

Proposition de tâches d'entrée pour la phase d'apprentissage

ACTIONS	TACHES	ZONES	BUT = Ce qu'il y a à faire	Critère de réussite = pour l'élève	Moyens pour réussir	VARIABLES
ENTRER	E1	2 3	Accroupi au bord, entrer en sautant en petite profondeur.	Immerger la tête à la réception.	Pousser sur les jambes. Bras devant.	Avec aide de la frite ou pas.
	E2	1 4	Accroupi au bord, sauter pour rejoindre la ligne d'eau.	Attraper la ligne.	S'écarter du monde solide avec amplitude (pousser sur les jambes et avoir les bras devant)	Accepter l'immersion. Départ debout. Tenue de la ligne d'eau permanente.
	E3	1 4	Départ debout, entrer en sautant pour récupérer sa frite à la surface.	Attraper la frite. Revenir au bord sans aide extérieure.	Pousser sur les jambes. Bras devant. Regard sur la frite. Frite tenue sous les aisselles.	
	E4	1 4	Entrer en sautant seul.	Pas d'aide pour revenir au bord.	Pousser sur les jambes. Regarder devant soi.	Varié les formes de saut.
	E5	4	Depuis le bord, entrer en sautant par dessus la ligne d'eau.	Revenir au bord seul. Ne pas toucher la ligne d'eau.	Pousser sur les jambes. Bras devant. Regarder devant.	Aide d'une frite.
	E6	1	Depuis le bord entrer en sautant pour ressortir dans le tapis troué	Refaire surface dans le tapis troué. Pas d'arrêt dans les actions.	Pousser sur les jambes. Bras devant. Se repérer sous la surface.	Approcher ou éloigner la zone d'arrivée.
	E7	1 4	Depuis le bord, entrer en sautant droit.	Toucher le fond.	Se maintenir droit comme une « allumette » dans l'air et dans l'eau. Inspirer et bloquer. Etre le plus grand et le plus dur possible.	
	E8	1	Entrer en sautant droit et se laisser remonter sans bouger.	Ne pas bouger pendant la remontée. Le temps de remontée est supérieur au temps de descente	Se maintenir droit comme une « allumette » dans l'air et dans l'eau. Inspirer et bloquer Etre le plus grand et le plus dur possible.	Varié types de remontée : en boule, en étoile.

	E9	4	Entrer en sautant pour traverser un cerceau en surface.	Pas de temps d'arrêt ni de retour en surface entre le saut et le déplacement en immersion.	Inspirer et bloquer. Etre le plus grand et le plus dur possible. Se repérer sous la surface de l'eau.	Pour traverser un tunnel immergé.
	E10	1	Départ accroupi sur le tapis, entrer dans l'eau en réalisant une roulade avant.	Entrer dans l'eau par les pieds. Revenir au bord sans aide.	Menton collé à la poitrine. Pousser sur les jambes.	
	E11	4	Depuis le bord, mains aux chevilles se laisser tomber en arrière.	Ne pas bouger entrer par les fesses.	Garder son corps « dur .» Menton collé à la poitrine.	Conserver sa position jusqu'au retour en surface en avant, en arrière.
	E12	1 4	Depuis la position trépied (accroupi avec un genou au sol), entrer dans l'eau par la tête.	Entrer par la tête.	Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles ; pousser sur les jambes.	
	E13	4	Depuis le bord, entrer en plongeant pour ramasser 2 objets.	Entrer par la tête. Pas de temps d'arrêt. Remonter les 2 objets.	Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles. Corps aligné. Pousser sur les jambes.	
	E14	1 4	Depuis le plot, plonger pour ressortir derrière la ligne d'eau sur le dos.	Entrer par la tête. R ressortir derrière la ligne. R ressortir sur le dos.	Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles. Corps aligné. Pousser sur les jambes.	
	E15	1	Depuis le bord, entrer en plongeant pour enchaîner la traversée des tunnels.	Entrer par la tête. Pas de temps d'arrêt.	Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles. Corps aligné. Pousser sur les jambes.	

Proposition de tâches d'immersion pour la phase d'apprentissage

ACTIONS	TACHES	ZONES	BUT = Ce qu'il y a à faire	Critère de réussite = pour l'élève	Ce que l'élève doit construire	Variables
S'IMMERGER	I1	4	Traverser la cage en passant sous les barreaux en surface.	Ne pas toucher les barreaux.	Tirer sur les bras. Immerger totalement la tête. Inspirer et bloquer.	Réaliser le trajet en 2 immersions, en 1 immersion.
	I2	1	Passer sous le tapis troué en 3 immersions.	R ressortir à l'extrémité du tapis.	Tirer sur les bras. Battement de jambes. Moduler son expiration.	Traverser sans toucher le tapis. Traverser en 2 ou 1 immersions. Effectuer un aller/retour.
	I3	1 - 4	Enchaîner une immersion courte et un déplacement, passer sous la ligne d'eau à plusieurs reprises.	Ne pas toucher la ligne d'eau, et le réaliser 3 fois.	Tirer sur les bras. Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer.	Augmenter les passages sous la ligne d'eau. Passer sur le dos.
	I4	1 - 4	Avec l'aide de l'échelle, toucher le fond et se laisser remonter.	Toucher le fond. Se laisser remonter sans bouger.	Moduler son expiration.	Sans aide pour s'immerger. Varier les positions pour remonter : étoile, boule....
	I5	4	Passer sous les barreaux intermédiaires de la cage.	Réaliser le trajet sans refaire surface.	Tirer sur les bras. Immerger totalement la tête. Inspirer et bloquer.	Effectuer des changements d'orientation.
	I6	1 - 4	Avec aide de l'échelle, descendre récupérer des objets éloignés.	Ramasser les objets.	Ouvrir les yeux pour se repérer. Utiliser ses bras et ses jambes pour rester au fond.	Augmenter le nombre d'objets, ramasser des objets / couleurs.
	I7	1	Avec l'aide de la corde, se déplacer en immersion sans refaire surface.	Réaliser un trajet sans refaire surface.	Ouvrir les yeux pour se repérer. Moduler son expiration. Tirer sur les bras.	Augmenter la distance de déplacement (ramasser plusieurs objets).
	I8	4	Depuis la surface, avec aide de la cage récupérer des objets tête en avant.	Récupérer un objet.	De l'horizontale à la surface, casser l'alignement du corps pour engager sa tête et tirer avec ses bras vers le fond.	Se déplacer sur le dos. Varier les formes de remontées. Descendre et remonter par des chemins différents.
	I9	1	Depuis la surface, s'immerger sans aide pour ressortir dans tapis.	R ressortir au bout du tapis.	Tirer sur les bras. Battement de jambes. Moduler son expiration.	Traverser sans toucher le tapis. Effectuer un aller/retour.

	I10	4	Traverser les cerceaux, le long de la ligne d'eau.	Ne pas refaire surface entre.	Enchaîner entrée et déplacement. Tirer sur les bras. Se repérer dans l'eau. Expirer progressivement.	
	I11	1 - 4	Depuis la surface, effectuer un plongeon canard pour récupérer des objets.	Ramasser des objets.	De l'horizontale à la surface, casser l'alignement du corps pour engager sa tête et tirer avec ses bras vers le fond.	Varié les formes de remontées.
	I12	4	Depuis la surface, s'immerger pour traverser cerceaux et tunnel.	Ne pas refaire surface entre.	S'allonger, expirer, gestes amples avec les bras.	
	I13	4	Entrer par la tête pour récupérer objet et revenir au bord en immersion.	Revenir au bord en immersion avec les objets.	Ouvrir les yeux pour se repérer. Utiliser ses bras et ses jambes pour rester au fond. Moduler son expiration pour durer.	Varié le nombre d'objets et l'écart entre eux.
	I14	1	Enchaîner un plongeon et la traversée des deux tunnels.	Refaire surface après les tunnels.	Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles, corps aligné, pousser sur les jambes. Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer en immersion.	Ramasser des objets après les tunnels.

Proposition de tâches de déplacement pour la phase d'apprentissage

ACTIONS	TACHES	ZONES	BUT = Ce qu'il y a à faire	Critère de réussite = pour l'élève	Ce qu'il y a à apprendre	Variables
SE DEPLACER	D1	2 3	Se déplacer le long du mur en utilisant les mains. Réaliser 3 passages. Compter le nombre d'appuis au bord.	Réduire le nombre d'appuis.	Mains posées loin l'une de l'autre. Accepter le déséquilibre causé par l'amplitude.	En avant, en arrière, croiser les mains. 1 main + 1 main tient une frite, 1 seule main ; idem face immergée.
	D2	2 3	Se déplacer le long de la ligne d'eau en reprenant appui le moins souvent possible.	Réduire les appuis à chaque essai.	Faire de « grands pas » avec les mains (« appuis » efficaces pour avancer vite).	Utiliser une seule main.
	D3	2 3	Se déplacer avec l'aide de la frite tenue devant (bras tendus) en utilisant les battements de jambes.	Pas d'arrêt. Face immergée.	Explorer l'expiration dans l'eau (pour conserver une posture allongée). Pieds en extension ; appuyer sur l'eau avec toute la jambe.	Position ventrale, dorsale frite sous le bras.
	D4	2 3	Se déplacer en aller/retour par des battements de jambe, en tenant la frite bras tendus.	Pas d'arrêt.	Regard droit (vers le fond), oreilles dans l'eau, pieds en extension, appuyer sur l'eau avec toute la jambe.	Ventrale, dorsale.
	D5	2 3	Dans la largeur, en petite profondeur, glisser à la surface de l'eau sur le ventre, en poussant contre le mur.	Atteindre le 2ème repère au fond de la piscine.	Corps aligné (le plus grand et « dur » possible, mains tendues devant) pour fendre l'eau. Ne pas se déformer ; regard au fond.	Sur le ventre, sur le dos, sur le côté. Changer de position pendant la glissée. Atteindre la ligne d'eau en surface.
	D6	2 3	Depuis le bord, en moyenne profondeur, réaliser une coulée pour atteindre la ligne d'eau.	Toucher la ligne d'eau juste en poussant contre le mur.	Se placer contre le mur Pousser fort contre le mur Etre le plus grand et le plus dur possible	Sur le dos. Changer de position pendant la coulée.
	D7	2 3	Se déplacer sur 12m50 par des actions alternées des bras.	Ne pas s'arrêter.	Corps aligné – visage immergé. Bras loin devant et loin derrière. Actions de bras alternées.	
	D8	2 3	Sur une longueur, se déplacer en alternant 2 fois la position ventrale et dorsale.	Ne pas s'arrêter. Ne pas s'arrêter lors des	Corps aligné Actions d'un bras pour changer d'orientation.	

				changements de positions.		
	D9	2 3	Se déplacer en crawl. Réaliser 3 passages. Compter le nombre de coups de bras.	Diminuer à chaque passage.	Amplitude des actions de bras : loin devant, loin derrière la main va en profondeur.	Sur le dos.
	D10	2 3	Se déplacer sur une longueur sur le dos en utilisant les battements de jambes et les bras simultanés.	Pas d'arrêt.	Battements : pieds en extension ; appuyer sur l'eau avec toute la jambe. Bras : loin derrière, loin devant ; mouvement de bras ensemble.	Jambes brasse, bras crawl. Jambes ondulations ; bras crawl. Sur le ventre, sur le dos.
	D11	2 3	Allongé sur le ventre « à l'arrêt », aller le plus loin possible en effectuant 4 coups de bras (les jambes ne bougent pas ; aide du pull-boy).	Augmenter la distance.	Corps aligné et gainé, se laisser glisser. Bras : loin devant, loin derrière. Appui en profondeur.	Idem sur le dos. Diminuer – augmenter les coups de bras. Actions des bras simultanées
	D12	2 3	Effectuer 1 A/R sans arrêter de nager sur le dos en nage complète.	Pas d'arrêt.	Battements : cf. ci dessus Amplitude des actions de bras. Corps aligné.	
	D13	2 3	Réaliser une longueur en crawl en inspirant après 5 coups de bras. Dans l'eau, crier les voyelles de l'alphabet le plus longtemps et fort possible.	Pas d'arrêt de la nage.	Ouvrir la bouche. Expirer de façon longue, complète et continue.	Expirer par le nez, par le nez et la bouche.
	D14	2 3	Se déplacer en crawl, passer sur le dos pour respirer et revenir sur le ventre.	Pas d'arrêt dans la nage.	Corps aligné. Actions des bras et des jambes en continu/ Actions des bras pour enclencher la rotation.	
	D15	2 3	Nager une longueur en comptant (observateur) le nombre de fois où la tête sort de l'eau pour respirer.	Diminuer le nombre de fois où la tête sort de l'eau.	Expirer de façon longue, complète et continue Trajet des bras en profondeur, en amplitude.	

Objectifs d'apprentissage et progression

Progresser dans le rouge			
	Evaluation initiale	OBJECTIFS d'apprentissage	Evaluation finale
E	- Entrer en sautant du plot et se laisser remonter <i>sans bouger.</i>	Entrer dans l'eau seul, en tenant une posture.	Vers E2 N2
D	- Se déplacer en aller-retour sur la largeur <i>sans aide.</i>	Construire des appuis aquatiques pour se déplacer efficacement.	
I	- Avec aide de la cage (ou de la perche), toucher le <i>fond</i> avec ses fesses et <i>se laisser remonter.</i>	Augmenter la durée d'immersion par la gestion de l'expiration aquatique et des appuis aquatiques.	
Ench.	Enchaîner déplacement et immersions - Enchaîner entrée et déplacement.		

Passer du rouge au violet			
	Evaluation initiale	OBJECTIFS d'apprentissage	Evaluation finale
E	- Entrer en sautant <i>droit</i> et remonter <i>sans bouger.</i>	Accepter la remise en cause de l'équilibre vertical pour entrer dans l'eau.	Vers E3 N1
D	- Se déplacer <i>avec les jambes</i> sur le dos sur une longueur, <i>sans arrêt.</i>	Coordonner les actions motrices des bras et des jambes pour se déplacer plus efficacement.	
I	- Se déplacer en immersion pour traverser les <u>2</u> cerceaux <i>d'un coup, sans les toucher.</i>	Varié les orientations du corps en immersion.	
Ench.	Enchaîner 3 actions : ED		

Progresser dans le violet

	Evaluation initiale	OBJECTIFS d'apprentissage	Evaluation finale
E	- Depuis le bord, position mains aux chevilles se laisser tomber en avant <u>sans bouger</u> jusqu'au retour en surface.	Entrer dans l'eau par le plongeon pour enchaîner.	Vers E3 N2
D	- Se déplacer sur 12m50 en crawl, <u>avec la tête immergée</u> et <u>sans arrêt</u> .	Coordonner les actions motrices et la respiration pour se déplacer plus longtemps.	
I	- Depuis la surface, s'immerger <u>tête la première</u> pour ramasser <u>2 objets</u> .	Construire son autonomie en immersion.	
Ench.	Enchaîner 3 actions : EDI		