

Natation N1 6ème L1

Objectifs : Présenter l'activité, la sécurité. (Ligne 3 et 4 du bassin, pas de bord)

Sécurité : *Ceinture dans le bus. Attendre le professeur d'EPS pour aller au bord du bassin. Respect strict des consignes des exercices demandés.*

Questionner les élèves : Etes-vous capables de faire 2 longueurs de bassin sans poser une seule fois le pied par terre ? 2 groupes prédéfinis par rapport au questionnaire.

Fonctionnement : *parler avec un volume sonore bas, être attentifs aux consignes*

Situation 1 Echauffement

But : Faire 1 aller-retour avec la planche

Consigne :

- par 2 un élève qui nage et l'autre qui observe (puis on inverse)
- en utilisant la nage que vous voulez.
- 5m d'écart entre eux (repère des drapeaux), on nage à droite de la ligne

CR : le moins d'arrêt possible

Evolutions possibles : effectuer plus ou moins de longueur fonction du niveau des élèves. Les 2 élèves nagent en même temps.

Situation 2 Nage ventrale (vérifier leur niveau fonction de la situation précédente)

But : Nager la brasse

Consignes : respecter le sens de circulation. Je parts quand l'autre à dépasser les drapeaux

CR : respect de la consigne, pas de mise en danger

Evolution : avec la planche si besoin.

Situations 3 Nage dorsale

But : effectuer des longueurs de dos avec la planche à l'aller, et mouvement de brasse ou crawl avec les jambes au retour

Consigne : respecter le sens de circulation. A l'aller je prends des repères au plafond pour essayer de nager droit. Au retour je suis attentif au nageur que je croise en dos

CR : respect des consignes

Bilan:

Besoin:

Natation N1 6ème L2

Rappel sécurité : Ceinture dans le bus. Attendre le professeur d'EPS pour aller au bord du bassin, **ne pas courir au bord du bassin, ne pas s'accrocher aux lignes d'eau**, respect strict des consignes des exercices demandés.

Objectifs : Etre efficace dans les phases de coulée (Propulsion). Réduire la résistance à l'avancement (Equilibre)

Situation 1 (Accepter de se laisser flotter dans l'eau)

But : Réaliser « l'étoile de mer »

Consignes : les bras sont tendus, les oreilles sont sous les bras

CR : tenir 3 sec (attention au décompte 1..2..3 pas trop rapide), le répéter plusieurs fois. Ne pas hésiter à faire montrer l'élève qui y arrive.

Situation 2 La coulée

But : Réaliser « la fusée » en poussant contre le mur

Consignes : Dos au mur, les bras en flèche devant, les oreilles sous les bras, « bien fermer »

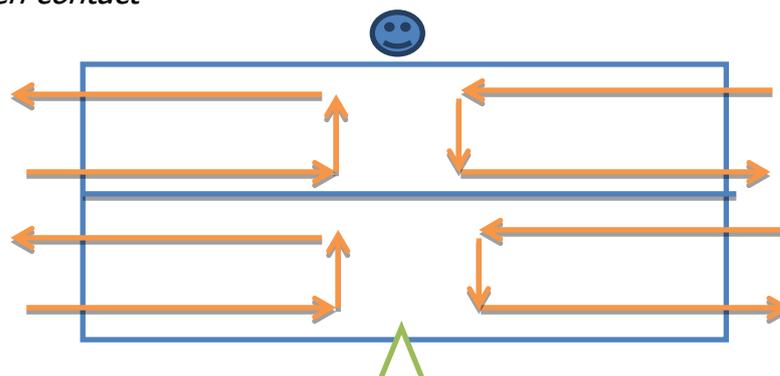
1. Faire la fusée le plus loin possible, je reviens en brasse
2. Pareil mais j'essaie de faire la coulée jusqu'au drapeau (5m)
3. Mes oreilles restent cachées sous mes bras
4. Quand je n'ai plus d'air, je fais un mouvement de bras de brasse pour respirer
5. Fusée et retour brasse coulée
6. Qui arrive à faire ça sur 2 longueurs ? (éventuellement pour le groupe 2)

Organisation : 4 groupes travaillent sur 12,5m, enseignant au milieu, mettre planche en repère. Attention au sens de circulation.

CR : 3 à 5 m en position de fusée

Complexification : Fusée avec moteur on tape des pieds

CE : Poussée fusiforme = corps gainé indéformable par l'eau en position à l'horizontale tête en flexion, bras au-dessus de la tête et dans le prolongement du corps, les genoux et les chevilles sont joints en contact



Travail en binômes : Observation réciproque, retour sur le critère de réussite.

Situation 3

But : Brasse coulée

Consigne : mouvement des jambes en 3 temps =plié - écarté - serré

CE : Le mouvement de jambes représente l'essentiel de la propulsion en brasse et constitue donc une priorité lors de l'apprentissage de cette nage. La principale difficulté qui peut se présenter est de placer correctement les pieds. Il faut les fléchir avant de pousser vers l'arrière pour que la propulsion soit correcte.

CR : le moins de mouvement possible

Educatifs brasse:

- Jambes de brasse sur le dos



Allongez-vous sur le dos avec les bras le long du corps et effectuez vos mouvements de jambes de brasse. Les genoux doivent rester sous l'eau et le visage doit rester hors de l'eau en permanence. Cette consigne permet de garder les genoux fixes et le mouvement sera donc bien effectué.

- Jambes de brasse avec frites



Deux frites ou deux planches pour être bien stable dans l'eau.

Allongez-vous sur le dos avec les frites sous les bras. Gardez la tête à l'extérieur de l'eau pour pouvoir regarder et contrôler vos mouvements de jambes. Pliez vos jambes en enfonçant les pieds nettement sous la surface. Amenez les pieds sur les côtés, à l'extérieur par rapport aux genoux. Fléchissez au maximum les pieds avant tout mouvement de poussée. N'hésitez pas à arrêter vos jambes quelques instants comme sur la vidéo sous l'eau pour vérifier que vos pieds sont bien placés. Poussez de façon assez énergique avec vos deux jambes en même temps.

Situation 4 Nage de survie

But : Nager sur le dos

Consignes : avec la planche au dessus de la tête ou sur les jambes fonction du niveau

CR : tête dans l'eau (oreilles dans l'eau)

Situations 5

But : Plongeon

Consigne : soit saut vertical, soit plongeon du bord comme une roulade dans l'eau, soit du plongoir

CR : saut vertical=position groupée correcte. Absence de rotation et de déviation jusqu'à l'entrée dans l'eau à une distance d'environ 60 cm du bord.

Roulade =Tête rentrée. Position la plus groupée possible. Mains sur le tiers supérieur des tibias.

Plongoir= Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains. Tête bloquée entre les bras.

[Bilan :](#)

[Besoin :](#)

Natation 6^{ème} L3

Objectifs : Trouver un rythme. Respiration régulière. Test du savoir nager pour le groupe 1, voir une partie du groupe 2. Utilisation tableau Veleda

Rappel sécurité : Ceinture dans le bus. Attendre le professeur d'EPS pour aller au bord du bassin, ne pas courir au bord du bassin, ne pas s'accrocher aux lignes d'eau, respect strict des consignes des exercices demandés.

Situation 1 Echauffement

But : Faire 2 x 25m groupe 2 et 4 x 25m groupe 1

Consignes : en utilisant la nage que vous voulez. 5m d'écart entre eux repère du drapeau. Je nage toujours à droite

CR : poser le moins possible le pied par terre

Complexification possible : la distance effectuée.

Situation 2 La coulée et la brasse

But : Réaliser « la fusée » en poussant contre le mur

Consignes : Dos au mur, les bras en flèche devant, les oreilles sous les bras, « bien fermer »

1. Faire la fusée le plus loin possible, je continue en brasse
2. Pareil mais j'essaie de faire la coulée jusqu'au drapeau (5m)
3. Mes oreilles restent cachées sous mes bras
4. Quand je n'ai plus d'air, je fais un bras de brasse pour respirer
5. Fusée et nager brasse coulée (pour le groupe 1)

Organisation : Laisser minimum 5 m entre les nageurs. Attention au sens de circulation.

CR : 3 à 5 m en position de fusée

Complexification : Fusée avec moteur on tape des pieds

CE : Poussée fusiforme = corps gainé indéformable par l'eau en position à l'horizontale tête en flexion, bras au-dessus de la tête et dans le prolongement du corps, les genoux et les chevilles sont joints en contact

Situation 3 Planche et crawl

But : Réaliser des battements de jambe à l'aller

Consignes : Faire la fusée le plus loin possible, je reviens en brasse

1. Ajouter un moulin de bras droit, je respire devant
2. Idem côté gauche
3. 1 moulin je respire, 1 moulin je ne respire pas.
4. Niveau 2 : avec les oreilles sous les bras

Organisation : 2 lignes de niveau. Attention au sens de circulation.

CR : respect de la consigne

Complexification : Fusée avec moteur on tape des pieds

CE : Equilibre= Regarder le fond de la piscine, oreille sous les bras

Respiration= souffler dans l'eau, inspirer dehors

Propulsion= coulée + amplitude (et pas fréquence !)

Situation 4 (Nage de survie)

But : Nager sur le dos

Consignes : avec la planche au dessus de la tête ou sur les jambes fonction du niveau

CR : tête dans l'eau (oreilles dans l'eau)

Situation 5 (en parallèle des situations 2, 3, 4)

But : Réaliser le test du savoir nager

Consignes : Saut, immersion, surplace, déplacement ventral, dorsal.

Organisation : 1 ligne d'eau. Passage du test par groupe

CR : Réussir les différentes étapes du test

Bilan :

Besoin : Faire prendre conscience de l'objectif nager LONGTEMPS d'où besoin d'adopter un déplacement économique

Natation 6^{ème} L4

Objectifs : Nager longtemps, être économique. Trouver un rythme, respiration régulière.

Rappel sécurité : *Ceinture dans le bus. Attendre le professeur d'EPS pour aller au bord du bassin, ne pas courir au bord du bassin, ne pas s'accrocher aux lignes d'eau, respect strict des consignes des exercices demandés.*

Situation 1 Echauffement

But : En utilisant la fusée, faire 2 x 25m pour le groupe 2, et 4 x 25m pour le groupe 1

Consignes : en utilisant la ou les nages qu'ils veulent. 5m d'écart entre eux repère du drapeau. Nager toujours à droite.

CR : le moins d'arrêt possible, nager doucement.

CE : *rappel fusée, je fléchie bien les jambes, pointu devant et derrière, tête baissée, oreilles sous les bras, je pousse fort et je me laisse glisser sous la surface*

Situation 2 Brassez coulée « agrandir le trajet moteur des bras »

But : Faire une longueur avec le moins de coups de mouvements de bras possible. 6x25m

Consignes : Groupe de 3, 1 élève observe et compte le nombre de coups de bras des 2 autres lorsqu'il effectue l'aller

CR : le moins de mouvements de bras possible

Situation 3 Educatifs Crawl

«Travailler plus facilement l'amplitude du geste et améliorer la propulsion= agrandir le trajet moteur des bras »

But : Nager sur le ventre en crawl, avec planche ou pull-boy dans la main.

Consignes : Un seul bras réalise le mouvement pendant que l'autre est en extension devant. Ce bras en extension doit rester immobile et près de la surface. Respiration en 3 temps. (Possible de faire le rattraper sans la planche pour les élèves de clubs « Superman »)

CR : Respect de la consigne.

CE : *Tête dans l'eau, dans l'axe. L'oreille est collée au bras. Je garde le plus longtemps possible un bras devant. Je n'arrête pas les jambes.*

Adaptation : réduire ou augmenter la distance demandée (Attention travail énergétique coûteux)

Situation 4 Dos

But : Nager sur le dos

Consignes : avec la planche au dessus de la tête ou sur les jambes fonction du niveau, travailler un bras après l'autre. Planche pour le groupe 2, pull-boy pour le groupe 1.

CR : tête dans l'eau (oreilles dans l'eau), allonger le bras loin derrière, bras qui touche l'oreille, puis rentrer dans l'eau avec le petite doigt et frôler la jambe sur le retour.

Bilan :

Besoin :

Natation 6^{ème} L5

Objectifs : Evaluation intermédiaire. Se confronter à l'évaluation 6 min (ou une partie, 3 min) et travailler la nage de survie. (Respiration aquatique. Améliorer la propulsion et l'équilibre dans l'eau.)

Rappel sécurité : Ceinture dans le bus. Attendre le professeur d'EPS pour aller au bord du bassin, ne pas courir au bord du bassin, ne pas s'accrocher aux lignes d'eau, respect strict des consignes des exercices demandés.

Situation 1 Echauffement

But : Effectuer 2 x 25m de brasse, 1 x 25 m de dos, et 1 x 25 m de crawl

Consignes : 5m d'écart entre eux repère du drapeau. Je nage toujours à droite

CR : poser le moins possible le pied par terre

Simplification possible : Nage libre mais respecter nage ventrale et dorsale.

Situation 2 Dos, nage de survie

But : Réaliser 4 x 25m dos à l'aller, le retour est libre (crawl ou brasse)

Consignes : les oreilles dans l'eau. Prendre des repères au plafond.

Organisation : 2 lignes de niveau. Attention au sens de circulation. 5 m d'écart minimum

Priorité à l'aller. Au retour attention, éviter les camarades si besoin.

CR : respect de la consigne

Evolution: Avec la planche

Situation 3

But : Nager 3 ou 6 min selon le niveau. Groupe 1= 6min, groupe 2= 3min

Consignes : Nageur choix de la nage. Observateur compter les longueurs en nage ventrale et dorsale, ainsi que le nombre d'arrêt.

Organisation : 2 lignes de niveau. Elèves numérotés qui partent toutes les 5 sec.

CR : S'arrêter le moins possible.

Situation 4 Pour se concentrer uniquement sur le travail des bras

But : Nager le crawl avec un pull-boy afin de synchroniser le travail des bras avec la respiration.

Consignes : pull-boy serré entre les jambes

Organisation : Fonctionnement par ligne d'eau.

CR : respirer devant pour le groupe 2 et en tournant la tête sur le côté (en conservant la moitié du visage dans l'eau) pour le groupe 1.

Bilan :

Besoin :

Natation 6^{ème} L6

Objectifs : Travailler la respiration aquatique. Améliorer la propulsion et l'équilibre dans l'eau. Pour cela préserver l'équilibre horizontal (= Tête dans l'eau, dans l'axe ; le plus longtemps possible = 1 bras devant ; ne pas arrêter les jambes)

Rappel sécurité : Ceinture dans le bus. Attendre le professeur d'EPS pour aller au bord du bassin, ne pas courir au bord du bassin, ne pas s'accrocher aux lignes d'eau, respect strict des consignes des exercices demandés.

Situation 1 Echauffement

But : En utilisant la fusée, faire 2 x 25m pour le groupe 2, et 4 x 25m pour le groupe 1

Consignes : en utilisant la ou les nages qu'ils veulent. 5m d'écart entre eux repère du drapeau. Nager toujours à droite.

CR : le moins d'arrêt possible, nager doucement.

CE : rappel fusée, je fléchie bien les jambes, pointu devant et derrière, tête baissée, oreilles sous les bras, je pousse fort et je me laisse glisser sous la surface

Situation 2 Planche et crawl

But : 4 x 25 m Réaliser des battements de jambe et associer la respiration aquatique avec la planche

Consignes :

1. Niveau 1 : 1 moulin de bras droit, je respire devant (25m)
 2. Idem côté gauche (25m)
 3. 1 moulin je respire, 1 moulin je ne respire pas. (50m)
-
1. Niveau 2 : 1 moulin je respire, 1 moulin je ne respire pas. (50m)
 2. Avec les oreilles sous les bras, respiration latérale. (50m)

Organisation : 2 lignes de niveau. Attention au sens de circulation.

CR : respect de la consigne

Simplification : travail battements de jambe et moulins de bras uniquement à l'aller, retour avec ciseaux de brasse.

Complexification : Travail avec pull-boy à la place de la planche

CE : Equilibre= Regarder le fond de la piscine, oreille sous les bras

Respiration= souffler dans l'eau, inspirer dehors

Propulsion= coulée + amplitude (et pas fréquence !)

Situation 3 Pour se concentrer uniquement sur le travail des bras

But : Nager le crawl avec un pull-boy afin de synchroniser le travail des bras avec la respiration. 2 x 25m

Consignes : pull-boy serré entre les jambes, respiration tous les 2 ou 3 temps.

Organisation : Fonctionnement par ligne d'eau.

CR : respirer en tournant la tête sur le côté et en conservant la moitié du visage dans l'eau.

Evolution : Nageur même travail avec la planche, l'observateur indique à son partenaire le mouvement de la planche (Gainage en crawl) 2 x 25m

Consigne : Placez la planche à la verticale entre vos genoux, la moitié de sa surface environ doit être immergée. Garder un bon alignement tête-tronc-jambes. C'est la tête qui dirige.

CR : Sentir la planche pivoter au moment où le bras s'étire vers l'avant. La planche ne doit pas se décaler latéralement au cours des mouvements (ce qui serait le signe que le corps décrit des lacets.)

But : Nager avec une planche entre les genoux (Gainage en crawl)

Consignes : garder un bon alignement tête-tronc-jambes pour éviter que la planche ne se décale sur les côtés. Laisser la planche pivoter légèrement autour de l'axe du corps (c'est-à-dire pencher sur la droite ou sur la gauche), dans un mouvement synchronisé avec le mouvement des épaules.

CR : Respect des consignes et sentir la planche pencher au moment où la main entre dans l'eau.

Situation 4 Nage de survie

But : Nager sur le dos 2 x 25m

Consignes : avec la planche au dessus de la tête ou sur les jambes fonction du niveau

CR : tête dans l'eau (oreilles dans l'eau)

Situation 5 Entrée dans l'eau

But : Plongeon

Consignes : à coté du plongeoir, puis du plongeoir.

CR : J'entre dans l'eau par mes mains, le corps tendu. Mes pieds disparaissent de la surface de l'eau en dernier.

Bilan :

Besoin :

Natation 6^{ème} L7

Objectifs : Améliorer la propulsion et l'équilibre dans l'eau.

Echauffement 2 allers-retours en nageant doucement, avec mouvement ample

Situation 1 Crawl rattrapé

But : Nager le crawl rattrapé (avec planche ou petite frite)

Consignes : Pour respirer, sortez la tête de l'eau au moment où l'un de vos bras commence son mouvement. Cette respiration doit s'effectuer sur le côté en conservant quasiment la moitié du visage dans l'eau. Replacez votre visage dans l'eau avant que votre bras ne soit revenu vers l'avant. Durant cette respiration, le bras qui n'effectue pas le mouvement doit rester bien tendu devant.

Organisation : 3 aller-retours

CR : réunir ses mains à chaque mouvement, respirer en tournant la tête sur le côté et en conservant la moitié du visage dans l'eau.

Situation 2 Dos avec planche/ Battement de jambe

But : nager sur le dos avec la planche (petite frite ou planche)

Consignes : planche sur les jambes, mouvement de bras rattrapé au niveau de la planche

Organisation : 3 aller-retours, travail du dos à l'aller et retour en battement de jambe

CR : tête allongée dans l'eau pour le dos

Situation 3 Vidéo brasse et crawl

But : Nager le crawl à l'aller et la brasse au retour

Consignes : Fusée contre le mur

Organisation : Départ quand le nageur de devant à passer les drapeaux

CR : S'arrêter le moins possible

Situation 4 Nage de survie

But : Nager sur le dos à l'aller et nage ventrale au retour

Consignes : les oreilles dans l'eau, prendre des repères au plafond

Organisation : 2 aller-retours, 2 lignes de niveau. Attention au sens de circulation. 5 m d'écart minimum

Priorité à l'aller. Au retour attention, éviter les camarades si besoin.

CR : respect de la consigne

Bilan :

Besoin :

Natation 6^{ème} L8

Objectifs : Améliorer la propulsion et l'équilibre dans l'eau.

Situation 1 Echauffement en brasse coulée, retour en dos

Situation 2 Crawl costal

But : Nager sur le côté, ressentir la mobilisation des épaules

Consignes : Un bras se trouve le long du corps avec l'épaule sortie de l'eau, l'autre bras est tendu devant (contre l'oreille). Votre visage doit être totalement immergé, regard orienté à la verticale vers le fond du bassin, la tête se trouve dans le creux de l'épaule.

Organisation : 2 lignes de niveau

CR : les jambes ne doivent pas sortir de l'eau ou « taper » la surface de l'eau, ce qui est synonyme de position ventrale et non costale

CE : mobiliser toutes les parties de son corps les unes par rapport aux autres. C'est dissociation segmentaire= être capable de mobiliser un segment de son corps par rapport à un autre.

Situation 3 Semi - rattrapé

But : Nager le crawl avec un pull-boy afin de synchroniser le travail des bras avec la respiration.

Consignes : semi-rattrapé, commencer le mouvement légèrement avant que les 2 mains ne se rejoignent.

Organisation : 2 lignes de niveau.

CR : réunir ses mains à chaque mouvement, respirer en tournant la tête sur le côté et en conservant la moitié du visage dans l'eau.

Situation 4 Planche entre les genoux

But : Nager avec une planche entre les genoux (Gainage en crawl)

Consignes : garder un bon alignement tête-tronc-jambes pour éviter que la planche ne se décale sur les côtés. Laisser la planche pivoter légèrement autour de l'axe du corps (c'est-à-dire pencher sur la droite ou sur la gauche), dans un mouvement synchronisé avec le mouvement des épaules.

CR : Respect des consignes et sentir la planche pencher au moment où la main entre dans l'eau.

Situation 5 Nombre de coups de bras

But : Nager 25 m en crawl

Consignes : réinvestir la mobilisation des épaules et le travail de respiration

Organisation : 2 lignes de niveau.

CR : Environ 20 mouvements sur la longueur

Bilan :

Besoin :

Natation 6^{ème} L9 et 10

Objectifs : Evaluation

Situation 1 Echauffement

Situation 2 Nombre de coups de bras

But : Nager 25 m

Consignes : réinvestir la mobilisation des épaules et le travail de respiration

Organisation : 3 lignes de niveau.

CR : Environ 20 mouvements sur la longueur

Situation 3

But : Nager 6 min

Consignes : nageur touche le bord à chaque virage et utilise la nage qu'il souhaite, peut changer, observateur attentifs qui coche à chaque 25 m

Organisation : sur le bord du bassin, par groupe de 2 élèves, 2 vagues de travail, départ toutes les 15 sec.

CR : Effectuer la plus grande distance sans s'arrêter.

Bilan :

Besoin :