



Unité d'apprentissage en natation : l'immersion*

Cycle 2

* La propulsion et l'équilibre sont travaillées en parallèle.

Objectifs spécifiques niveau 1 « L'élève hésite à mettre la tête sous l'eau. »	Objectifs spécifiques niveau 2 « L'élève accepte une immersion brève. »	Objectifs spécifiques niveau 3 « L'élève s'immerge totalement de plus en plus longtemps. »
Transformer des sensations kinesthésiques.	S'allonger pendant l'immersion assez profondément et assez longtemps.	S'allonger en immersion prolongée sans reprise d'appui.
Prendre conscience des parties immergées (jusqu'aux yeux).	Prendre conscience du rôle de l'expiration.	Créer des appuis et l'équilibre en profondeur (changer de direction).
Ouvrir les yeux dans l'eau.	Prendre conscience de l'action des bras pour une propulsion vers le fond.	Se propulser efficacement (amplitude et économie de mouvement).
Augmenter la durée d'immersion.	Se regarder sous l'eau afin de se transmettre un objet.	Plonger dans une direction en conservant l'alignement corporel.
Augmenter la profondeur de l'immersion.	S'enfoncer dans l'eau en maintenant le menton collé à la poitrine, le corps tonique.	Accepter l'impact psychologique d'une descente imposée.

Santé	T.U.I.C.
<p>- <u>Fiche pratique n°5</u> (USEP) : Prendre en compte les lieux et les espaces offerts à la pratique sportive pour faire vivre les pratiques d'hygiène aux enfants (ici la piscine). Vidéo « Être propre » (Attitude santé USEP)</p> <p>- <u>Fiche pratique n°2</u> (USEP) : Faire pratiquer une activité physique et sportive comme source de bien-être. Débat sport et santé.</p> <p>- Réglette des émotions (Attitude santé USEP) : expérience d'utilisation dans le cadre d'une unité d'enseignement en natation.</p> <p>- Le compteur d'activité physique (Attitude santé USEP)</p> <p>- Lettres « Le sais-tu ? » (Attitude santé USEP) : respiration, hygiène, les activités physiques et sportives.</p> <p>- Fiches pédagogiques et unité d'enseignement « APS et santé » / natation et santé (Attitude santé USEP): Prendre conscience de son corps (schéma corporel, certaines fonctions vitales comme la locomotion et la respiration). Vivre et verbaliser des émotions et sensations provoquées par l'acte moteur (interaction avec les milieux ambiant et aquatique). Comprendre et appliquer des notions d'hygiène corporelle. Repérer des risques réels liés au milieu et à l'activité et apprendre à porter secours.</p> <p>- Manger, bouger à quoi ça sert? (La main à la pâte) http://www.fondation-lamap.org/fr/page/11428/1-bouger-quoi-a-sert</p>	<p>Cahier d'E.P.S. sur didapage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laisser une trace de ses progrès : compétences acquises et réussites de l'élève (photographies par exemple). - Écriture des procédures. - Pour pouvoir s'auto évaluer (relevé des performances). - Formuler ses objectifs (en immersion, propulsion et équilibre). - Émettre un avis sur l'activité physique réalisée. - Compétences du B2i.

Immersion	Situation 1 : Le filet des pêcheurs	N.1
Petite profondeur		

Matériel : néant

Un groupe d'élèves (les pêcheurs) forme une ronde (le filet). Ils décident entre eux d'un nombre.

Ces enfants se mettent à compter à haute voix lentement, les bras au ras de l'eau.

Pendant ce temps, les autres élèves (les poissons) circulent librement à l'intérieur et à l'extérieur de la ronde.

Au nombre convenu les bras se baissent, le filet se referme, emprisonnant quelques poissons. Les élèves attrapés agrandissent le filet.

Immersion	Situation 2 : Les maisons	N.1
Petite profondeur		

Matériel : - cerceaux (un de moins que le nombre total d'élèves)

Les cerceaux sont disposés dans le bassin.

Au signal, chaque enfant doit se mettre dans un cerceau en entrant par-dessous.

Celui qui n'a pas réussi se replace au centre du bassin et devient celui qui donne le signal.

Immersion	Situation 3 : Le relais perche	N.1
Grande profondeur		

Matériel : - 2 perches posées transversalement

- une cage qui impose l'immersion

- un objet repère

Les élèves sont séparés en deux équipes qui s'affrontent dans une course en relais.

Au départ, les équipes sont en ligne, dans l'eau, de part et d'autre du matériel.

Chaque coureur fait demi-tour après avoir touché le repère posé sur le bord, au milieu de la cage et revient toucher la main du suivant, autorisant ainsi le départ.

L'équipe la plus rapide est gagnante.

Immersion	Situation 4 : L'anneau de la grenouille	N.1
Grande profondeur		

Matériel : - 1 anneau par grenouille

Des équipes de deux élèves (« un pêcheur » et « une grenouille ») s'opposent.

La « grenouille » est accrochée au bord, les jambes repliées et pieds appuyés sur le mur, avec un anneau accroché à la cheville.

Le « pêcheur » s'immerge en se tenant à la « grenouille » et essaie d'attraper l'anneau.

La grenouille ne peut pas bouger et n'offre que peu de résistance dès que l'anneau est attrapé.

Le premier qui a posé l'anneau sur le bord a gagné. Changement des rôles.

Immersion	Situation 1 : 1,2,3 plouf !	N.2
Petite profondeur		

Matériel : néant

Variante de 1,2,3 soleil, mais les enfants s'immergent à « plouf ».

Un élève se place d'un côté du bassin et tourne le dos à ses camarades.

Il compte jusque 3 à haute voix puis se retourne.

Pendant qu'il a le dos tourné, les autres élèves s'avancent vers lui le plus rapidement possible et s'immergent dès qu'il se retourne.

Le premier (ou les deux premiers) qui réapparaissent reculent de deux pas.

Immersion	Situation 2 : Le plongeur rapide	N.2
Grande profondeur		

Matériel : – un anneau lesté pour deux élèves

Deux élèves sont face à face à 1 ou 2 mètres d'un anneau lesté.

Au signal du meneur de jeu, ils cherchent à s'accaparer l'objet.

La profondeur où se trouvent les joueurs peut augmenter pour s'adapter à leurs progrès.

On peut également mettre plusieurs objets entre les deux joueurs pour favoriser la réussite de tous. Le gagnant est celui qui en a ramassé le plus.

Variante : Le jeu peut se dérouler par équipes, les anneaux ramenés sont alors totalisés et comparés.

Immersion	Situation 3 : Le mille pattes	N.2
Grande profondeur		

Matériel : néant

Un groupe de 5 ou 6 élèves est accroché au bord.

L'élève le plus au bout s'immerge en se tenant à son premier voisin puis dépasse le plus d'enfant possible en restant immergé.

Il finit émergé et va s'accrocher au bord en tête du « mille-pattes ».

Au cours de son déplacement, les autres élèves comptent combien d'enfants ont été dépassés.

Puis, départs successifs de ceux qui sont devenus derniers, la « queue du mille-pattes. »

Immersion	Situation 4 : La caverne d'Ali Baba	N.2
Grande profondeur		

Matériel : - cage immergée à 1,50m
- 30 objets lestés au pied de la cage

Deux équipes s'affrontent, à droite et à gauche de la cage.

Au signal, deux élèves de chaque équipe s'immergent et essaient de remonter le plus d'objets en une fois.

Le résultat est noté, les objets relancés.

C'est ensuite le tour de deux autres joueurs de chaque équipe.

Les points sont totalisés en fin de jeu, l'équipe gagnante étant celle qui a remonté le plus d'objets.

Immersion	Situation 1 : La pêche aux points	N.3
Petite profondeur		

Matériel : - anneaux de couleur verte, jaune et rouge
- des planches

Deux équipes s'affrontent en trois manches de 5 minutes.

Prendre un objet à la fois, le rapporter dans son camp. L'équipe gagnante est celle qui a le plus d'objets dans son camp à la fin de la partie. (ou challenge personnel)

Des planches disposées à intervalles réguliers sur le bord, permettent à chaque enfant de situer la profondeur maximale qu'il atteint.

Mais en plus, en face de chaque planche, 3 anneaux sont posés au fond du bassin, un jaune à 1 m du bord qui rapporte 1 point, un vert à 2 m du bord qui rapporte 2 points et un rouge à 3m du bord ramenant 3 points.

Chaque élève travaille à la profondeur qui lui convient.

Immersion	Situation 2: Qui a du souffle ?	N.3
Petite profondeur		

Matériel : néant

Challenge personnel, chaque enfant parcourt une distance déterminée (largeur du bassin par exemple) tête immergée, en inspirant le moins de fois possible. L'objectif est d'améliorer son score, en inspirant une fois de moins lors des essais suivants.

Variante : idem en soufflant (consigne de faire des bulles)

Immersion	Situation 3: Le poseur de mines	N.3
Petite profondeur		

Matériel : - objets lestés

Jeu individuel ou par équipes.

Chaque élève part du bord, s'immerge, se repousse du mur et cherche à aller poser un objet lesté le plus loin possible au fond du bassin sans émerger la tête. Les élèves les plus à l'aise sont placés à une profondeur plus importante, les autres peuvent avoir pied.

Variante :

- Chaque élève peut replonger une deuxième fois et ainsi redéplacer son objet.
- Par deux. C'est un autre élève qui s'immerge et récupère la « mine » posée par le premier pour l'emporter plus loin.

Immersion	Situation 4: Le requin glacé	N.3
Petite profondeur		

Matériel : – un ballon mousse

Un enfant muni d'un ballon mousse poursuit les autres joueurs en essayant de les toucher avec le ballon.

Un joueur touché est « glacé », jambes écartées et ne peut reprendre le jeu que si un partenaire passe en immersion entre ses jambes.

Un joueur immergé ne peut être « glacé ».

Immersion	Situation 5: Le sous marin	N.3
Grande profondeur		

Matériel : – un objet par élève

Les élèves travaillent par deux .

Le premier s'immerge, effectue une poussée des jambes et essaie d'émerger le plus loin possible du bord en immersion ; l'autre pose sur le bord un objet à la hauteur où il a émergé.

Puis changement de rôle. Le gagnant est celui qui a réussi à aller le plus loin.

Chaque élève peut faire plusieurs essais.

Immersion	Situation 6: Pose et va pêcher	N.3
Grande profondeur		

Matériel : – un objet lesté par équipe

Les élèves sont par deux ou une équipe en affronte une autre.

Au signal, le premier élève s'immerge en se tenant à son coéquipier, va poser l'objet au fond, remonte et s'accroche au bord.

L'autre suit alors le même chemin pour remonter l'objet.

L'équipe la plus rapide est déclarée vainqueur.

L'élève le moins à l'aise peut partir le premier et lâcher l'objet au lieu de le poser au fond. (Laisser le temps à l'anneau de couler au fond).