

Proposition de tâches 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	1,2,4	Entrer dans l'eau par l'échelle	Epaules immergées	Contenus essentiellement d'ordre affectifs. Accepter de s'engager.	
	E2	1,3,4	Assis au bord, descendre dans l'eau à l'aide des mains	Atteindre le bord	Accepter une perte d'appuis plantaires et avoir confiance dans ses appuis bras	
	E3	1,3,4	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
	E4	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
	E1	1,2,4	Depuis le bord entrer en sautant loin avec l'aide de la frite	Revenir au bord seul	Pousser sur les jambes Bras devant Regarder devant	Une frite, 2 frites Frite tenue sous le bras, à bout de bras
	E2	4	Depuis le toboggan, entrer en glissant avec l'aide d'une frite	Tête immergée à l'arrivée	Regarder devant soi	Frite à la réception assis, allongé
	E3	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
	E4	1,4	Depuis le bord, entrer en sautant droit. Se laisser remonter sans rien faire	Toucher le fond Corps immobile à la remontée	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
	E1	1,2,4	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
	E2	4	Depuis le toboggan, entrer en glissant à plat ventre tête en avant	Entrer dans l'eau par la tête	Ne pas se déformer : corps « dur » et aligné Bras devant	Assis de dos Allongé sur le dos
	E3	1,2,4	Depuis le bord accroupi, entrer en plongeant	Atteindre la ligne du milieu par le seul plongeon.	Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles Corps aligné Pousser sur les jambes	Départ accroupi, un genou au sol, debout.
	E4	1,4	Entrer en plongeant pour réaliser... 14	Entrer par la tête Pas d'arrêt entre l'entrée et l'immersion	Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles ; corps aligné ; pousser sur les jambes	Entrer en plongeant pour arriver derrière la ligne d'eau

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	2	Passer successivement sous la perche, trois fois.	Ne pas la toucher Réaliser les 3 fois	Immerger totalement la tête Plier ses jambes	
	I2	2	Traverser le tapis troué	R ressortir dans chaque trou	Immerger totalement la tête Plier sur les jambes Tirer sur les bras	Traverser en large, en long Traverser en s'immergeant 2 fois
	I3	2	Debout dans l'eau, aller s'asseoir au fond avec l'aide de l'échelle	Les fesses touchent le fond	Inspirer et bloquer Tirer sur les bras	Toucher le fond avec le dos, avec le ventre Ramasser un objet au fond avec les mains
	I4	1	Le long de la ligne d'eau ,passer dans les cerceaux successivement	R ressortir à l'intérieur du cerceau	Immerger totalement la tête Tirer sur les bras Inspirer et bloquer	Enchaîner les 2 cerceaux à la fois Passer sous une frite posée au bord
	I5	1	Réaliser 3 immersions consécutives sous un barreau de la cage.	Passer de l'intérieur à l'extérieur de la cage	Tirer sur les bras Immerger totalement la tête Inspirer et bloquer	Contourner la cage. Toucher le barreau à mi-profondeur
	I1	2	Avec l'aide de la cage, ramasser 2 objets.	Ramasser 2 objets	Ouvrir les yeux pour se repérer Utiliser ses bras et ses jambes pour rester au fond	Par les pieds, par la tête 1 ou 3 objets Remonter avec ou sans aide
	I2	2	Le long de la ligne d'eau, traverser les cerceaux	Passer à l'intérieur	Tirer sur les bras ; inspirer et bloquer Utiliser ses jambes pour avancer	Traverser 2 cerceaux successivement, simultanément
	I3	1	Avec l'aide de la cage ou d'un camarade (« perche humaine ») toucher le fond	Toucher le fond	Moduler son expiration Tirer sur les bras	Remonter sans aide, sans bouger Toucher le barreau intermédiaire (mi-profondeur) Ramasser 1 ou plusieurs objets.
	I4	1	Traverser 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 1 ou 2 immersions ; Aller/Retour
	I5	1	Avec l'aide de la corde, se déplacer en immersion sans refaire surface	Réaliser un trajet sans refaire surface	Tirer sur les bras Moduler son expiration Ouvrir les yeux pour se repérer	Augmenter la distance de déplacement Se déplacer sur le dos Du fond se laisser remonter sans bouger.
	I1	2	Depuis le bord ,s'immerger pour traverser les cerceaux décalés	Traverser chaque cerceau	Orienter la tête pour allonger et piloter le corps Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer.	Traverser plusieurs cerceaux en une fois Traverser des cerceaux simultanément à des profondeurs différentes
	I2	2	Depuis le bord, lancer 2 anneaux et les récupérer sans refaire surface.	Ramasser 2 objets	Ouvrir les yeux pour se repérer Utiliser ses bras et jambes pour rester au fond Moduler son expiration pour durer	Ramener les objets au bord sans refaire surface. Varier le nombre d'objets et l'écart entre eux
	I3	1	Depuis la surface, s'immerger pour suivre le tuyau immergé	Ne pas le toucher	Orienter la tête pour piloter son corps Moduler son expiration Utiliser bras et jambes pour se déplacer	
	I4	1	Depuis la surface s'immerger pour récupérer un objet et ressortir dans le tapis troué	Remonter un objet et ressortir dans le tapis	Orienter la tête pour piloter le corps Tirer sur les bras vers le fond Moduler son expiration	Ramasser plusieurs objets ou de la même couleur Descendre et remonter par des chemins différents
	I5	1	Depuis le bord, enchaîner un plongeon et la traversée du tunnel immergé.	Pas d'arrêt entre l'entrée et le déplacement en immersion	Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer. Moduler son expiration	Traverser les 2 tunnels

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	3,4	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	4	Se déplacer le long de la perche	Épaules immergées	Accepter le déséquilibre à l'oblique Se rééquilibrer à la verticale en « pédalant avec les jambes »	Le long de la ligne d'eau 1 main + 1 main frite 1 seule main ; passer sous la perche
	D3	3,4	Se déplacer le long de la ligne d'eau en aller/retour	Epaules dans l'eau Trajet complet sans arrêt	Tirer sur les bras mains posées loin l'une de l'autre Se rééquilibrer en « pédalant avec les jambes »	Utiliser une seule main Compter puis réduire le nombre d'appuis Le plus vite possible
	D4	3,4	Se déplacer le long du bord en lâchant parfois le bord, avec l'aide de la frite tenue sous les bras.	Les mains ne tiennent pas le bord en continu	Immerger la face ; accepter le déséquilibre à l'oblique ; appuyer sur l'eau avec les bras et les jambes	1 main bord + 1 main frite
	D1	4	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)	
	D2	4	Se déplacer avec l'aide de la frite (sous le bras) en aller/retour	Ne pas reprendre appui sur la ligne d'eau	Regard droit (vers le fond) oreilles dans l'eau pieds en extension appuyer sur l'eau avec toute la jambe	Ventrale, dorsale frite tenue bras tendus
	D3	3	Glisser à la surface de l'eau sur le ventre, en poussant contre le mur.	Atteindre le repère situé à 4 m (planche posée au bord)	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
	D4	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
	D1	4	Départ dans l'eau, pousser contre le mur pour réaliser une coulée	Atteindre la ligne du milieu	Corps aligné pour fendre l'eau Ne pas se déformer Regard au fond	Sur le dos, changer de position pendant la coulée
	D2	4	Allongé sur le dos, mains le long du corps avancer uniquement avec les mains, les pieds en avant	avancer	Orienter ses mains action dans le sens opposé au déplacement alterner l'action des mains	Avancer par la tête Assis sur une planche se déplacer avec les mains ; varier les surfaces : dos de la main, tranche ; mains au dessus des oreilles
	D3	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
	D4	3	Effectuer 2 A/R sans arrêter de nager	Pas d'arrêt pendant inspiration		Ventrale, dorsale

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	Propositions pour progresser dans l'enchaînement d'actions					
		4	Du bord plonger pour enchaîner derrière la ligne d'eau une reprise de nage en crawl. Se déplacer en aller retour en crawl	Pas d'arrêt entre l'entrée et le déplacement	Plonger pour aller loin : orientation de la tête, pousser, corps aligné Bras devant Actions des bras quand le corps revient à la surface et la vitesse diminue. Expirer de façon complète	Reprise de nage sur le dos
		3/4	Se déplacer en crawl pour réaliser au mur un virage suivi d'une longueur	Pas d'arrêt prolongé entre les 2 déplacements	Exigence de réalisation pour réaliser une coulée	Reprise de nage sur le ventre Virage culbute
	Propositions pour progresser dans l'efficacité des appuis aquatiques					
		3/4	Réaliser une longueur en effectuant des actions de bras en crawl et des actions de jambes en brasse	Les bras et les jambes fonctionnent en même temps Pas d'arrêt dans le déplacement		Idem : bras brasse, jambes battement Sur le dos : bras simultanés, jambes battement
		3/4	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 Les bras : loin devant, loin derrière appui en profondeur	Idem sur le dos Diminuer – augmenter les coups de bras
	Propositions pour progresser dans les échanges respiratoires					
		3/4	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.	
		3/4	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.	
		3/4	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