

**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**
  - **équilibre** : 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 rattrapé 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<sup>ère</sup> 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 vau 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<sup>ère</sup>
    - 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<sup>ème</sup> 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 codifiés** (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**
  - **équilibre** : 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 rattrapé 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 (cerceau)
  - 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<sup>er</sup> temps : il met l'accent sur l'**amélioration de la respiration aquatique** (combinée à une nage ventrale)
    - dans un 2<sup>nd</sup> 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<sup>er</sup> 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 planche 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