

Hubert Boursiquot

**ACTIVITÉS
AQUATIQUES**

I – Éléments d'analyse didactique

1/ Généralités

- **définition** : activités diverses réalisées dans un **milieu naturel** (lac, mer, rivière, etc) ou artificiel (piscine) en étant **partiellement émergé** (ex : se déplacer de façon autonome en nageant) ou en étant **immergé** (ex : plonger pour s'immerger)
- **objectif** : **s'adapter au milieu** pour réaliser un **déplacement finalisé en toute sécurité**

2/ Programmes

- cycle 1 : **adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées**
- cycle 2 : **réaliser une performance**
adapter ses déplacements à différents types d'environnement
- cycle 3 : **réaliser une performance mesurée**
adapter ses déplacements à différents types d'environnement

3/ Problèmes fondamentaux

- perturbation de 4 fonctions essentielles du terrien
- équilibration : le corps flotte dans l'eau et l'**équilibre** y est le plus souvent **horizontal** (inverse du terrien)
- respiration : on ne peut pas respirer sous l'eau
l'**expiration aquatique** n'est pas passive mais **implique un effort** lié à la pression exercée par l'eau sur le corps (inverse du terrien)
- propulsion : la propulsion passe surtout par l'**action des bras**, les jambes ayant une fonction d'équilibration (inverse du terrien)
- information : les **informations proprioceptives** (perception de la position des différentes parties de son corps) deviennent **prioritaires** car les informations visuelles sont insuffisantes pour se déplacer

4/ Ressources

- **ressources énergétiques**
 - selon l'**intensité** et la **durée de l'effort**
 - selon le **niveau technique** de l'élève (plus le niveau de l'individu est faible, plus la dépense énergétique est forte)
- **ressources motrices**
 - selon la **nage** (ventrale alternée type crawl, alternée dorsale, ventrale symétrique avec tête immergée type brasse, etc)
 - selon le **déplacement** (plongeon, plongeon canard, déplacement en surface, déplacement en profondeur, etc)
 - selon le **maintien sur place** (allongé sur le dos, corps vertical en mode rétropédalage avec les pieds, etc)
 - selon les **coordinations et dissociations segmentaires** en jeu
- **ressources affectives**
 - **émotions** procurées par un **milieu potentiellement dangereux**,
émotions procurées par le **but poursuivi** (jeu, projet, coopération)
 - **émotions négatives** (ex : peur)
 - **émotions positives** (ex : bien-être, sensation de glisse)

=> activités qui participent à l'**éducation motrice** (ex : développement des capacités motrices),
à l'**éducation cognitive** (ex : connaissance de soi, de son corps, du milieu aquatique),
à l'**éducation psychologique** (ex : maîtrise de soi),
à l'**éducation sociale** (autonomie, responsabilité, sécurité), à l'**éducation à la santé**

=> activités **bénéfiques** pour la **santé physique** des élèves

II – Orientations des textes officiels

- enjeux éducatifs et sociaux liés aux pratiques aquatiques
 - l'enseignement des activités aquatiques constitue une priorité nationale
 - développement important de ces activités en tant que **loisir permanent ou occasionnel**
 - **nombreux accidents**
 - l'école doit éduquer les enfants pour
 - qu'ils développent une **autonomie suffisante**
 - qu'ils soient capables d'**assurer leur sécurité et contribuer à celle d'autrui**
- BO de 2011
 - 2 paliers dans l'acquisition des compétences à atteindre par tous les élèves
 - **fin de CE1**
 - **fin de CM2**
 - le cycle 2 est le moment privilégié pour cet apprentissage
 - normes de sécurité encadrant l'enseignement de la natation à l'école
 - savoir-nager : **entrée dans l'eau + immersion + capacité à évoluer et se laisser flotter en surface**
 - [cycle 2 : s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter](#)
 - effectuer un enchaînement d'actions, sans reprise d'appui, en moyenne profondeur, amenant
 - à s'immerger en sautant dans l'eau,
 - à se déplacer brièvement sous l'eau (ex : passer un obstacle),
 - puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord
 - [cycle 3 : plonger, s'immerger, se déplacer](#)
 - enchaîner, sans reprise d'appui,
 - un saut/plongeon en grande profondeur,
 - un déplacement orienté en immersion (ex : passer dans un cerceau immergé),
 - un sur-place de 5 à 10 sec avant de regagner le bord
- le BO de 2012 précise les compétences que l'on peut viser aux cycles 2 et 3

CP	CE1	CE2/CM1/CM2
<u>objectifs</u> en moyenne ou grande profondeur - choisir son entrée dans l'eau, son déplacement, son immersion - dans le cadre d'un projet personnel de déplacement	<u>objectifs</u> en moyenne ou grande profondeur - maîtriser une entrée dans l'eau active - effectuer un déplacement comprenant un temps d'immersion	<u>objectifs</u> - réaliser un projet de déplacement sur une distance et selon des modalités choisies - doser ses efforts - enchaîner diverses actions en grande profondeur sans reprise d'appui
<u>exemples d'acquisition</u> - entrée dans l'eau avec ou sans aide - s'immerger pour réaliser quelques actions simples	<u>exemples d'acquisition</u> - entrée dans l'eau sans aide - s'immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique	<u>exemples d'acquisition</u> - varier les entrées dans l'eau (sauter d'un plot, plonger départ assis/debout, etc) - réaliser des parcours subaquatique amenant à aller vers le fond - remonter un objet immergé en moyenne profondeur à partir d'un plongeon canard - réaliser des parcours amenant à franchir des obstacles - enchaîner une remontée passive et un sus-place - passer alternativement d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal avant de regagner le bord

III – Repères et outils didactiques

1/ Dispositifs

- l'enseignant conçoit des situations en lien avec les domaines de compétences précités
 - entrer dans l'eau
 - s'immerger
 - se déplacer
 - s'équilibrer
- l'enseignant peut utiliser
 - des situations ludiques
(ex : 2 élèves se déplacent le long du bord, celui qui est derrière doit ratrapper celui qui est devant)
 - faisant appel à l'imaginaire et à l'univers familier des enfants
(ex : un parcours aquatique sous forme d'aventure ou de conte pour enfant)
- l'enseignant peut partir des représentations initiales qu'ont les élèves du milieu aquatique pour les faire évoluer
 - démarche intéressante car ces **représentations** constituent souvent des **obstacles aux apprentissages**
- l'enseignant peut induire une adaptation aux milieu grâce à du matériel
 - permettant de mieux flotter (tapis, planche, frite, pull-buoy en mousse, etc)
 - permettant d'orienter le déplacement
 - **dans l'eau** (ligne d'eau, perche, etc)
 - **sous l'eau** (objets lestés posés au fond)
- l'enseignant peut proposer des situations de résolution de problème
(ex : découvrir que la flottaison du corps varie selon la quantité d'air que l'on a dans les poumons)
- sécurité
 - les savoirs sécuritaires impliquent des situations fermées
 - démonstrations de l'enseignant (ex : comment entrer dans l'eau)
 - explications des actions interdites (ex : courir dans la piscine, aller dans l'eau sans y avoir été invité)
 - matériel spécifique (ex : perche)

2/ Variables didactiques

- espace
 - **profondeur** de la piscine
 - **trajet** à parcourir
 - **hauteur de l'entrée** dans l'eau
 - **aménagement** du milieu grâce à du matériel
- temps
 - durée et vitesse d'un **déplacement**, d'une **action**
- autres élèves
 - faire **avec quelqu'un**
 - faire **grâce à quelqu'un**
 - **compétition** avec quelqu'un
 - **jeu d'équipe**
- corps
 - position et utilisation des différents **appuis** (mains, doigts, jambes)
 - différentes **postures** (ventrale, dorsale, corps allongé/regroupé, etc)
 - modalités de **nage** (alternée, simultanée, ventrale, dorsale, etc)
 - modalités **respiratoires** (expiration sous l'eau, blocage respiratoire en ayant ou pas de l'air dans les poumons, etc)

IV – Exemple d'une progression d'apprentissage en CP

- hypothèse : en maternelle, les élèves ont **découvert le milieu aquatique** sous forme de jeux
 - en CP, dès la 1^{ère} séance, l'enseignant propose un test en grande profondeur
 - se déplacer avec aisance le long du mur
 - passer sous une perche
 - réaliser une immersion longue (déplacement sur 2 m)
 - descendre le long d'une perche pour toucher le fond et se laisser remonter (remontée passive)
 - l'enseignant observe les comportements
 - des élèves ont des **difficultés** à réaliser certaines tâches, surtout celles exigeant une **immersion**
 - **difficultés affectives** liées à des **émotions négatives** et de **fausses représentations**
(ex : peur d'avoir de l'eau qui rentre dans son corps, peur de ne pas remonter, etc)
 - l'enseignant met en place une progression intégrant des situations permettant
 - **d'accepter l'immersion** (réaliser que l'eau ne rentre pas dans le corps)
 - **de découvrir la remontée passive** (prendre conscience que le corps flotte)
- => cette progression permettra **ensuite** d'aborder les apprentissages liés aux **déplacements** et aux **équilibres**
- pour ce groupe d'élèves, l'enseignant met donc en place des temps visant à apprendre à s'immerger et à se laisser remonter conformément au BO de 2012
 - **passer sous un obstacle flottant**
 - petite profondeur : passer sous une frite, passer dans un cerceau sans le toucher, passer sous un grand tapis, passer sous les jambes d'un camarade
 - grande profondeur : passer sous une perche sans la toucher, passer sous une planche
 - **descendre à l'aide d'une perche ou d'une cage en grande profondeur**
 - essayer de poser ses mains sur les barreaux à mi-profondeur de la cage
 - passer sous les barreaux de la cage, rester le plus longtemps possible la tête sous l'eau jusqu'au signal donné par l'enseignant (frappé de perche au fond)
 - à l'aide de la perche, descendre le plus profond possible
(utiliser des repères visuels sur la perche à différentes profondeurs)
=> forme de contrat de l'élève : « je vaux jusqu'au repère rouge et je me laisse remonter »
 - descendre par 2, se serrer les mains, jouer à « qui reste le plus longtemps sous l'eau »
(jusqu'au signal donné par l'enseignant)
=> l'élève a pour consigne de remonter avant ce signal s'il en sent la nécessité
 - **toucher le fond avec différentes parties du corps**
 - petite profondeur : se mettre assis au fond (à l'aide de la perche), se mettre à genoux, faire toucher le ventre/le dos sur le fond (avec l'aide d'un camarade)
 - grande profondeur : mettre la tête sous l'eau (avec l'aide de la perche) et essayer de toucher le fond avec différentes parties du corps (pieds, genoux, fesses)
 - **prendre une information visuelle**
 - se déplacer le long du mur et mettre la tête dans l'eau le plus souvent possible lors de passages devant des repères (planches posées au bord)
 - se tenir au mur, s'immerger pour se cacher quand l'adulte passe un objet par dessus la tête (planche, frite)
 - descendre le long d'une perche pour s'immerger et se déplacer jusqu'à une autre perche située à environ 2 m de la 1^{ère}
 - **ramasser un objet lesté**
 - petite profondeur : ramasser un objet lesté, puis 2 ou 3 objets sans reprendre sa respiration
 - grande profondeur : ramasser un objet lesté en s'aidant d'une perche/cage pour s'immerger, puis 2 ou 3 objets sans reprendre sa respiration
 - **remonter à l'aide d'un support ou en remontée passive**
 - grande profondeur : descendre le long de la perche/cage, remonter en s'aidant des 2 mains, puis d'une seule main, puis se laisser remonter sans toucher la perche/cage

V – Exemple de situations d'apprentissage en CP

- lors de la 3^{ème} séance de cette progression, l'enseignant met en place 2 situations d'apprentissage en parallèle
 - utilisation de **2 espaces** (petite et grande profondeur)
 - respect **des règles de sécurité**
 - (on ne court pas, on n'entre pas dans l'eau sans y avoir été invité, on ne pousse pas les camarades, on ne s'immerge pas sans en avoir reçu la consigne)
- situation 1 : petite profondeur
 - objectif : augmenter le temps de l'apnée
 - but : aller chercher en petite profondeur le plus d'objets possibles
 - organisation matérielle : objets lestés (anneaux, bâtons lestés), tapis
 - règles de fonctionnement : « la pêche au trésor »
 - confrontation de 2 équipes
 - au signal : aller récupérer un maximum d'objets immergés au milieu du petit bain et revenir les déposer sur son tapis placé au bord du bassin
 - à la fin du jeu : on compare les collections
=> l'équipe qui a le plus d'objets sur son tapis marque un point
 - variables didactiques et évolutions de la situation
 - limiter les prises à un seul objet à la fois (pour augmenter le nombre d'immersions)
 - ajouter des critères de couleur (pour inciter à ouvrir les yeux dans l'eau)
 - augmenter le temps (pour augmenter le temps de déplacement en immersion et favoriser la rapidité)
- situation 1 : grande profondeur
 - objectif : exploration de la profondeur
 - but : varier les modes d'immersion (en fonction de la durée et de la profondeur)
 - critère de réussite : réussir 3 types d'immersion sur les 4
(brève, longue, moyenne profondeur, grande profondeur)
 - organisation matérielle : tapis, échelle horizontale, objets lestés, grande perche, cage
 - règles de fonctionnement : se déplacer sur un circuit (échelle, tapis, mur, cage, perche)
 - progression des immersions en fonction de la durée et de la profondeur
 - étape 1 : se déplacer le long de l'échelle en passant sous les barreaux, monter sur le tapis
 - étape 2 : se déplacer le long du mur et mettre la tête dans l'eau devant chaque repère (planches posées au bord)
 - étape 3 : essayer de toucher, avec les mains, les barreaux à mi profondeur de la cage
 - étape 4 : descendre le long de la perche et essayer de toucher le fond, récupérer un objet
 - variables didactiques
 - diminuer le nombre d'immersion
 - diminuer ou augmenter les profondeurs
 - nombres d'objets à ramasser (influe sur le temps d'immersion)
 - observables : niveau 1 : accepte l'immersion partielle de la tête
niveau 2 : est capable de s'immerger brièvement
niveau 3 : contrôle son apnée pour s'immerger longtemps

NATATION

I – Éléments d'analyse didactique

1/ Généralités

- **définition** : **déplacement finalisé et autonome dans l'eau**, sans équipement matériel particulier (des lunettes sont autorisées), sans reprise d'appuis solides, dans le but de réaliser une performance évaluée selon des critères d'espace et de temps
- **caractéristiques** : **plusieurs styles de nage codifiées** (nage libre, dos, brasse, papillon) **diverses épreuves** (distance, course individuelle ou par équipe)
- **objectif** : **réaliser une performance mesurée** dans l'espace et le temps

2/ Programmes

- **cycle 1** : on ne parle pas de natation au cycle 1 mais d'activités aquatiques
- **cycle 2** : **réaliser une performance**
adapter ses déplacements à différents types d'environnement
- **cycle 3** : **réaliser une performance mesurée**
adapter ses déplacements à différents types d'environnement

3/ Problèmes fondamentaux

- perturbation de 4 fonctions essentielles du terrien
 - **équilibration** : le corps flotte dans l'eau et l'**équilibre** y est le plus souvent **horizontal** (inverse du terrien)
 - **respiration** : on ne peut pas respirer sous l'eau, l'**expiration aquatique** n'est pas passive mais **implique un effort** lié à la pression exercée par l'eau sur le corps (inverse du terrien)
 - **propulsion** : la propulsion passe surtout par l'**action des bras**, les jambes ayant une fonction d'équilibration (inverse du terrien)
 - **information** : les **informations proprioceptives** (perception de la position des différentes parties de son corps) deviennent **prioritaires** car les informations visuelles sont insuffisantes pour se déplacer

4/ Ressources

- **ressources énergétiques**
 - selon l'**intensité** et la **durée de l'effort**
 - selon le **niveau technique** de l'élève (plus le niveau de l'individu est faible, plus la dépense énergétique est forte)
- **ressources motrices**
 - selon la **nage** (ventrale alternée type crawl, alternée dorsale, ventrale symétrique avec tête immergée type brasse, etc)
 - selon l'**entrée dans l'eau** (plonger, sauter, etc)
 - selon le **déplacement** (coulée sur l'eau, etc)
 - selon les **coordinations et dissociations segmentaires** en jeu
- **ressources affectives**
 - **émotions** procurées par un **milieu potentiellement dangereux**, émotions procurées par le **but poursuivi** (jeu, compétition, etc)
 - **émotions négatives** (ex : peur)
 - **émotions positives** (ex : bien-être, sensation de glisse)

=> activités qui participent à l'**éducation motrice** (ex : développement des capacités motrices), à l'**éducation cognitive** (ex : connaissance de soi, de son corps, du milieu aquatique), à l'**éducation psychologique** (ex : maîtrise de soi), à l'**éducation sociale** (autonomie, responsabilité, sécurité), à l'**éducation à la santé**

=> activités **bénéfiques** pour la **santé physique** des élèves

II – Orientations des textes officiels

- l'acquisition d'une **autonomie aquatique minimale** est **indispensable à la natation**
(qui induit la recherche d'une performance)
- en milieu fédéral : la **performance** est appréhendée à travers un **temps**,
en milieu scolaire : la **performance** est appréhendée à travers une **distance** (qui évolue entre le cycle 2 et 3)
- le BO de 2011 cite les habiletés motrices à maîtriser et/ou à enchaîner
 - **cycle 2 : se déplacer sur 15 m**
 - se déplacer sur 15 m sans aide à la flottaison et sans reprise d'appui
 - **cycle 3 : se déplacer sur 30 m**
 - se déplacer sur 30 m sans aide à la flottaison et sans reprise d'appui
(ex : se déplacer sur 25 m, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord)
- le BO de 2012 précise ces habiletés motrices
 - **cycle 2 : se déplacer, s'équilibrer, enchaîner des actions**
 - [ex en CP](#)
 - se déplacer : en autonomie sans reprise d'appui ni aide à la flottaison sur 5 à 8 m
 - s'équilibrer : se laisser porter, s'appuyer sur une planche, varier les positions (ventrale/dorsale)
 - enchaîner des actions : chercher à augmenter la distance à limiter le nombre d'appuis
 - [ex en CE1](#)
 - se déplacer : en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance)
 - s'équilibrer : rechercher l'équilibre tête-tronc, rester quelques sec sur place, tête hors de l'eau
 - enchaîner des actions : sauter dans l'eau, remontée passive en boule, se déplacer en ventral/dorsal
 - **cycle 3 : propulsion-respiration, enchaîner des actions**
 - objectifs : connaître et utiliser plusieurs formes d'appuis et de propulsion dans l'eau
coordonner respiration et propulsion pour nager vite ou longtemps
 - ex : utiliser une respiration aquatique, améliorer l'efficacité des mouvements propulsifs
 - ex : enchaîner coulée, déplacement ventral sur 25 m, passage sur le dos, virage

III – Repères et outils didactiques

1/ Dispositifs

- l'enseignant conçoit des situations en lien avec les domaines de compétences précités
 - entrer dans l'eau
 - se déplacer
 - gérer sa respiration
 - etc
- l'enseignant peut utiliser
 - des situations ludiques
(ex : 2 élèves se déplacent le long du bord, celui qui est derrière doit ratrapper celui qui est devant)
 - faisant appel à l'imaginaire et à l'univers familier des enfants
(ex : un parcours aquatique sous forme d'aventure ou de conte pour enfant)
- l'enseignant peut partir des représentations initiales qu'ont les élèves du milieu aquatique pour les faire évoluer
 - démarche intéressante car ces **représentations** constituent souvent des **obstacles aux apprentissages**
- l'enseignant peut induire une adaptation aux milieu grâce à du matériel
 - permettant de mieux flotter (tapis, planche, frite, pull-buoy en mousse, etc)
 - permettant d'orienter le déplacement
 - dans l'eau (ligne d'eau, perche, etc)
 - sous l'eau (objets lestés posés au fond)
- l'enseignant peut proposer des situations de résolution de problème
(ex : découvrir que l'orientation et la vitesse des actions des bras/jambes conditionnent l'efficacité d'un déplacement)
- sécurité
 - les savoirs sécuritaires impliquent des situations fermées
 - démonstrations de l'enseignant (ex : comment entrer dans l'eau)
 - explications des actions interdites (ex : courir dans la piscine, aller dans l'eau sans y avoir été invité)
 - matériel spécifique (ex : perche)

2/ Variables didactiques

- espace
 - profondeur de la piscine
 - trajet à parcourir
 - hauteur de l'entrée dans l'eau
 - aménagement du milieu grâce à du matériel
- temps
 - durée et vitesse d'un **déplacement**, d'une **action**
- autres élèves
 - faire **avec quelqu'un**
 - faire **grâce à quelqu'un**
 - **compétition** avec quelqu'un
 - **jeu d'équipe**
- corps
 - position et utilisation des différents **appuis** (mains, doigts, jambes)
 - différentes **postures** (ventrale, dorsale, corps allongé/regroupé, etc)
 - modalités de **nage** (alternée, simultanée, ventrale, dorsale, etc)
 - modalités **respiratoires** (expiration sous l'eau, blocage respiratoire en ayant ou pas de l'air dans les poumons, etc)

IV – Exemple d'une progression d'apprentissage en CM2

- **hypothèse**
 - en **cycle 2**, les élèves ont pratiqué la **natation** et ont développé la compétence de fin de cycle 2 préconisé dans le BO de 2012 (se déplacer sur 15 m sans aide à la flottaison et sans reprise d'appui)
 - en **CE2 ou CM1**, les élèves ont bénéficié d'une **unité d'apprentissage**
- au **CM2**, l'enseignant peut donc viser plus précisément la **compétence fixée le BO de 2012** (se déplacer sur 30 m sans aide à la flottaison et sans reprise d'appui)
- dès la 1ère séance, l'enseignant propose aux élèves de passer un test
 - sauter ou plonger
 - se déplacer sous l'eau et passer sous un obstacle immergé placé à 5 m du bord (cerveau)
 - effectuer un sur-place (5 à 10 sec)
 - se déplacer sur 30 m en aller-retour (nage ventrale alternée) sans reprise d'appui et sans matériel
- l'enseignant observe les comportements
 - difficultés à se déplacer sur 30 m
 - certains s'arrêtent avant la fin de la longueur de 25 m et rejoignent le bord
 - certains relèvent la tête pour respirer, repartent en nage mais finissent aussi par rejoindre le bord
 - plusieurs explications
 - problèmes respiratoires : les élèves ont besoin de reprendre leur respiration, sortent la tête de l'eau pour expirer, perdent l'équilibre horizontal (grande dépense énergétique pour repartir en nage ventrale)
 - problèmes moteurs : le trajet moteur n'est pas efficace, manque d'amplitude ou n'est pas réalisé dans l'axe du déplacement (faible vitesse de déplacement conduisant à un mauvais rendement énergétique et à un épuisement)
- l'enseignant met en place une progression visant augmenter l'autonomie de nage
 - situations permettant d'améliorer la respiration aquatique
 - **expiration aquatique complète** permettant une inspiration rapide en dehors de l'eau tout en restant en mouvement
 - situations permettant d'améliorer l'efficacité des actions propulsives
 - **efficacité du trajet moteur des bras** en nage ventrale alternée
- l'enseignant poursuit ces 2 objectifs en parallèle
 - **ordre de priorité**
 - dans un 1^{er} temps : il met l'accent sur l'**amélioration de la respiration aquatique** (combinée à une nage ventrale)
 - dans un 2nd temps : il met l'accent sur l'**amélioration du trajet moteur** (tout en restant sur une respiration aquatique efficace)

=> c'est la **respiration aquatique efficace** qui permet le **maintien de l'équilibre horizontal**

=> c'est le **maintien de l'équilibre horizontal** qui permet la **continuité des actions propulsives des membres inférieurs** (trajets moteurs efficaces)

=> en natation, pour **progresser en autonomie**, il faut d'abord développer l'**amplitude de nage** puis la **fréquence de nage**

V – Exemple de situations d'apprentissage en CM2

- au début de cette progression, l'enseignant met en place 2 situations d'apprentissage
 - respect des règles de sécurité
 - (on ne court pas, on n'entre pas dans l'eau sans y avoir été invité, on ne pousse pas les camarades, on ne s'immerge pas sans en avoir reçu la consigne)
 - situation 1 : nager en soufflant dans l'eau
 - objectif : en nageant, enchaîner expirations longues et inspirations brèves
 - but : nager en expirant complètement dans l'eau,
sortir la tête le moins longtemps possible pour inspirer rapidement
 - critère de réussite : augmenter le nombre de mouvements des bras par expiration entre chaque essai
 - aménagement matériel et humain : nage dans le sens de la largeur du bassin (15 m), plots élèves en binômes (par affinité) en autonomie sur un contrat
 - règles de fonctionnement
 - un nageur (mouvement des bras du crawl)
 - un observateur (compte le nombre de mouvements de bras effectués le temps d'une expiration)
=> alternance à chaque passage nageur/observateur
=> cinq essais chacun
 - consigne : souffler le plus longtemps possible jusqu'à ne plus avoir d'air dans les poumons puis sortir la tête sur le côté et inspirer le plus vite possible et reprendre la nage
 - variables didactiques et évolutions de la situation
 - avoir un pull-boy entre les jambes, au niveau des genoux pour faciliter l'horizontalité du corps
 - augmenter la longueur du déplacement en soufflant dans l'eau et en inspirant sur le côté sur une distance plus longue (plots situés tous les 2 m sur le bord de la piscine)
 - travailler sur une planche tenue alternativement par chaque main (s'appuyer dessus lors de l'inspiration aérienne pour éviter le déséquilibre)
 - observables : niveau 1 : position oblique, tête relevée, inspiration et expiration aériennes
niveau 2 : position horizontale, tête placée dans l'axe du tronc, expiration aquatique et arrêt pour inspirer
niveau 3 : position horizontale, tête placée dans l'axe du tronc, expiration aquatique, pas d'arrêt pour inspirer
- situation 2 : battre son propre record
 - objectif : augmenter l'efficacité des actions propulsives en augmentant l'amplitude des mouvements de bras en nage ventrale alternée
 - but : traverser en diminuant le nombre de mouvements des bras
 - critère de réussite : après 5 essais, diminuer le nombre de mouvements des bras par rapport au 1^{er} essai
 - aménagement matériel et humain : largeur du bassin (15 m)
élèves en binôme (par affinité) en autonomie sur un contrat
 - règles de fonctionnement
 - l'un nage (mouvements des bras du crawl) d'un bout à l'autre de la largeur de la piscine
 - l'autre compte le nombre de mouvements de bras
=> alternance à chaque traversée nageur/observateur (pour avoir une récupération suffisante)
=> le nageur doit conserver un équilibre horizontal du corps, expirer dans l'eau pour sortir la tête le moins possible lors de l'inspiration
 - consigne : le bras entre dans l'eau en étant tendu devant soi (contact épaule/oreille) et pousse l'eau vers l'arrière (contact main/cuisse)
 - variables didactiques et évolutions de la situation
 - avec un pull-boy entre les jambes au niveau des genoux pour favoriser l'équilibre horizontal
 - avec une place tendue devant soi avec une main, en nage rattrapée, pour favoriser l'équilibre horizontal
 - observables : niveau 1 : position oblique, mouvement des bras très rapide, inspiration et expiration aériennes
niveau 2 : position oblique, trajet des mains de faible amplitude, tête relevée, inspiration et expiration aériennes
niveau 3 : position horizontale, trajet des mains de grande amplitude (loin devant et derrière), tête placée dans l'axe du tronc, expiration aquatique