modalités de retour vers le tapis de son équipe s'effectuent au choix de l'élève : en appui sur le bord, le long de la ligne d'eau ou sans aide.	
Aménagement matériel	Prévoir une zone d'immersion, deux tapis flottants sur lesquels seront déposés les objets. Des objets de différentes tailles sont immergés.	
Circulation des élèves	Les élèves déposent les objets récupérés sur le tapis de leur équipe.	
Eléments de complexification et/ou de simplification	Diminuer ou augmenter la zone d'immersion, prévoir un retour en appui.	
Notes personnelles		

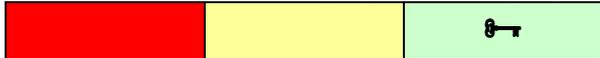
ETAPE 2 Dans le grand axe de ton corps, tu t'aligneras !	Clé 2 <i>Placer sa tête dans l'axe du corps, gagner son corps pour obtenir une meilleure pénétration dans l'eau</i>
	

ATELIER : La brouette		
But de la tâche	Maintenir son corps gainé dans l'axe du déplacement le plus longtemps possible.	Sécurité
Critères de réussite	Je ne reprends pas appui au sol durant le déplacement, je maintiens les bras dans le prolongement du corps : contact bras/oreilles.	<p>Ne pas lever les pieds de son camarade hors de l'eau.</p> <p>Eviter les télescopes : agrandir la zone d'atelier.</p>
Descriptif	Un élève tire ou pousse son camarade par les pieds ou les bras. L'élève qui est poussé ou tiré doit maintenir son corps à l'horizontale.	
Aménagement matériel	Matérialiser la zone du petit bain.	
Circulation des élèves	Travail en binôme. Alterner les rôles.	
Eléments de complexification ou de simplification	Varié la vitesse d'exécution, le temps ou la distance du trajet.	
Notes personnelles		

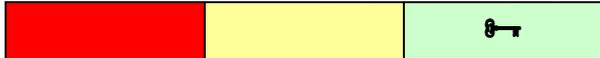
ETAPE 2 Dans le grand axe de ton corps, tu t'aligneras !	Clé 3 <i>Aligner la tête dans l'axe du corps pendant la propulsion.</i>
---	---



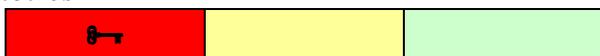
JEU : Les déménageurs-nageurs		
But de la tâche	Rapporter le maximum d'objets immergés.	Sécurité
Critères de réussite	Je fais le plus possible d'aller-retour, en rapportant un seul objet à la fois et en respectant les contraintes : enchaîner des déplacements en immersion et des reprises de nage. Mon équipe a rapporté plus d'objets que l'équipe adverse.	Prévoir suffisamment de place pour éviter les télescopages. Limiter le temps de jeu pour tenir compte de la fatigabilité des élèves.
Descriptif	Des zones d'immersion et de déplacement sont délimitées. Chaque équipe dispose d'une caisse dans laquelle elle pose les objets récupérés dans la zone d'immersion.	
Aménagement matériel	Délimiter par une ligne d'eau la zone de déplacement et la zone d'immersion, prévoir deux caisses dans lesquelles les objets seront déposés. On utilisera uniquement des objets immergés à différentes profondeurs.	
Circulation des élèves	Les élèves déposent les objets récupérés dans la caisse de leur équipe.	
Eléments de complexification	Augmenter la zone de déplacement et/ou d'immersion. Type de nage imposé, différent à l'aller et au retour.	
Eléments de simplification	Rapprochement de la zone d'immersion, retour en appui possible. Installation d'aides à l'immersion (exemple, cage subaquatique). Limiter le nombre d'objets pour réduire le temps de la partie.	
Notes personnelles		

ETAPE 2 Dans le grand axe de ton corps, tu t'aligneras !	Clé 3 <i>Aligner la tête dans l'axe du corps pendant la propulsion</i> 
---	--

ATELIER : Nage avec palmes		
But de la tâche	Parcourir une distance d'au moins 15 mètres avec palmes, sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.	Sécurité
Critères de réussite	Je réussis à parcourir la distance donnée en ayant une respiration aquatique adaptée.	
Descriptif		
Aménagement matériel	Palmes, repères visuels pour matérialiser la distance (plots).	
Circulation des élèves		
Eléments de complexification ou de simplification	Varier les distances, le temps et la vitesse de propulsion, nage ventrale et/ou nage dorsale.	
Notes personnelles		

ETAPE 2 Dans le grand axe de ton corps, tu t'aligneras !	Clé 3 <i>Aligner la tête dans l'axe du corps pendant la propulsion</i> 
---	--

ATELIER : Passage d'un équilibre à un autre		
But de la tâche	Changer d'équilibre (ventral/dorsal) dans le déplacement, sans reprendre appui.	Sécurité
Critères de réussite	J'ai réussi à changer d'équilibre pendant le déplacement.	
Descriptif	A partir d'une poussée du bord, glisser sur le ventre ou sur le dos pour changer d'équilibre au cours du déplacement (passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal et inversement).	
Aménagement matériel		
Circulation des élèves	Travail en binôme. Alternner les rôles d'observateur et de nageur.	
Eléments de complexification ou de simplification	Enchaîner plusieurs passages.	
Notes personnelles		

<p>ETAPE 3 En adaptant ta respiration efficacement, tu te déplaceras !</p>	<p>Clé 1 <i>Contrôler dans son déplacement un corps profilé en associant une « respiration aquatique » immersion des voies respiratoires</i></p> 
---	---

JEU : relais		
But de la tâche	Contribuer à la victoire de son équipe en assurant son relais.	<p style="text-align: center;">Sécurité</p> <p> limiter le nombre de partenaires pour éviter une attente qui risque d'occasionner un refroidissement : maximum 6 élèves par équipe.</p>
Critères de réussite	« j'ai nagé le plus vite possible en respectant les zones de nage en immersion et les zones de nage en surface ».	
Descriptif	Les équipes sont divisées en deux, de chaque côté du grand bain ; le passage du relais (bracelets par exemple) se fait dans l'eau, en tenant le bord . Après une coulée, je nage le plus rapidement possible pour assurer le passage du relais en respectant les zones de déplacement en immersion et en surface. Le jeu se déroule sur une largeur de bassin.	
Aménagement matériel	Bracelets « témoins », matérialisation des zones de nage en surface et en immersion à l'aide de deux repères sur la ligne d'eau centrale qui délimite les deux camps.	
Circulation des élèves	Configuration classique des relais	
Éléments de complexification et/ou de simplification	Variation des distances, les zones de nage en surface et en immersion	
Notes personnelles		

ETAPE 3 En adaptant ta respiration efficacement, tu te déplaceras !	Clé 2 <i>Adapter sa respiration : placer l'inspiration en dehors des temps moteurs et prolonger l'expiration aquatique</i>
--	--

JEU : le marathon		
But de la tâche	Nager par équipe la plus grande distance possible.	Sécurité
Critères de réussite	Tous les élèves participent au cumul des distances, l'équipe gagnante est celle qui totalise la plus grande distance nagée dans le temps imparti. (5 minutes)	Prévoir deux zones de nage bien définies. Attention au sens de circulation particulièrement pour la nage dorsale. Veiller aux signes de fatigue...
Descriptif	Faire 4 équipes homogènes entre elles. Deux équipes nagent et les deux autres comptent le nombre de largeurs parcourues par chaque nageur. Organiser au préalable les binômes. Cumuler le nombre de largeurs complètes nagées par chaque équipe.	
Aménagement matériel	Lignes d'eau.	
Circulation des élèves	Les élèves s'organisent comme ils le souhaitent à l'intérieur de leur équipe, possibilité de s'arrêter pour récupérer.	
Eléments de complexification et/ou de simplification	Le style de nage est conservé sur la durée de jeu. La distance cumulée sur le même temps doit être supérieure à chaque nouveau défi... Limiter le nombre d'arrêts autorisés par joueur ou par équipe.	
Notes personnelles		

<p>ETAPE 3 En adaptant ta respiration efficacement, tu te déplaceras !</p>	<p>Clé 2 <i>Adapter sa respiration : placer l'inspiration en dehors des temps moteurs et prolonger l'expiration aquatique</i></p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="width: 40px; height: 20px; background-color: red;"></div> <div style="width: 40px; height: 20px; background-color: yellow; text-align: center;">  </div> <div style="width: 40px; height: 20px; background-color: lightgreen;"></div> </div>
---	---

ATELIER : placement de l'inspiration		
But de la tâche	Placer l'inspiration en dehors des phases motrices.	Sécurité
Critères de réussite	Je respire sur le côté pour le crawl. Je respire devant moi quand je ramène les bras à la poitrine pour la brasse. Je suis capable de reconnaître les signes ou les objets montrés par mon binôme. (deux objets ou signes par passage)	Etre attentif aux signes de fatigue : tremblements, lassitude, Rougeurs, pâleur du visage ...
Descriptif	Nager une distance minimale de 15 mètres, en faisant attention au placement de l'inspiration.	
Aménagement matériel	Prévoir des objets que l'observateur-binôme montre au moment de l'inspiration du nageur.	
Circulation des élèves	Travail en binôme : un observateur note les moments et la position du nageur quand il inspire : « est-il toujours aligné ? », « est-il basculé sur le côté pour inspirer ? »	
Eléments de complexification et/ou simplification	Varié le temps de nage, le rythme : demander dans un premier temps de nager longtemps de manière à ce que l'élève se centre bien sur le placement de l'inspiration.	
Notes personnelles		

ETAPE 3 En adaptant ta respiration efficacement, tu te déplaceras !	Clé 2 <i>Adapter sa respiration : placer l'inspiration en dehors des temps moteurs et prolonger l'expiration aquatique</i>
--	--

ATELIER		
But de la tâche	Nager de plus en plus longtemps, sans s'arrêter en respectant la respiration aquatique adaptée.	Sécurité
Critères de réussite	Je réussis mon contrat, sans être fatigué.	<p>Etre attentif aux signes de fatigue : tremblements, pâleur du visage ...</p> <p>Prévoir un temps de récupération au moins égal au temps de nage.</p>
Descriptif	Prévoir à l'avance le temps pendant lequel je nage sans m'arrêter (45 secondes au moins) et en plaçant correctement la respiration. Plusieurs tentatives sont possibles pour augmenter ce temps.	
Aménagement matériel	Chronomètres.	
Circulation des élèves	Travail en binôme. Le chronométreur regarde aussi le placement de l'inspiration.	
Eléments de complexification et/ou de simplification	Systématiser le placement de l'inspiration sur toute la durée de nage choisie.	
Notes personnelles		

ETAPE 3 En adaptant ta respiration efficacement, tu te déplaceras !	Clé 3 <i>Réguler son rythme respiratoire</i> 
--	--

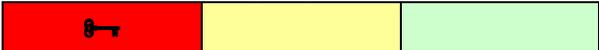
JEU : speed marathon		
But de la tâche	Nager la plus grande distance possible par équipe, dans un temps donné par l'enseignant. (entre 2 et 3 minutes)	Sécurité
Critères de réussite	Tous les élèves participent au cumul de distance de l'équipe.	
Descriptif	Constituer 4 équipes homogènes. Deux équipes nagent et les deux autres comptent le nombre de largeurs parcourues par chaque nageur. Organiser au préalable les binômes. Cumuler le nombre de largeurs complètes nagées par chaque équipe.	
Aménagement matériel	Lignes d'eau, plots.	
Circulation des élèves	Les élèves s'organisent dans l'ordre qu'ils souhaitent, à l'intérieur de leur équipe.	
Eléments de complexification et/ou de simplification	Conserver la même nage tout au long du jeu. Déterminer un nombre de passages minimum par nageur. Possibilité de changer de nage au cours du jeu. Jouer sur le rapport temps/distance : essayer de nager la même distance sur des temps de plus en plus réduits.	
Notes personnelles		

<p>ETAPE 3 En adaptant ta respiration efficacement, tu te déplaceras !</p>	<p>Clé 3 <i>Réguler son rythme respiratoire</i></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="width: 30px; height: 20px; background-color: red;"></div> <div style="width: 30px; height: 20px; background-color: yellow;"></div> <div style="width: 30px; height: 20px; background-color: lightgreen; text-align: center; border: 1px solid black;">8</div> </div>
---	---

PARCOURS		
But de la tâche	<p>Enchaîner différentes actions dans différents modes d'exécution :</p> <ul style="list-style-type: none"> • entrée dans l'eau, coulée ventrale ou dorsale accompagnée d'une reprise de nage en surface, en variant les déplacements, tout en associant une respiration aquatique adaptée à son effort. 	<p>Sécurité</p> <p>Ne pas surcharger les parcours en nombre d'élèves. Surveiller les signes de fatigue.</p>
Critères de réussite	Je réussis le contrat que j'ai choisi. Je ne marque pas de temps d'arrêt entre les différentes actions. Je sais adapter l'effort à mes possibilités.	
Descriptif	Prévoir différentes possibilités de réponses pour l'enchaînement des actions en utilisant une respiration aquatique adaptée à son effort.	
Aménagement matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Pour l'entrée dans l'eau : aménagement de zones pour les sauts et les plongeurs • Pour les coulées : cerceaux verticaux, repères au fond, plots.... • Pour les déplacements en surface : rails, lignes d'eau, balises.... 	
Circulation des élèves	Travail en binôme : celui qui observe vérifie la réalisation du contrat ; en fonction du résultat, il modifie le contrat. Plusieurs tentatives sont possibles.	
Eléments de complexification et/ou de simplification	<p>Modifier la difficulté des différents éléments du parcours en fonction du résultat.</p> <p>Des planches ou des frites pourront être utilisées en cas d'échecs persistants.</p> <p>Progressivement, on diminuera l'utilisation des rails dans le déplacement.</p> <p>Augmenter le nombre de répétitions.</p>	
Notes personnelles		

<p>ETAPE 3 En adaptant ta respiration efficacement, tu te déplaceras !</p>	<p>Clé 3 <i>Réguler son rythme respiratoire</i></p> 
---	--

<p align="center">ATELIER : Trouver son rythme</p>		
<p>But de la tâche</p>	<p>Trouver son rythme respiratoire pour nager la distance donnée sans s'arrêter. (minimum 25 mètres, inspiration tous les 2 ou 3 mouvements ou combinaison : 2-3-2-3.....)</p>	<p align="center">Sécurité</p>
<p>Critères de réussite</p>	<p>J'ai nagé la distance donnée, sans m'arrêter, en respectant le rythme respiratoire choisi.</p>	<p>Etre attentif aux signes de fatigue.</p>
<p>Descriptif</p>	<p>Après plusieurs tentatives de nage avec différents rythmes respiratoires, l'élève sera en mesure de choisir le rythme qui lui semble le mieux adapté pour la distance donnée.</p>	
<p>Aménagement matériel</p>	<p>Lignes d'eau, en longueur ou en largeur.</p>	
<p>Circulation des élèves</p>	<p>Travail en binôme. Changement de rôle après chaque tentative.</p>	
<p>Éléments de complexification et/ou de simplification.</p>	<p>Varié la distance de nage. Varié les styles de nages.</p>	
<p>Notes personnelles</p>		

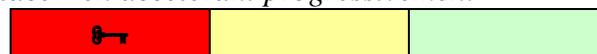
ETAPE 4	Clé 1
Plus vite, tu nageras !	<i>Se déplacer en accélérant progressivement</i>
	

JEU : Water polo		
But de la tâche	Faire gagner son équipe.	Sécurité
Critères de réussite	Aller plus vite que son adversaire en conduisant le ballon, être capable de se démarquer pour conduire la balle dans la zone de but adverse, s'organiser pour défendre son camp.	Préciser la période de jeu, 3 à 5 minutes par manche. Limiter le nombre de joueurs. Contact interdit.
Descriptif	Deux équipes de 5 à 6 joueurs, 2 zones de but, sur la largeur du bassin.	
Aménagement matériel	Plots, lignes d'eau, ballon adapté, distinguer les équipes par des bonnets de couleurs...	
Circulation des élèves	Faire tourner les équipes pour leur permettre de se reposer, mettre en place un système d'arbitrage.	
Éléments de complexification et/ou de simplification	Varié les zones de but, la superficie des zones de jeu et le temps de jeu.	
Notes personnelles		

ETAPE 4 Plus vite, tu nageras !	Clé 1 <i>Se déplacer en accélérant progressivement</i>
--	--

PARCOURS		
But de la tâche	Accélérer sa nage au-dessus des zones repérées au fond du bassin.	Sécurité
Critères de réussite	L'observateur informe le nageur du respect des zones d'accélération et du changement de la vitesse.	Etre attentif aux signes de fatigue : tremblements, pâleur du visage ...
Descriptif	Parcours individuel sur une distance donnée avec recherche d'appuis efficaces pour augmenter sa vitesse.	
Aménagement matériel	Matérialisation des zones d'accélération, cerceaux lestés, lignes d'eau.	
Circulation des élèves	Travail par binôme.	
Eléments de complexification et/ou de simplification	Varié le nombre et la longueur des zones d'accélération ainsi que le nombre de répétitions.	
Notes personnelles		

ETAPE 4 Plus vite, tu nageras !	Clé 1 <i>Se déplacer en accélérant progressivement</i>
--	--



ATELIER : Accélération progressive

			Sécurité
	But de la tâche	Changer son rythme de nage en accélérant progressivement sur une distance donnée.	Limiter le temps d'effort lors de la phase maximale d'accélération. (3 /4 secondes)
	Critères de réussite	Pour l'observateur, constater une différence de vitesse de nage entre le début et la fin de la nage.	
	Descriptif	L'observateur note le respect de l'accélération dans la zone déterminée. Le nageur se déplace sur la longueur du bassin en accélérant dans la zone matérialisée.	
	Aménagement matériel	Lignes d'eau et 2 plots sur le bord espacés de 3 à 5 mètres pour visualiser/contrôler le début et la fin de l'accélération.	
	Circulation des élèves	Travail en binôme.	
	Eléments de complexification et/ou de simplification	Varié la zone d'accélération, varié la position (ventrale et dorsale) et le style de nage, enchaîner plusieurs longueurs.	
	Notes personnelles		

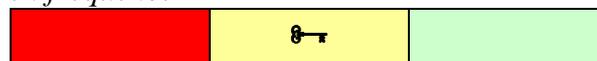
ETAPE 4 Plus vite, tu nageras !	Clé 1 <i>Se déplacer en accélérant progressivement</i>
--	--

ATELIER : L'hydroglisseur		
But de la tâche	Organiser sa nage sur une distance donnée (environ 10 mètres) pour, à partir d'un point donné, se laisser glisser le plus loin possible sans faire de mouvement.	Sécurité
Critères de réussite	Augmenter la distance de glisse au fur et à mesure des essais.	
Descriptif	Un premier plot est posé à 10 mètres du point de départ pour tous les nageurs. Chaque observateur matérialise le point d'arrivée de son binôme avec un plot.	
Aménagement matériel	Lignes d'eau, repère de fin d'accélération sur le bord et plots pour visualiser la performance.	
Circulation des élèves	Travail en binôme.	
Éléments de complexification et/ou de simplification	Varier la distance d'accélération, varier la position (ventrale, dorsale), le style de nage.	
Notes personnelles		

ETAPE 4 Plus vite tu nageras !	Clé 2 <i>Se déplacer avec une recherche d'amplitude maximale et un travail en fréquence</i>
---	---

JEU : Toujours plus loin		
But de la tâche	Par équipe, cumuler la plus grande distance de nage avec un nombre de cycles de bras imposé. (en 50 cycles, quelle longueur a été parcourue ?)	Sécurité
Critères de réussite	Augmenter la distance nagée au fur et à mesure des tentatives.	
Descriptif	Faire 4 équipes de 3 élèves. Les distances individuelles sont cumulées et donnent la performance de l'équipe. Travailler sur la longueur du bassin.	
Aménagement matériel	Plots, lignes d'eau.	
Circulation des élèves	2 équipes nagent et les 2 autres comptent.	
Eléments de complexification et/ou de simplification	Varier le nombre de cycles de bras imposé, varier les styles de nage.	
Notes personnelles		Etre attentif aux signes de fatigue.

ETAPE 4 Plus vite, tu nageras !	Clé 2 <i>Se déplacer avec une recherche d'amplitude maximale et un travail en fréquence</i>
--	---



ATELIER : Economie de moyens		
But de la tâche	Nager la même distance avec le moins de mouvements possible.	Sécurité
Critères de réussite	«Je diminue le nombre de mouvements à chaque passage.»	
Descriptif	L'observateur compte le nombre de cycles de bras sur la distance donnée. (par exemple sur 4 largeurs)	
Aménagement matériel	Lignes d'eau, plots.	
Circulation des élèves	Travail en binôme.	
Éléments de complexification et/ou de simplification	Trouver le meilleur compromis entre le nombre de cycles de bras et la distance nagée. Répéter l'atelier avec différents styles de nages.	
Notes personnelles		

Etre attentif aux signes de fatigue.
Déterminer les zones de nage pour éviter les télescopages.

ETAPE 4 Plus vite, tu nageras !	Clé 2 <i>Se déplacer avec une recherche d'amplitude maximale et un travail en fréquence</i>
	

ATELIER : Le crawl « rattrapé »		
But de la tâche	Nager une distance donnée en utilisant le crawl «rattrapé».	Sécurité
Critères de réussite	Diminuer le nombre de cycles de bras à chaque tentative.	
Descriptif	L'observateur vérifie que les 2 mains se rejoignent devant, dans le prolongement du corps avant la reprise de chaque mouvement de bras.	
Aménagement matériel	Lignes d'eau.	
Circulation des élèves	Travail en binôme.	
Éléments de complexification et/ou de simplification	Varier la distance nagée avec les contraintes définies. Possibilité d'utiliser un repère : planche...	
Notes personnelles		

ETAPE 4 Plus vite, tu nageras !	Clé 3 <i>Nager plus vite et plus longtemps en gérant son effort</i>
--	---

ATELIER : A vos chronomètres		
But de la tâche	Adapter son rythme respiratoire à une nage codifiée dans un temps et une distance donnés.	Sécurité
Critères de réussite	«Je réussis à terminer ma distance dans la fourchette de temps imparti sans m'arrêter et sans changer de style de nage».	
Descriptif	L'observateur chronomètre et vérifie les conditions de réalisation de la nage sur la longueur du bassin.	
Aménagement matériel	Lignes d'eau.	
Circulation des élèves	Travail en binôme.	
Éléments de complexification et/ou simplification	Faire varier la distance à nager et le temps. Varier les styles de nages.	
Notes personnelles		