

Boîte à outils du Professeur des écoles

**Classes des Cycles 2 et 3
2017 - 2021**



Fiche Situation n°1

IMMERSION

Vers le palier 1



L'ARROSEUR ARROSE

- Je suis arroseur sur le bord, j'asperge ceux qui passe devant moi
- Je suis dans l'eau je peux riposter si je suis arrosé

Objectifs pour le Professeur

Faire accepter l'immersion partielle ou complète

Objectifs pour l'élève

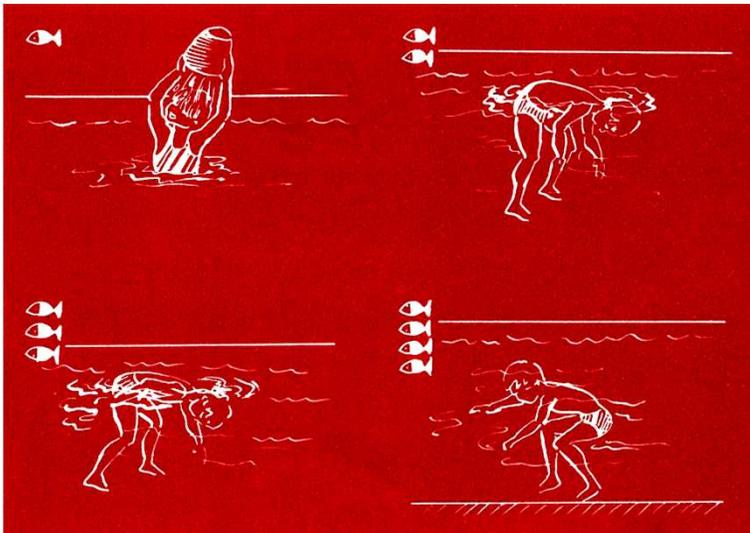
- Accepter l'eau sur le visage
- Accepter de disparaître dans l'eau

Je réussis si

- je suis détendu quand l'eau coule sur mon visage
- je me rempli d'air pour rester sous l'eau
- j'utilise la bouche pour respirer

Je fais des progrès si

- je passe la tête sous la douche
- je mets le visage sous l'eau
- je mets la tête sous l'eau
- je m'immerge totalement



Fiche Situation n°2

IMMERSION

Vers le palier 1



JE ME MOUILLE ENTIEREMENT JE VAIS SOUS L'EAU

- Seul ou à deux: je joue à me cacher sous l'eau, faire des bulles, ouvrir la bouche
- Je comprends les signes de mon camarade, compter les doigts, refaire la même grimace
- Nous allons l'un vers l'autre en se déplaçant en nous échangeons des objets

Objectifs pour le professeur

- Faire accepter de disparaître sous l'eau
- Détourner les objectifs d'immersion par le jeu

Objectifs pour l'élève

- Accepter d'ouvrir la bouche sous l'eau
- j'ouvre les yeux sous l'eau
- j'augmente la durée d'apnée

Je réussis si

- je contrôle ma respiration
- j'ouvre les yeux sous l'eau
- je souffle pour descendre

Je fais des progrès si

- je reste sous l'eau de plus en plus longtemps
- je vais de plus en plus loin
- je vais de plus en plus profond

Fiche Situation n°3

IMMERSION

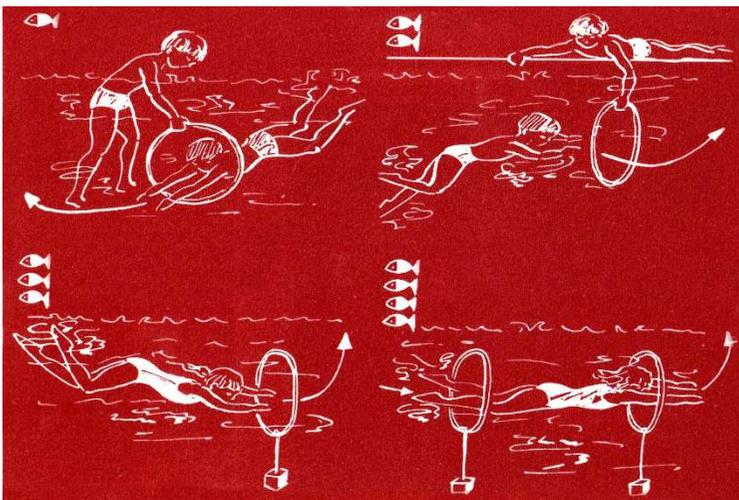
Vers le palier 1



RELAIS-TUNNEL

• Nous sommes 4. Le dernier de la colonne passe sous le tunnel (les jambes des camarades) et se replace devant et ainsi de suite.

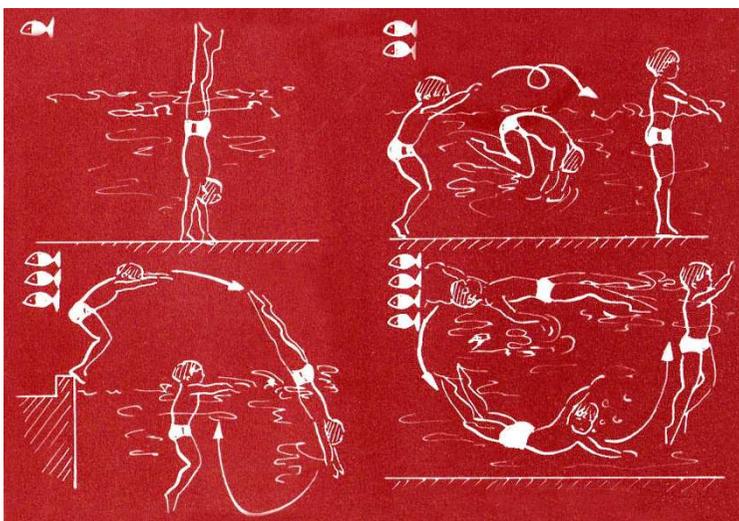
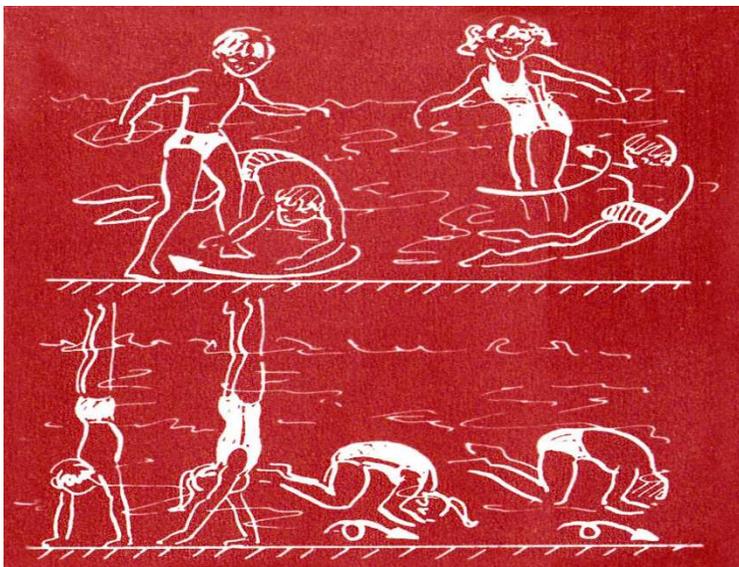
Objectifs pour le professeur	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenir un déplacement en immersion.
Objectifs pour l'élève	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de se déplacer à différentes profondeurs en contrôlant son temps d'immersion.
Je réussis si	<ul style="list-style-type: none"> • J'arrive à passer sous toutes les jambes des camarades. • J'arrive à augmenter mon temps d'immersion.
Je fais des progrès si	<ul style="list-style-type: none"> • J'arrive à améliorer mon déplacement, mon équilibre. (par exemple en passant dans des arceaux). • J'arrive à améliorer mon temps d'immersion selon la profondeur.



Fiche Situation n°4

IMMERSION

Vers le palier 2



JOUONS PAR DEUX

- J'essaie librement de faire des acrobaties sous l'eau.
- Je peux aussi plonger près de mon camarade :
 - * pour passer entre ses jambes,
 - * pour tourner autour de lui,
 - * pour rouler sur moi-même avec ou sans aide,
- Nous pouvons ensemble faire la même acrobatie sous l'eau.

Objectifs pour le professeur

- En immersion, faire réaliser des changements de direction complexes.

Objectifs pour l'élève

- Faire des acrobaties de plus en plus complexes sous l'eau.
- Se repérer dans l'espace.

Je réussis si

- Je peux réaliser des roulades, mettre les pieds en l'air, et faire des acrobaties de plus en plus dures.
- Souffler par le nez pendant les rotation.

Je fais des progrès si

- Je réalise le plus de figures de plus en plus complexes et précises sous l'eau.

Fiche Situation n°5

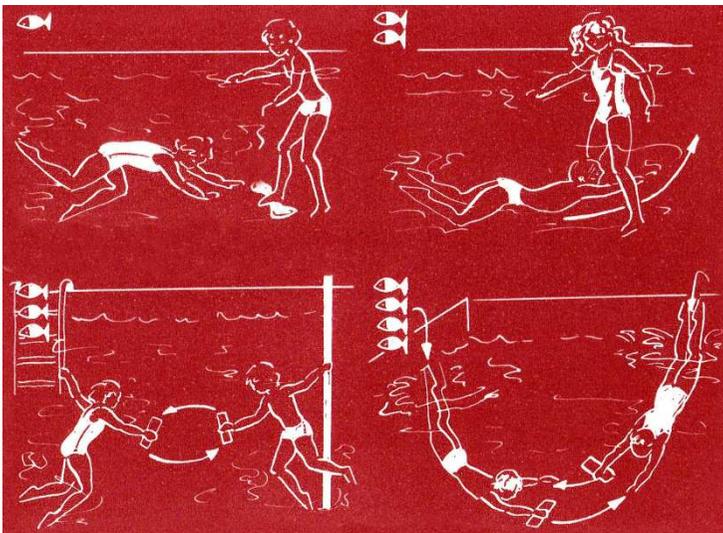
IMMERSION

Vers le palier 2



LES POISSONS PILOTES

- J'essaie de suivre et d'imiter mon camarade sous l'eau.
- Je reproduis un parcours qu'il m'a montré.
- Nous inventons un parcours et nous le faisons ensemble.
- A mon tour, je deviens « poisson -pilote ».

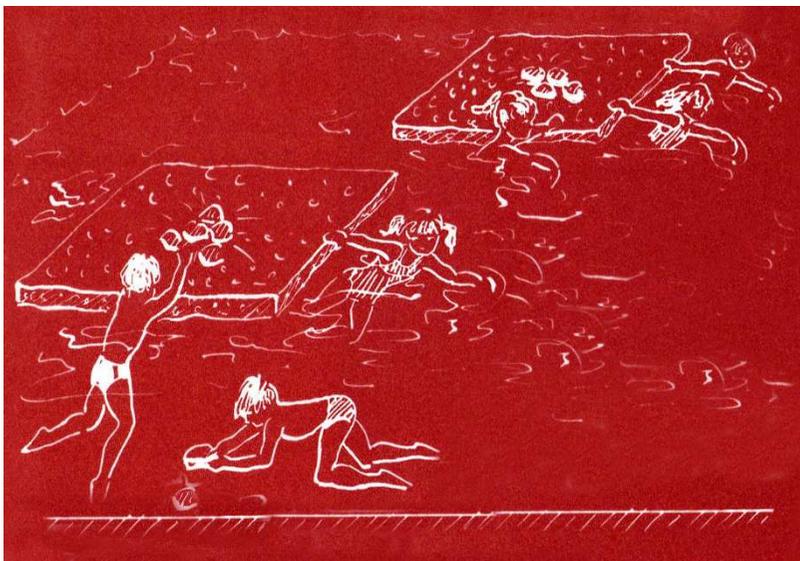


Objectifs pour le professeur	• Faire réaliser un parcours avec des déplacements divers en immersion.
Objectifs pour l'élève	• Suivre mon camarade sous l'eau en faisant des déplacements dans différentes directions.
Je réussis si	<ul style="list-style-type: none"> • Je réalise le même parcours que mon camarade. • j'ouvre les yeux, j'adapte l'action de mes bras et de mes jambes.
Je fais des progrès si	<ul style="list-style-type: none"> • J'échange des objets sous l'eau .(Tête en bas- tête en avant- sur le côté...) • Je suis à l'aise sous l'eau je vais de plus en plus profond. (bulles- déplacement)

Fiche Situation n°6

IMMERSION

Vers le savoir nager



LA PECHE AU TRESOR

- Je récolte des objets lourds pour les ramener au bord à l'aide d'un objet flottant :
- Seul avec ma planche ou à plusieurs avec un tapis,
- Nous pouvons y jouer en équipes.

Objectifs pour le professeur

- Faire accepter l'immersion complète.
- Leur faire ouvrir les yeux et souffler dans l'eau.

Objectifs pour l'élève

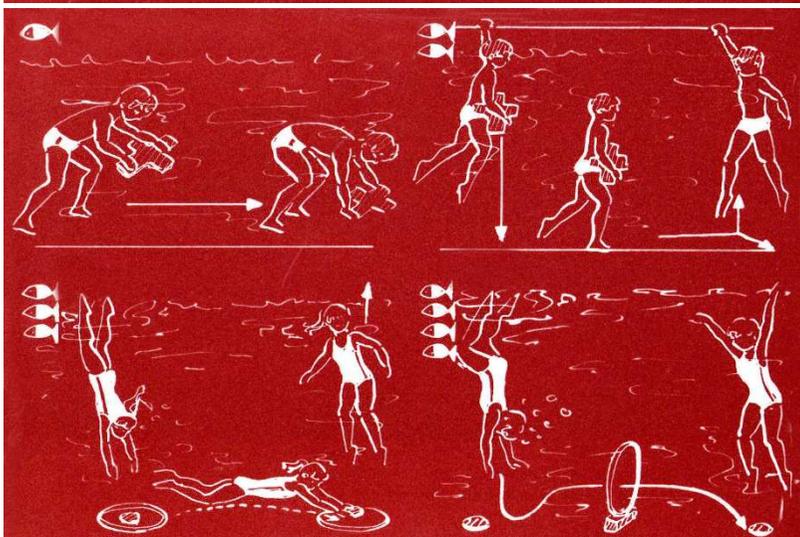
- Ramasser un objet au fond et le ramener sur le bord.
- Ouvrir les yeux et souffler dans l'eau pour ramasser plus facilement l'objet.

Je réussis si

- J'ouvre les yeux.
- Je fais des bulles.
- Je remonte l'objet.

Je fais des progrès si

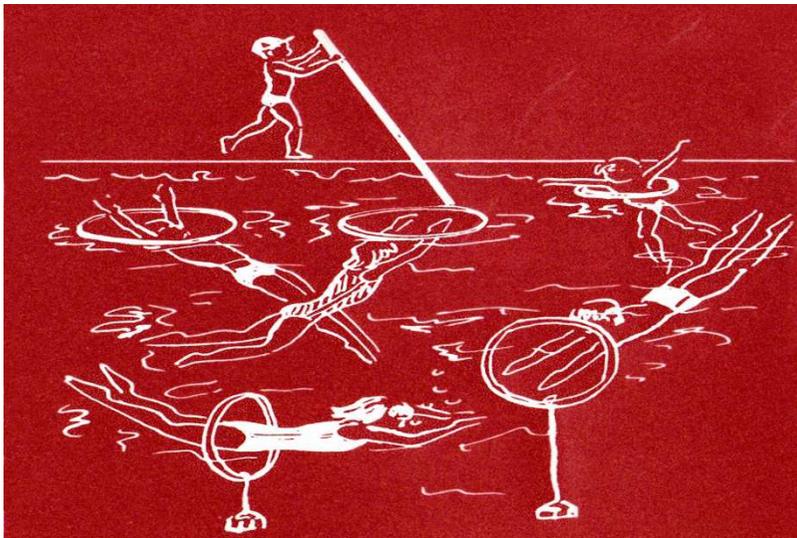
- Je gère mon temps d'immersion.
- Je reste plus longtemps sous l'eau.
- Je fais un parcours, gère mon équilibre et change de position sous l'eau.



Fiche Situation n°7

IMMERSION

Vers le savoir nager



LES DAUPHINS EN GRANDE PROFONDEUR

- Je suis un « dauphin ». Je passe dans les cerceaux de mon choix.
- Il y a des cerceaux flottants, près de l'échelle, près du bord, près de la perche, d'autres loin du bord.
- Il y a des cerceaux sous l'eau à différentes profondeurs,
- J'essaie de plus en plus profond, de plus en plus loin.

Objectifs pour le professeur

- Leur faire contrôler leur équilibre en immersion (tête vers le haut, tête vers le bas, grande profondeur)

Objectifs pour l'élève

- Enchaîner le passage des cerceaux à différentes profondeurs.
- Réaliser le plus grand parcours possible.

Je réussis si

- Je passe dans le plus de cerceaux possible à différentes profondeurs.
- Je regarde le fond quand je me déplace.

Je fais des progrès si

- J'augmente la grandeur du parcours.
- J'augmente les changements de positions en immersion (tête en haut, tête en bas)

Fiche Situation n°1

EQUILIBRATION

Vers le palier 1



JEU DES STATUES

- Petite profondeur, avec ou sans ceinture :
- Avec une planche, je traverse le bassin. Lorsque le meneur de jeu se retourne, je lâche la planche et je flotte sans bouger tant qu'il regarde. Il tourne le dos, je repars.
- Combien de fois ai-je réussi ?

Objectifs pour le professeur

- Augmenter la durée de l'immobilisation.
- Recherche des équilibres Ventral et Dorsal.

Objectifs pour l'élève

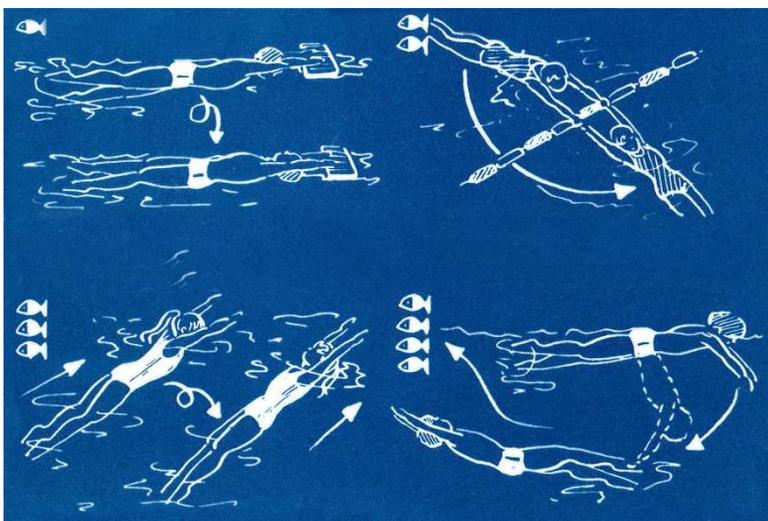
- Se stabiliser sous l'eau.
- Varier les équilibres Ventral et Dorsal.
- Maîtriser l'équilibre dynamique (glissées).

Je réussis si

- Je ne touche pas les pieds au sol.
- Je ne tiens pas ma planche.
- Je prend une grande inspiration.

Je fais des progrès si

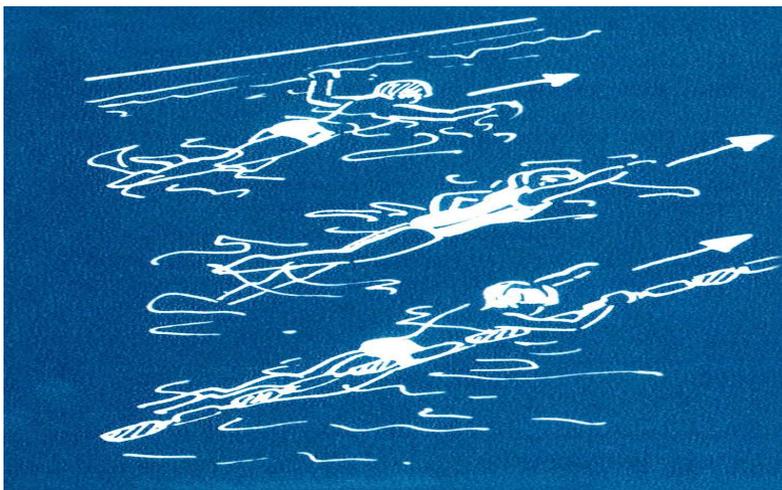
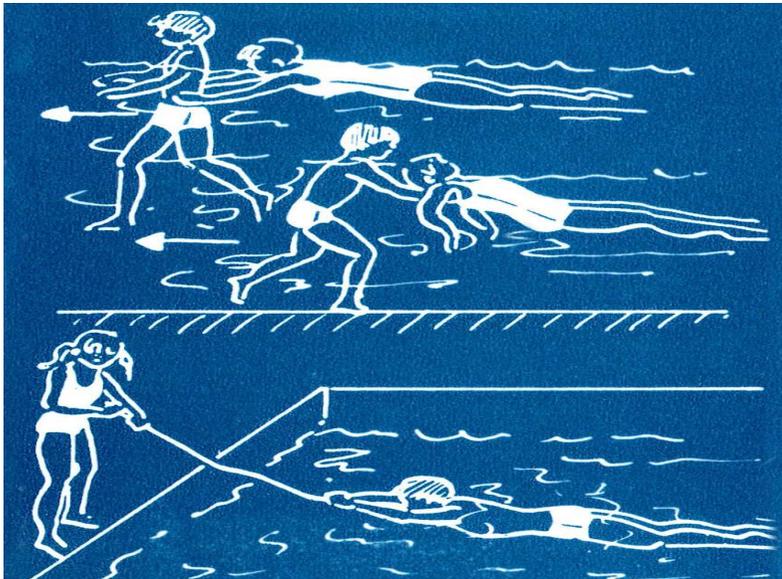
- J'utilise de moins en moins de support.
- Je passe aisément du Ventral au Dorsal.
- Je fais l'exercice en grande profondeur



Fiche Situation n°2

EQUILIBRATION

Vers le palier 1



JE M'ALLONGE BIEN DANS L'EAU

- Petite profondeur : les attelages
- Je me laisse traîner par un camarade sur le dos, le ventre, le côté.
- Petite profondeur ou Grande Profondeur : Tir à la corde
- Je me laisse traîner sur le dos, le ventre, le côté. **Changer de rôle.**

Objectifs pour le professeur

- Comment respirer sur le ventre ?
- Varier les prises, sous les aisselles, mains, épaules, par la taille.
- Varier la position ventrale et dorsale.

Objectifs pour l'élève

- S'allonger
- Mettre la tête dans l'eau.
- Travailler la respiration.

Je réussis si

- Je me laisse guider par mon camarade.
- Je ne prends pas appui au sol.
- Je détend sans faire de mouvements.

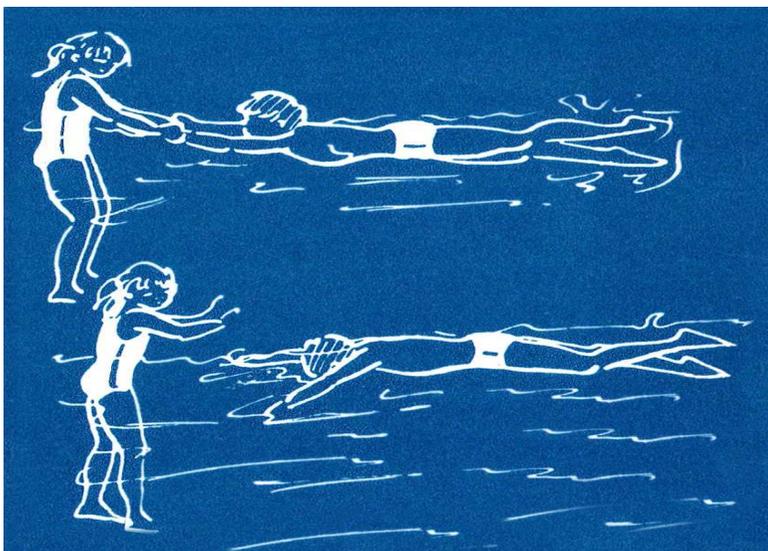
Je fais des progrès si

- Je souffle dans l'eau.
- Je m'allonge au maximum.
- Je suis capable de relever la tête pour inspirer puis la remettre dans l'eau.

Fiche Situation n°3

EQUILIBRATION

Vers le palier 2



JE FAIS DU SURPLACE SUR LE VENTRE

- En Petite profondeur :
- Je suis traîné puis lâché.
- Je reste sur place, le visage dans l'eau.
- Qui tient le plus longtemps ?
- Essaie de bouger
- Essaie en bougeant pieds et mains.

Objectifs pour le professeur

- Recherche l'équilibre ventral, tête dans l'eau.
- Recherche déplacement court.
- Varier les positions ventrales.

Objectifs pour l'élève

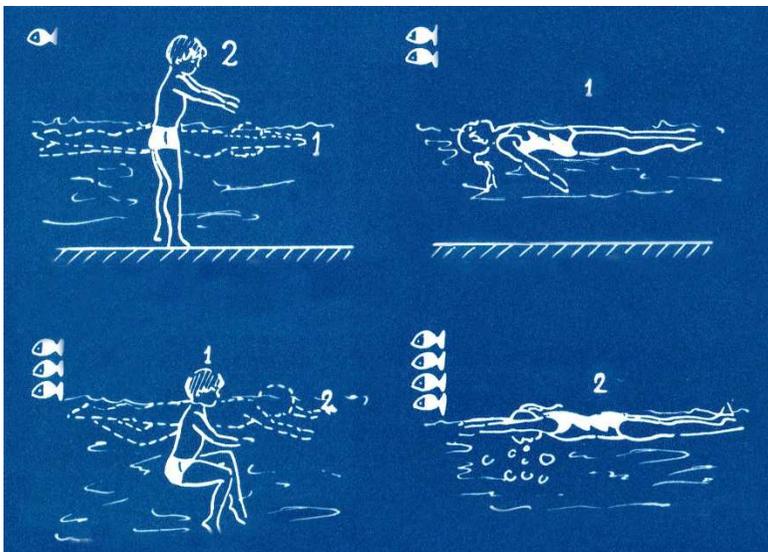
- S'équilibrer dans l'eau sur le ventre.
- Je prolonge la durée de l'exercice.

Je réussis si

- Je mets la tête dans l'eau.
- Je regarde le fond du bassin.
- Je ne prends pas appui.
- Je m'allonge bien.

Je fais des progrès si

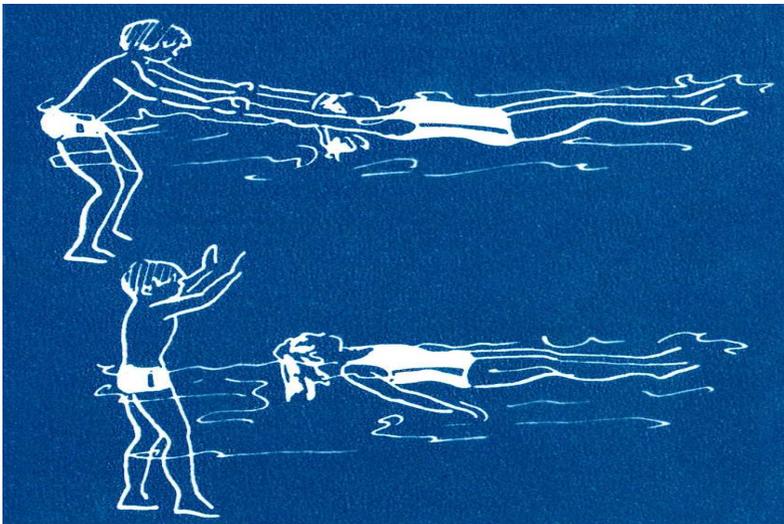
- Je réalise l'exercice sans l'aide d'un camarade.
- Je respire plusieurs fois sans prendre appui.
- Je fais la planche sur le ventre.
- Je reste longtemps allongé, tête dans l'eau.



Fiche Situation n°4

EQUILIBRATION

Vers le palier 2



JE FAIS DU SURPLACE SUR LE DOS

- En Petite profondeur :
- Je suis traîné puis lâché.
- Je reste sur place, le visage dans l'eau.
- Qui tient le plus longtemps ?
- Essaie de bouger
- Essaie en bougeant pieds et mains.

Objectifs pour le professeur

- Recherche l'équilibre dorsal.
- Recherche déplacement court.
- Varier les positions dorsales.

Objectifs pour l'élève

- S'équilibrer dans l'eau sur le dos.
- Je prolonge la durée de l'exercice.

Je réussis si

- Je mets mes oreilles dans l'eau, mes yeux regardent le plafond.
- Je ne prends pas appui.
- Je m'allonge bien.

Je fais des progrès si

- Je respire plusieurs fois sans prendre appui.
- Je fais la planche sur le dos.
- Je regarde vers le haut sur le dos.

Fiche Situation n°5

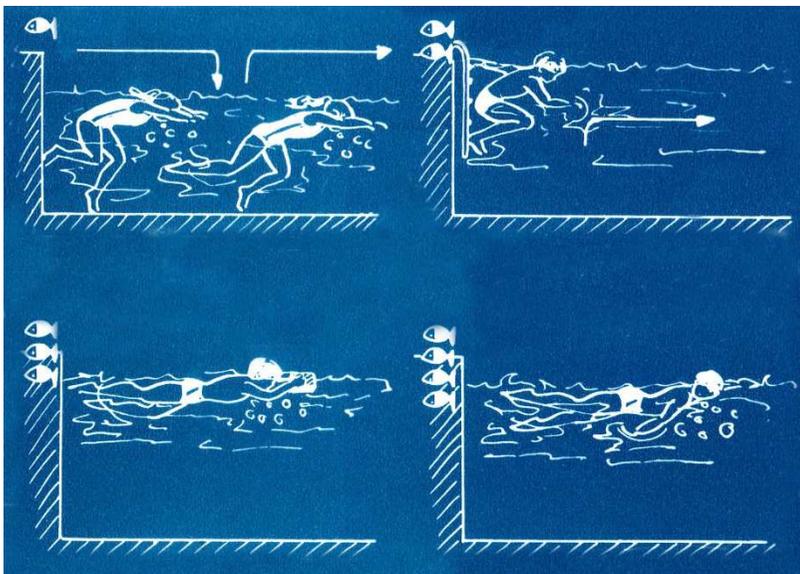
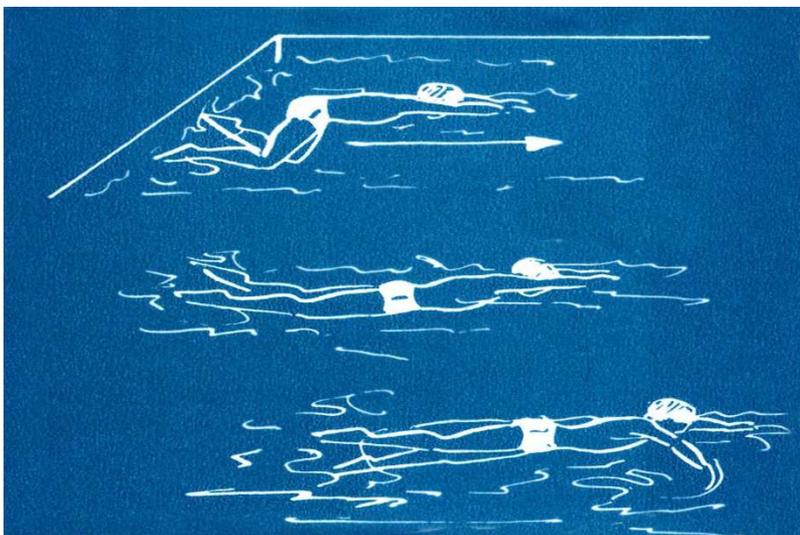
EQUILIBRATION

Vers le savoir nager

CONCOURS DE DISTANCE SUR LE VENTRE

En me repoussant du bord du bassin, je vais le plus loin possible sur le ventre :

- En me laissant glisser
- puis en m'aidant des jambes uniquement
- puis avec l'aide des bras et des jambes.



Objectifs pour le professeur

- Conserver l'équilibre horizontal.
- Profiler son corps pour glisser sur l'eau.

Objectifs pour l'élève

- Glisser le plus loin avant de reprendre pied.
- Exécuter la distance la plus longue possible avec une aide matériel.
- Exécuter la distance la plus longue possible sans aide matériel.

Je réussis si

- Je mets la tête dans l'eau je regarde le fond.
- Je m'allonge au maximum.
- J'exécute une poussée forte au mur.
- Je profile mon corps.

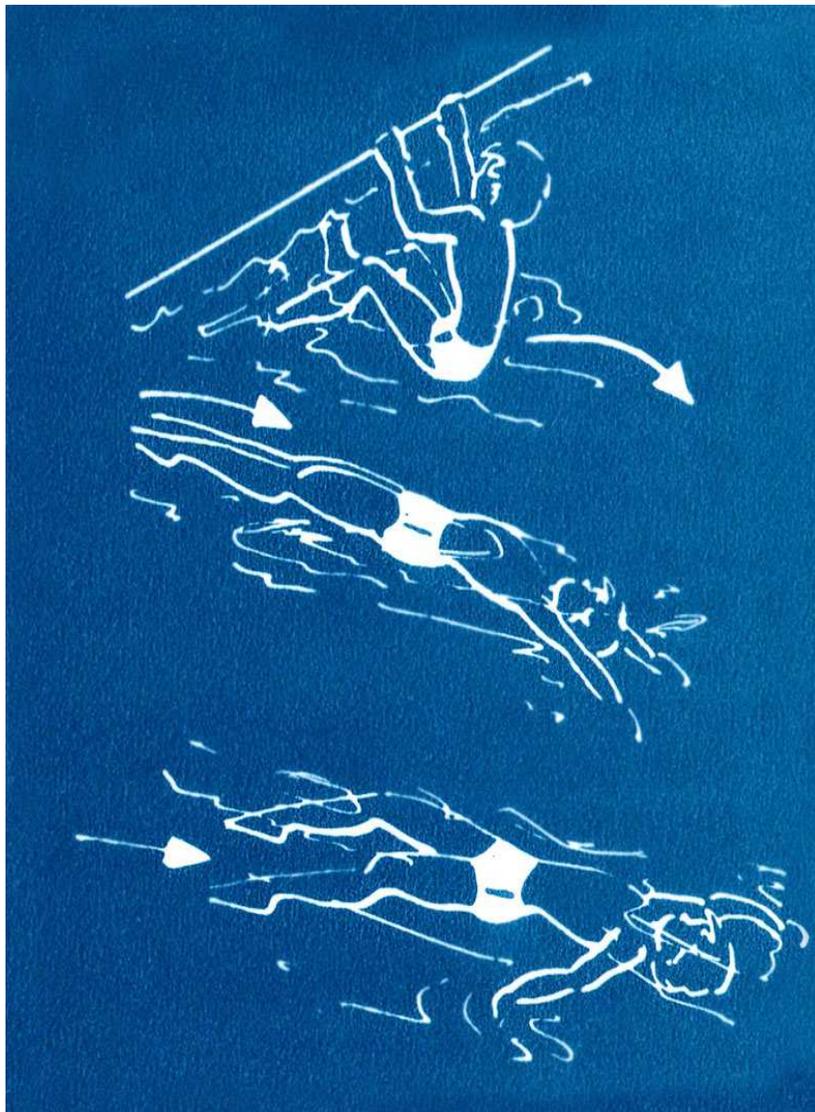
Je fais des progrès si

- Je réalise l'exercice en grande profondeur.
- Je traverse avec une planche (jambes).
- Je traverse le bassin sans aide matériel (bras et jambes).

Fiche Situation n°6

EQUILIBRATION

Vers le savoir nager



CONCOURS DE DISTANCE SUR LE DOS

En poussant du bord du bassin, je vais le plus loin sur le dos:

- En me laissant glisser,
- puis en m'aidant des jambes uniquement,
- puis avec l'aide des bras et des jambes.

Objectifs pour le professeur

- Conserver l'équilibre horizontal.
- Profiler son corps pour glisser sur l'eau.

Objectifs pour l'élève

- Glisser le plus loin avant de reprendre pied.
- Exécuter la distance la plus longue possible avec une aide matériel.
- Exécuter la distance la plus longue possible sans aide matériel.

Je réussis si

- Je mets la tête dans l'eau.
- Je m'allonge au maximum.
- J'exécute une poussée forte au mur.
- Je profile mon corps.

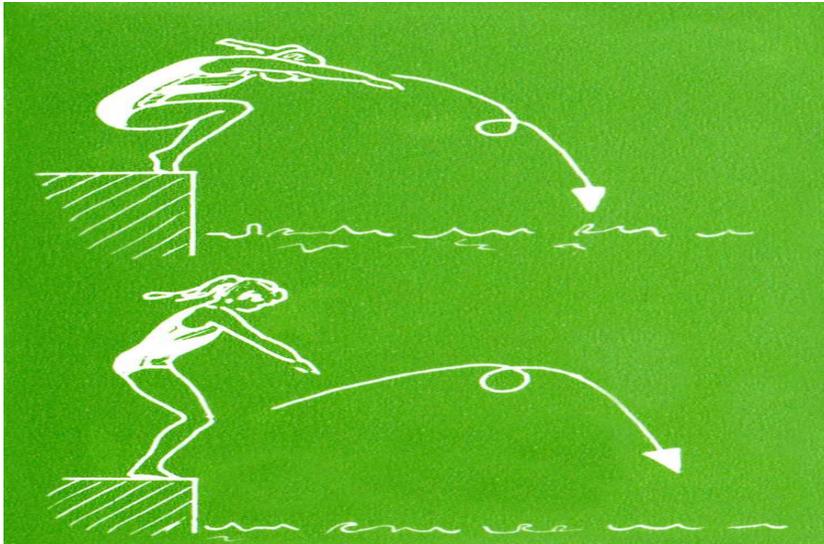
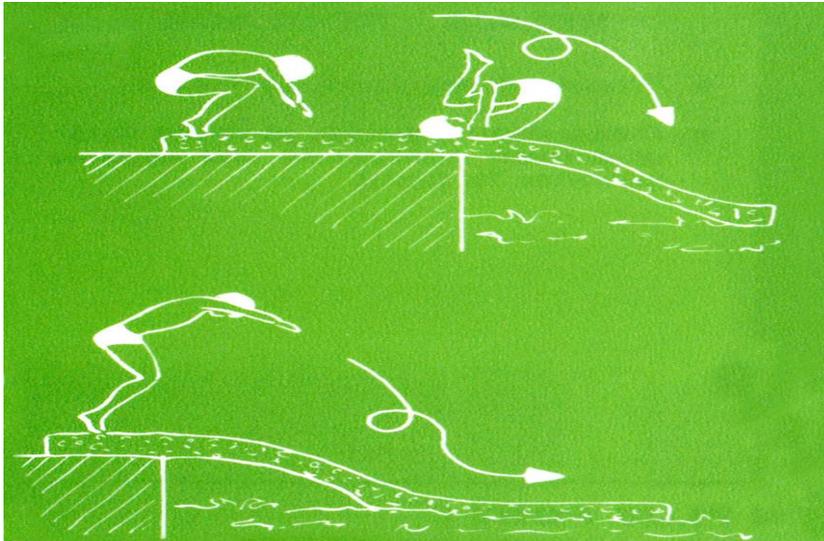
Je fais des progrès si

- Je réalise l'exercice en grande profondeur.
- Je traverse le bassin avec l'aide d'une planche (jambes).
- Je traverse le bassin sans aide matériel (bras et jambes).

Fiche Situation n°1

Entrées dans l'eau (ventilation)

Vers le palier 1



JE FAIS L'ACROBATE JE SAUTE EN AVANT

- Je fais des roulades, puis de plus en plus vite,
- je pousse sur les pieds de plus en plus loin,
- je tourne sans poser les mains, j'essaie de plus en plus haut.

Objectifs pour le professeur

- Appréhender l'entrée dans l'eau par un déséquilibre maîtrisé.
- Aller progressivement vers le plongeon.

Objectifs pour l'élève

- Accepter la roulade sur un support instable.
- Accepter l'immersion avec une arrivée dans l'eau.

Je réussis si

- Je rentre la tête menton poitrine.
- Je pousse sur mes jambes.
- J'ai un bon gainage de mon corps.
- Je profile mon corps.

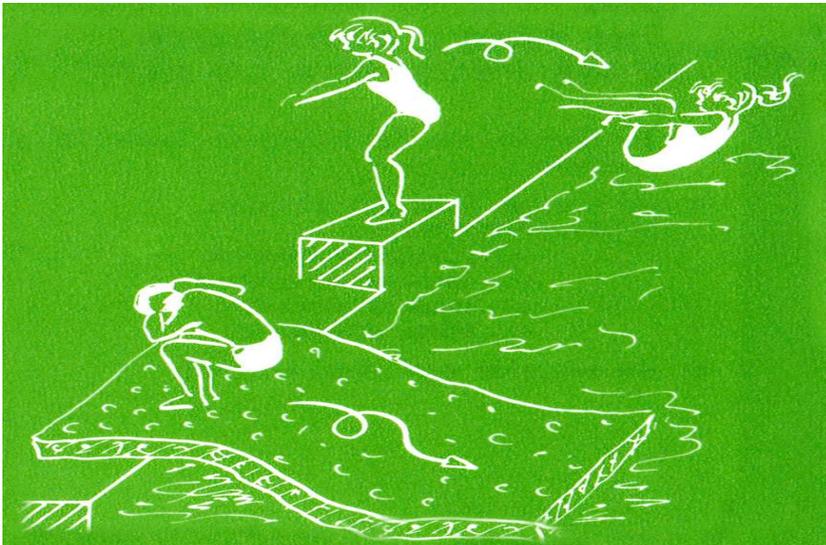
Je fais des progrès si

- Je réalise l'exercice en grande profondeur.
- Je réalise l'exercice sans poser les mains.

Fiche Situation n°2

Entrées dans l'eau (ventilation)

Vers le palier 1



JE FAIS L'ACROBATE JE SAUTE EN ARRIERE

- Je roule en arrière sur le tapis,
- je tourne en arrière au dessus du tapis.

Objectifs pour le professeur

- Faire découvrir l'espace arrière.
- Préparer l'entrée dans l'eau du test kayak.

Objectifs pour l'élève

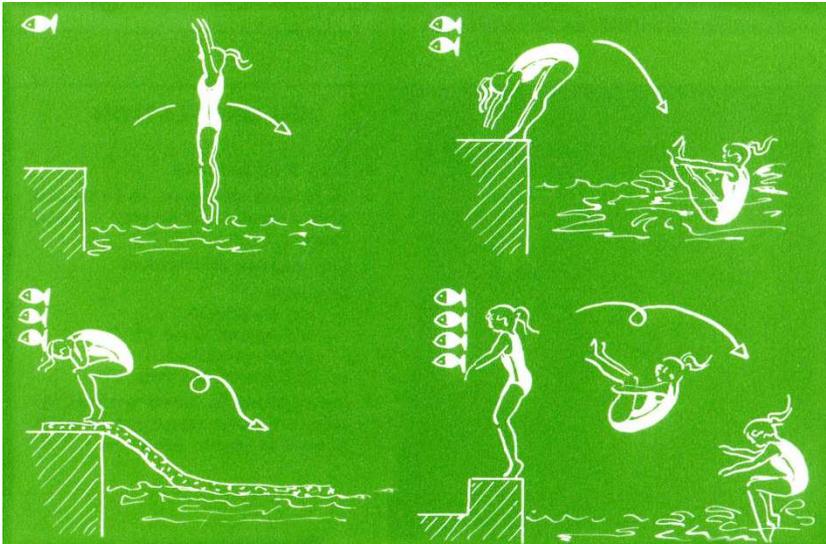
- perte des repères visuels.
- Exécuter toutes les entrées dans l'eau possible en arrière.

Je réussis si

- J'accepte le déséquilibre.
- Je garde ma posture.
- J'exécute une poussée sur les jambes.
- Je profile mon corps.

Je fais des progrès si

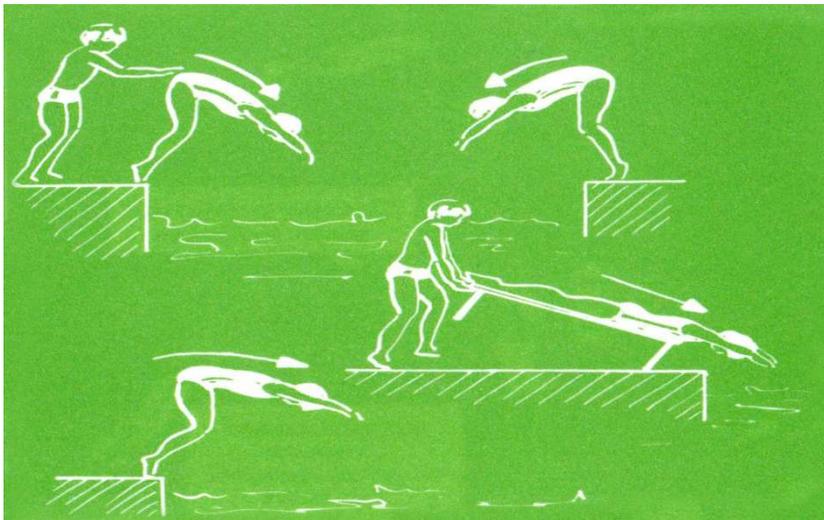
- Je réalise l'exercice en grande profondeur.
- Je réalise l'exercice de plus en plus haut.



Fiche Situation n°3

Entrées dans l'eau (ventilation)

Vers le palier 2



J'ENTRE DANS L'EAU LA TÊTE LA PREMIÈRE

- J'essaie toujours d'aller vers le fond,
- j'essaie de garder les bras tendus, sans relever la tête,
- j'essaie de garder une position hydrodynamique.

Objectifs pour le professeur

- Faire accepter le déséquilibre en avant.
- Travail du gainage du corps, des impulsions.

Objectifs pour l'élève

- Accepter la chute en avant.
- Plus je suis profilé, mieux je rentre dans l'eau.

Je réussis si

- Je rentre ma tête menton poitrine.
- Je m'allonge au maximum.
- J'exécute l'exercice les bras dans le prolongement du corps.

Je fais des progrès si

- Je plonge dans une cible (cerceaux...).
- Je plonge de plus en plus profond.
- Je plonge de plus en plus haut et loin.

Fiche Situation n°4

Entrées dans l'eau (ventilation)

Vers le savoir nager



JE SAUTE OU JE PLONGE POUR CHERCHER UN OBJET AU FOND

J'essaie de récupérer des objets:

- près, loin du bord, à des profondeurs différentes.

Jouons à deux:

- Je lance, tu vas chercher.
- Qui va chercher l'objet le plus loin et le plus profond.

**Objectifs pour
le professeur**

- Varier les entrées dans l'eau.
- Augmenter la longueur et durée d'apnée.

**Objectifs pour
l'élève**

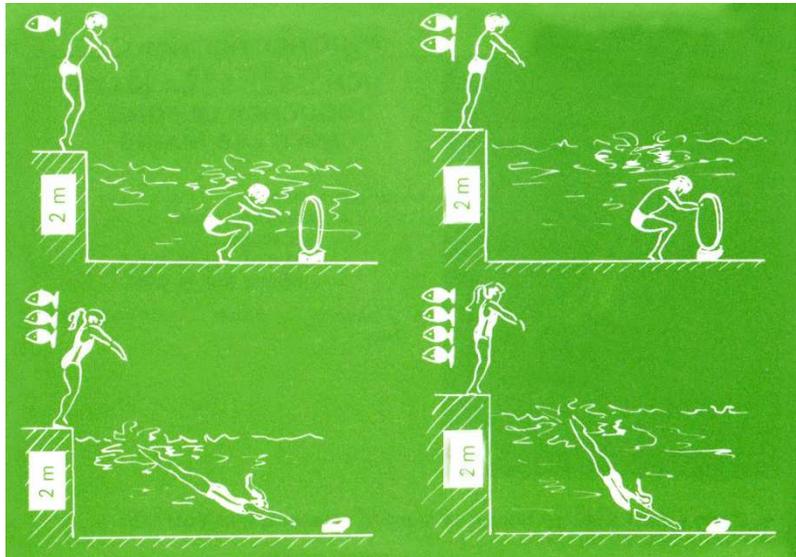
- Accepter l'immersion longue.
- J'ouvre les yeux pour m'orienter.

Je réussis si

- Je tiens longtemps sous l'eau.
- J'ouvre les yeux pour attraper les objets.
- J'ai une action des bras et des jambes sous l'eau pour ne pas remonter.

**Je fais des
progrès si**

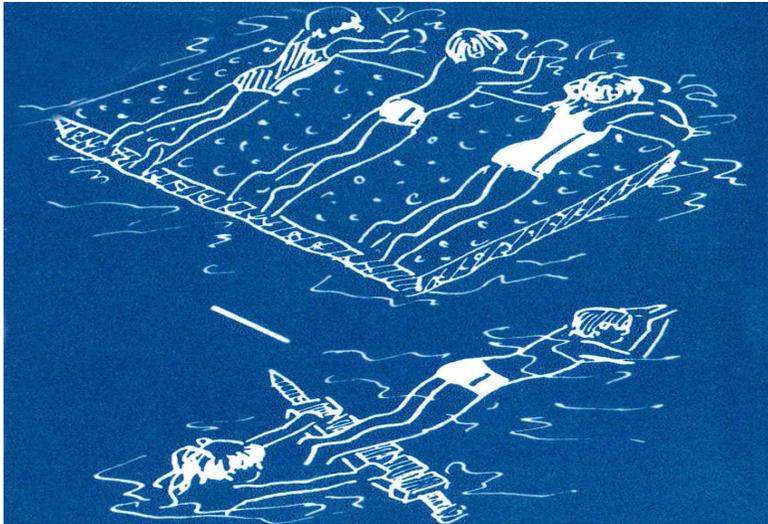
- Je le fais à des profondeurs différentes.
- Je ramasse plusieurs objets à la suite.



Fiche Situation n°1

LOCOMOTION

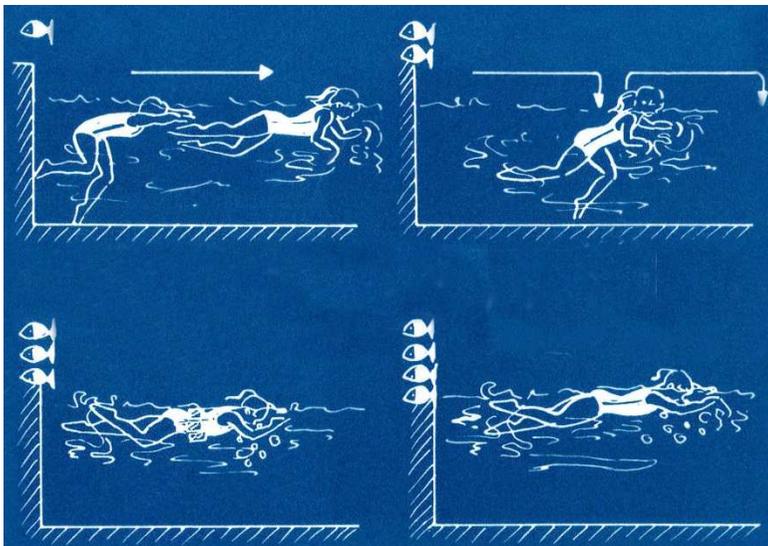
Vers le palier 1



LES RADEAUX

LES REMORQUEURS (sur le ventre)

- Faisons manœuvrer le radeau dans tous les sens.
- Organisons une course de radeaux.
- A l'abordage! Changeons de radeau.
- Organisons une course d'attelage, changeons de rôle .

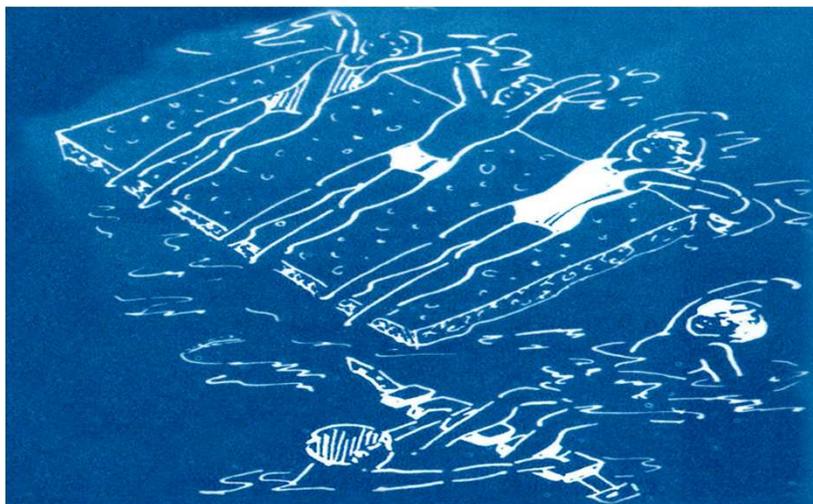


Objectifs pour le professeur	<ul style="list-style-type: none"> • Faire découvrir les différents appuis dans l'eau. • Recherche de déplacement court. • Varier les positions.
Objectifs pour l'élève	<ul style="list-style-type: none"> • sentir l'eau sur mes mains, varier les pressions. • me déplacer de plus en plus loin.
Je réussis si	<ul style="list-style-type: none"> • Je me déplace vite sur mon radeau. • je varie le rythme de mes mains sous l'eau . • Je m'allonge le plus possible.
Je fais des progrès si	<ul style="list-style-type: none"> • Je me déplace sans matériel tête immergée.. • Je respire plusieurs fois sans reprendre appui.

Fiche Situation n°2

LOCOMOTION

Vers le palier 1



LES RADEAUX

LES REMORQUEURS (sur le dos)

- Faisons manœuvrer le radeau dans tous les sens.
- Organisons une course de radeaux.
- A l'abordage! Changeons de radeau.
- Organisons une course d'attelage, changeons de rôle .

Objectifs pour le professeur

- Faire découvrir les différents appuis.
- Recherche de déplacement court.
- Varier les positions.

Objectifs pour l'élève

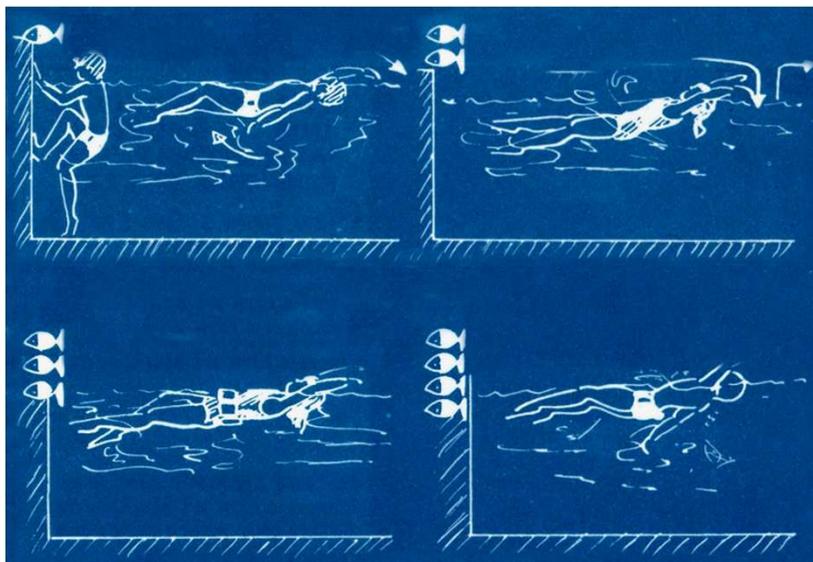
- sentir l'eau sur mes mains, varier les pressions.
- me déplacer de plus en plus loin.

Je réussis si

- Je me déplace vite sur mon radeau.
- je varie le rythme de mes mains sous l'eau .
- Je m'allonge le regard vers le plafond.

Je fais des progrès si

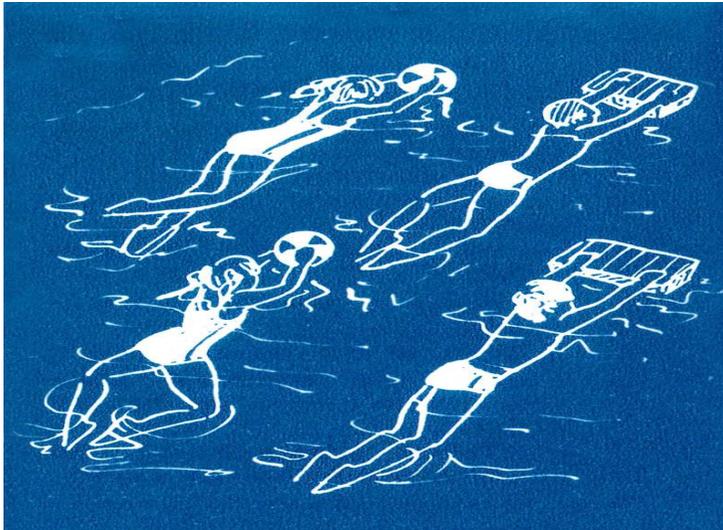
- Je me déplace sans matériel.
- J'utilise mes bras et mes jambes de plus en plus loin et vite sans reprendre appuis.



Fiche Situation n°3

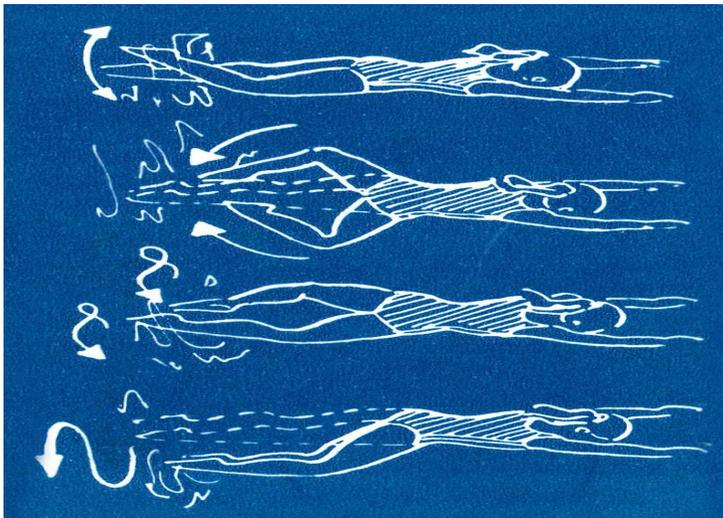
LOCOMOTION

Vers le palier 1



SUR LE VENTRE JE ME SERS SURTOUT DE MES JAMBES

- A bout de bras, je conduis un objet flottant
- Quels mouvements de jambes ai-je trouvés pour avancer?
- Sur plusieurs traversées j'essaie différents mouvements de jambes.



Objectifs pour le professeur	<ul style="list-style-type: none"> • Recherche l'équilibre ventral. • diversifier puis minimiser les supports. • Varier les postures ventrales.
Objectifs pour l'élève	<ul style="list-style-type: none"> • Traverser la piscine en utilisant mes jambes. • Trouver le mouvement le plus efficace.
Je réussis si	<ul style="list-style-type: none"> • Je m'allonge bien la tête dans l'eau, je souffle. • Mes jambes battent à la surfaces le plus vite. • J'arrive à trouver le mouvement le plus efficace.
Je fais des progrès si	<ul style="list-style-type: none"> • Je trouve le plus de mouvement différent. • J'utilise le moins de matériel pour avancer. • j'utilise des palmes pour obtenir un meilleur battement .

Fiche Situation n°4

LOCOMOTION

Vers le palier 2



SUR LE DOS JE ME SERS SURTOUT DE MES JAMBES

- A bout de bras, je conduis un objet flottant
- Quels mouvements de jambes ai-je trouvés pour avancer?
- Sur plusieurs traversées j'essaie différents mouvements de jambes.

Objectifs pour le professeur

- Recherche l'équilibre dorsal.
- diversifier puis minimiser les supports.
- Varier les postures dorsal.

Objectifs pour l'élève

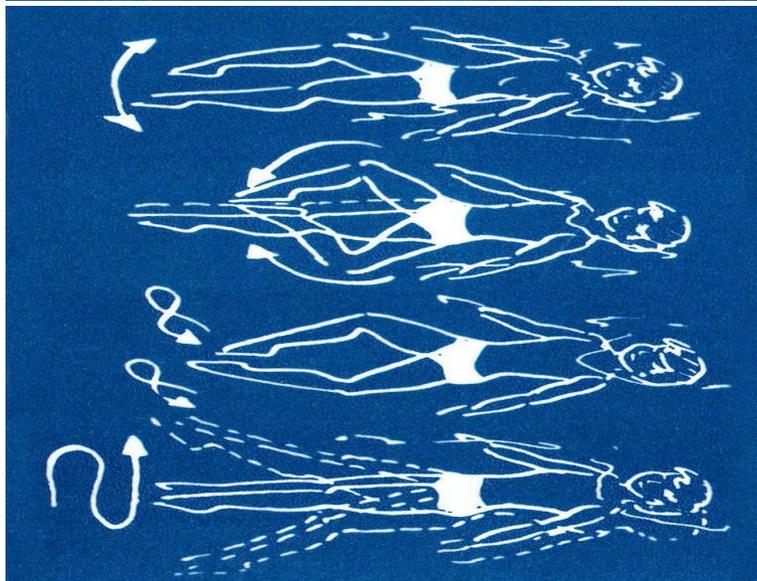
- Traverser la piscine en utilisant mes jambes.
- Trouver le mouvement le plus efficace.

Je réussis si

- Je m'allonge bien le regard vers le plafond.
- Mes jambes battent à la surfaces le plus vite.
- J'arrive à trouver le mouvement le plus efficace.

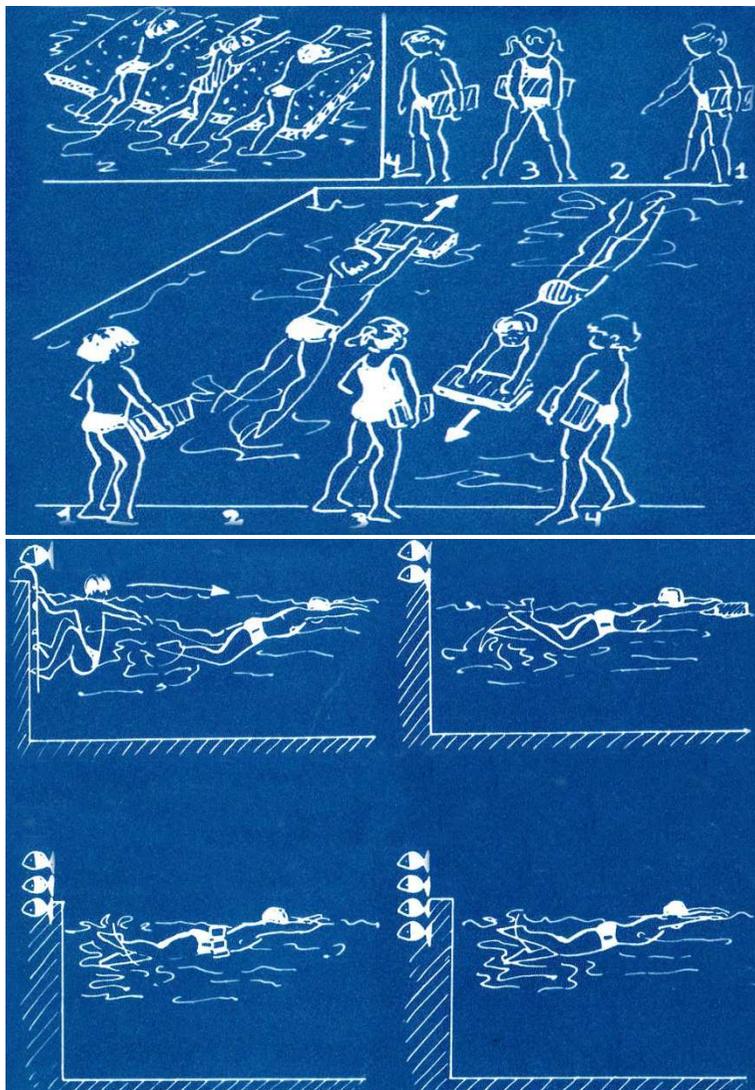
Je fais des progrès si

- Je trouve le plus de mouvement différent.
- J'utilise le moins de matériel pour avancer.
- j'utilise des palmes pour obtenir un meilleur battement .



Fiche Situation n°5 LOCOMOTION

Vers le palier 2



LES RADEAUX- LA REGATE A LA PLANCHE SUR LE VENTRE

- Nous organisons une course de radeaux :
- Le déplacement se fait de différentes façons, choisir son mouvement de jambes. Le plus efficace et le plus rapide sur le ventre.
- Je tiens la planche à deux mains sur le ventre.
- A l'appel de mon numéro, j'essaie de traverser plus vite que le joueur de l'autre équipe.
- Nous pouvons changer de numéro à chaque partie.

Objectifs pour le professeur

- Organiser une course sur le ventre.
- Faire s'allonger les enfants sur le ventre afin qu'ils trouvent un mouvement rapide pour avancer.

Objectifs pour l'élève

- Avancer plus vite que mon camarade.
- Trouver un mouvement de jambes efficace.
- S'allonger le plus possible sur le ventre.

Je réussis si

- Je m'allonge et je souffle dans l'eau.
- Je réussis à avancer vite grâce à mon mouvement de jambes.

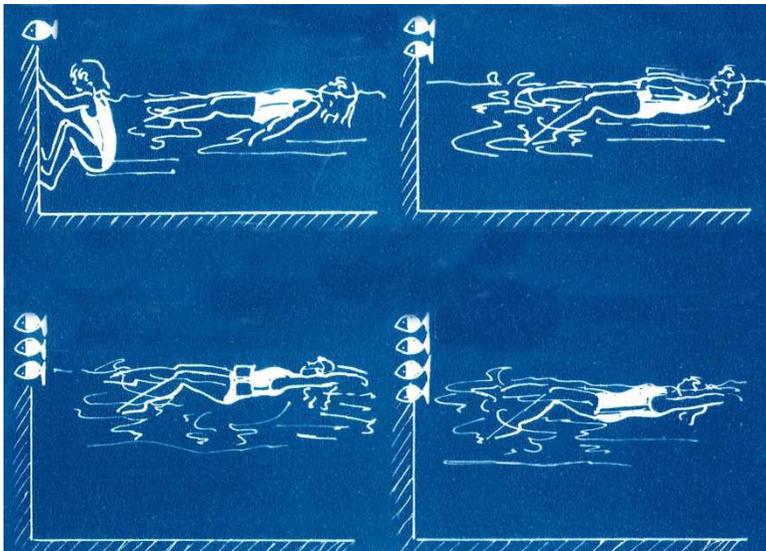
Je fais des progrès si

- Je glisse sur le ventre, en soufflant dans l'eau.
- Je traverse la piscine avec une planche.
- Je traverse la piscine, en bougeant mes bras.

Fiche Situation n°6

LOCOMOTION

Vers le savoir nager



LES RADEAUX- LA REGATE A LA PLANCHE SUR LE DOS

- Nous organisons une course de radeaux :
- Je choisis le mouvement de jambes le plus efficace et le plus rapide pour me déplacer sur le dos.
- Je tiens la planche à deux mains sur le dos.
- A l'appel de mon numéro, j'essaie de traverser plus vite que le joueur de l'autre équipe.
- Nous pouvons changer de numéro à chaque partie.

Objectifs pour le professeur

- Organiser une course sur le dos.
- Faire s'allonger l'élève sur le dos afin qu'il trouve un mouvement rapide pour avancer.

Objectifs pour l'élève

- Avancer plus vite que mon camarade.
- Trouver un mouvement de jambes efficace.
- S'allonger le plus possible sur le dos.

Je réussis si

- Je m'allonge : si le regard est vers le haut, le ventre monté.
- Je réussis à avancer vite grâce à mon mouvement de jambes.

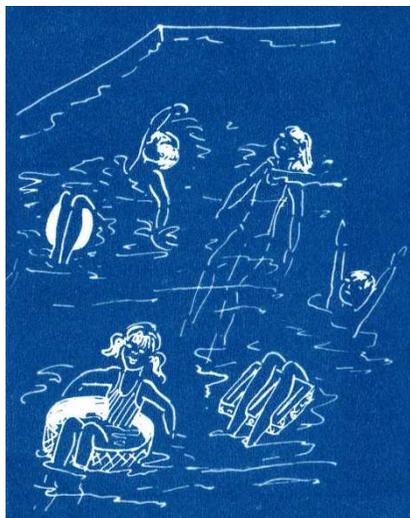
Je fais des progrès si

- Je traverse la piscine en utilisant les bras.
- Je glisse sur le dos et je me déplace.
- Je traverse la piscine avec une planche.

Fiche Situation n°7

LOCOMOTION

Vers le savoir nager



JE ME DEPLACE SUR LE DOS MES BRAS RESTENT DANS L'EAU

• En Petite profondeur, Avec aide:
Comment je peux utiliser mes bras pour avancer, reculer, tourner.

Objectifs pour le professeur

- Faire découvrir un déplacement par l'action des bras et la réaction du corps par rapport à la position des mains.

Objectifs pour l'élève

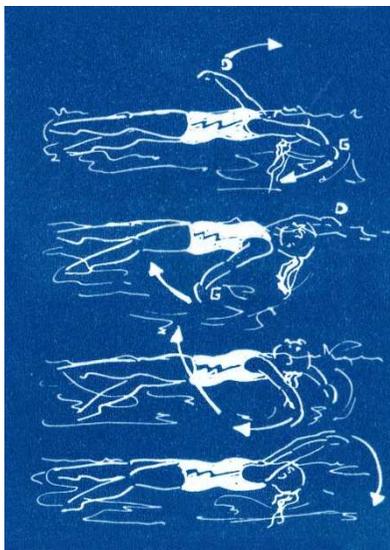
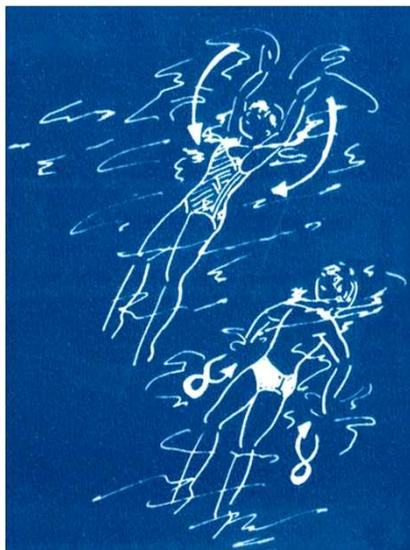
- Par la position des mains, qu'elle est le mouvement le plus efficace pour avancer, bras près du corps ou loin, qu'elle est la plus facile.

Je réussis si

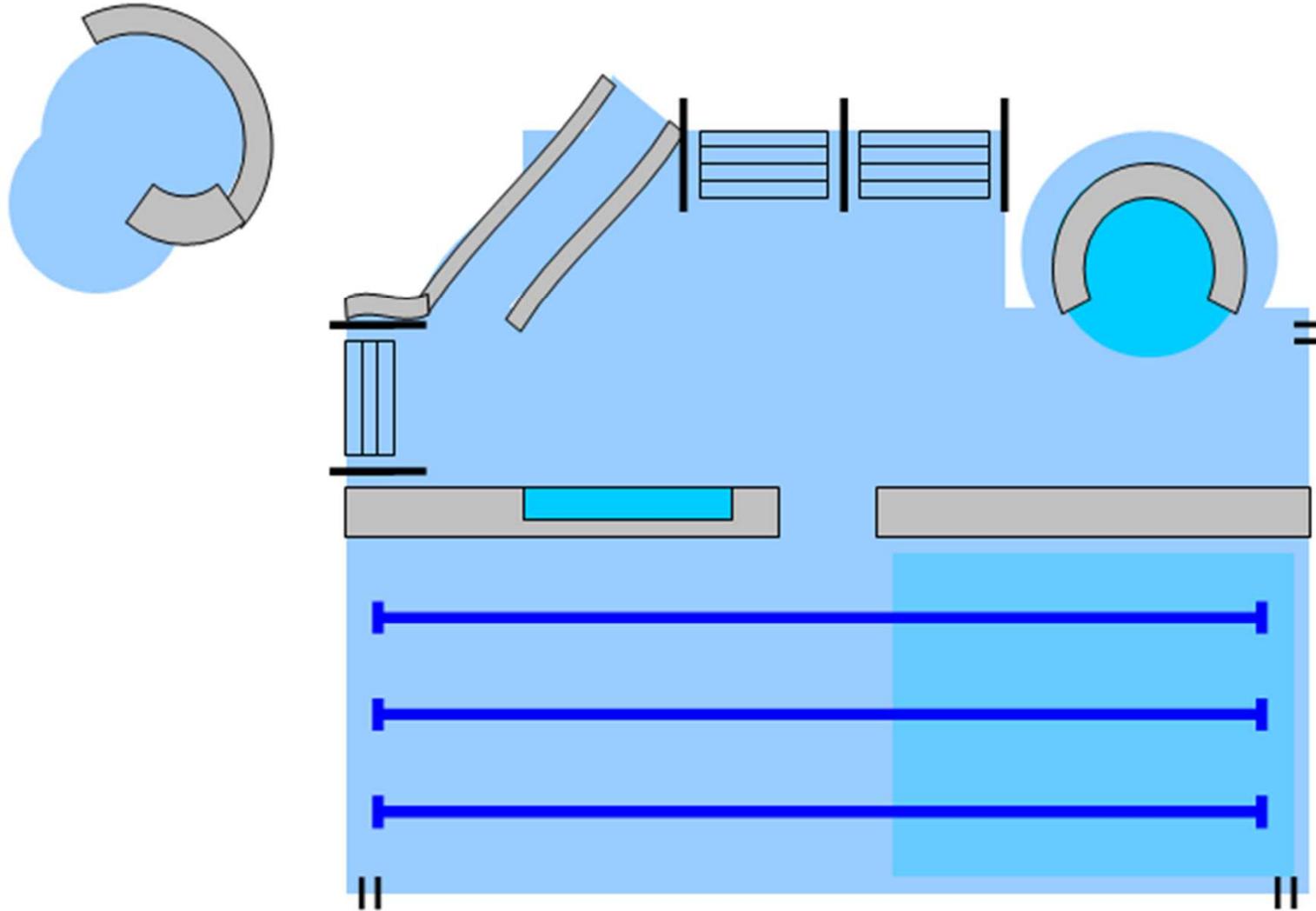
- Mes oreilles dans l'eau.
- Mon corps est à la surface.
- Mon regard vers le plafond
- Je fais le moins de mouvements de possible.

Je fais des progrès si

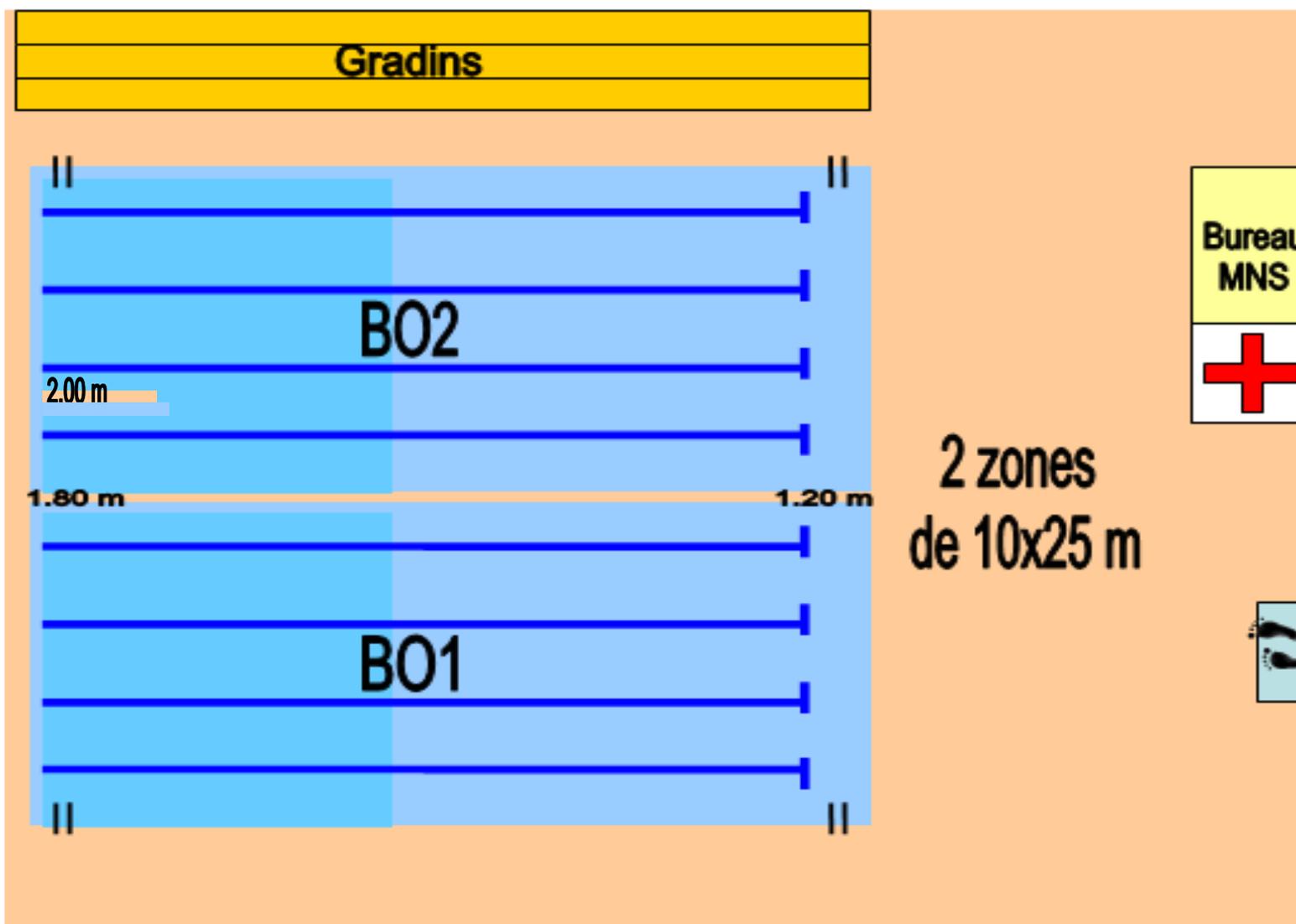
- Je fais la godille les mains près du corps.
- J'utilise mes deux bras en poussant fort et vite sous l'eau.
- J'utilise mes deux bras dans l'eau puis hors de l'eau.
- J'utilise mes bras l'un après l'autre dans l'eau puis hors de l'eau.



Bassin du Mortier



Bassin d'Olympique (BOZON)



Bassin des Tourettes

