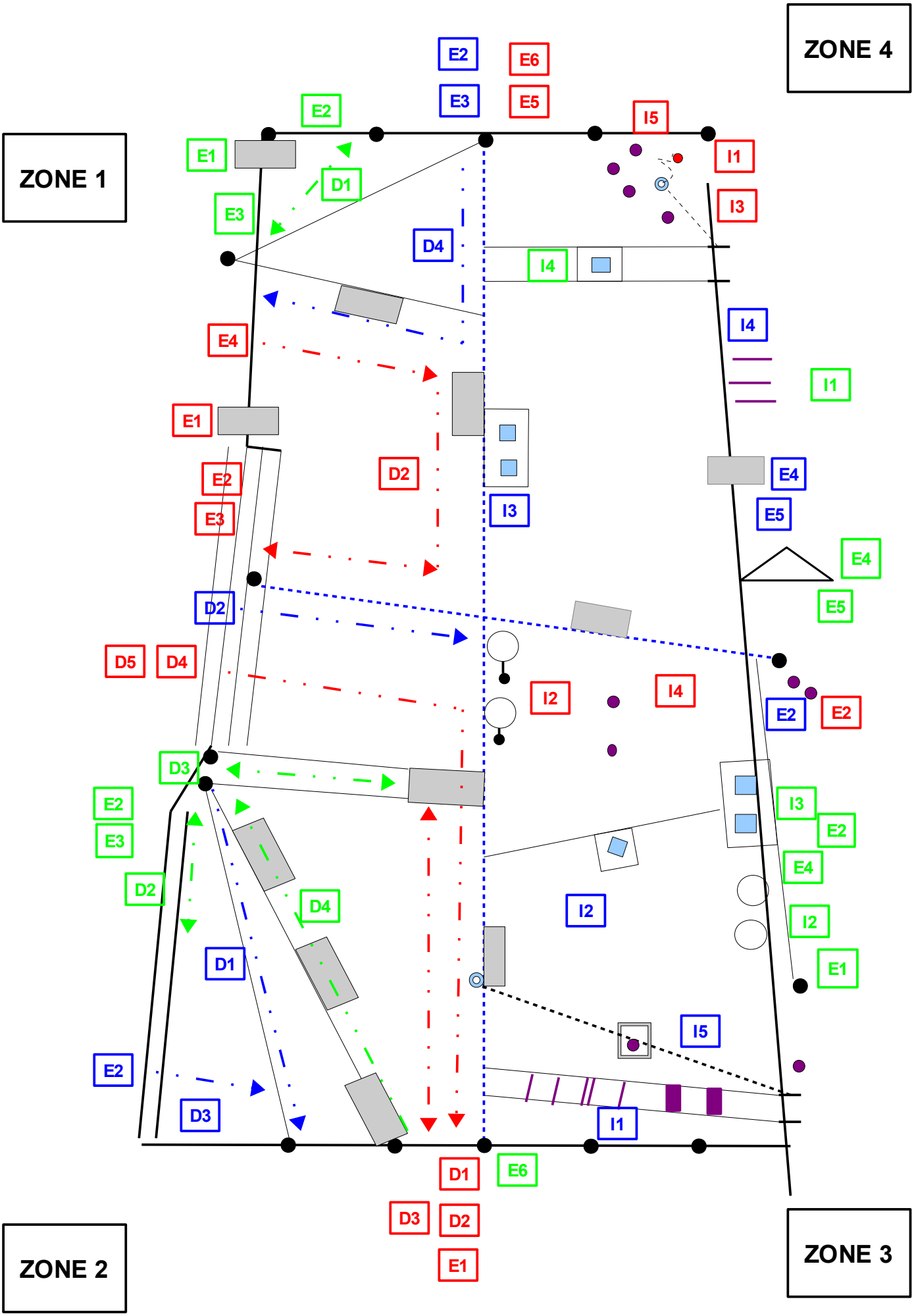
PISCINE ORNANS – Phase d'apprentissage



LEXIQUE

Symbole	
	Tapis
	Tapis troué
	Toboggan
	Double corde
	Point d'ancrage
	Cerceau en surface
	Cerceau lesté
	Cage (Les barreaux supérieurs de la cage seront immergés à 25 cm de la surface)
	Echelle
	Corde, Ligne d'eau, Perche
	Corde pour trajet en immersion
	Objet lesté

Symbole	
E2	Code correspondant à unetâche
	Tâche de niveau vert ; vert-bleu
	Tâche de niveau bleu ; bleu-rouge
	Tâche niveau rouge ; rouge +
ZONE 3	¼ de bassin consacré à une demi-classe
	Point d'ancrage au fond
	Panier au fond du bassin
	Ligne de séparation entre les zones
	Frite
	Planche

MOITIE DE BASSIN ZONE 3 et 4

ZONE 3

			But (ce qu'il y a à faire)	Critères de Réussite,pour l'élève	Ce que l'élève doit construire	Variables
IMMERSION		I2	Le long du bord passer dans un cerceau	Ressortir à l'intérieur du cerceau	Immerger totalement la tête	Enchaîner les 2 ce à la fois
		I3	Le long du bord traverser le tapis troué (s'immerger 3 fois)	Ressortir dans chaque trou	Immerger totalement la tête S'immerger plus longtemps	Traverser en ne s'immergeant que 2 fois
		I1	Traverser le pont en passant au moins sous 2 frites à la fois	S'immerger totalement. Ne pas ressortir entre les obstacles	Immersion totale en surface, avec des appuis-bras conservés (tirer sur ses bras). Avancer aussi avec ses jambes.	N'utiliser une seule corde pour se déplacer.
		I2	Traverser le tapis troué en 2 immersions. Aller-Retour	Ressortir dans le trou	Immerger totalement la tête	Traverser en 1 seule immersion
		I5	Depuis le bord aller récupérer un objet dans le panier. Aller-Retour	Tête en premier Rapporter un objet	Tirer sur les bras Moduler son expiration dans l'eau Ouvrir les yeux pour se repérer dans l'eau	Aller au bout de la corde
		I2	Le long de la ligne d'eau centrale, traverser les cerceaux en immersion	Traverser chaque cerceau	Orienter la tête pour allonger et piloter le corps Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer	Traverser les deux cerceaux en 1 fois
		I4	Depuis le bord, lancer 2 anneaux et descendre dans l'eau pour les récupérer.	Rapporter les deux objets à la fois	Ouvrir les yeux pour se répérer dans l'eau Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer et rester au fond Moduler son expiration pour durer	Revenir directement au point de départ avec les objets, sans sortir à la surface avant.

			But (ce qu'il y a à faire)	Critères de réussite (pour l'élève)	Ce que l'élève doit construire	Variables
ENTRER		E1	Depuis le bord descendre dans l'eau pour réaliser I2	Enchainer avec I2	Accepter une perte courte d'appuis plantaires + prendre confiance ds ses appuis-bras	Se rattraper avec un seul bras
		E4	Depuis le bord sauter pour attraper le tapis troué pour réaliser I3	Attraper le tapis	Pousser sur les jambes Regard dirigé vers le tapis Bras devant	Idem
		E2	Depuis le bord sauter le plus loin possible avant de rejoindre la ligne d'eau pour réaliser I2	Le moins d'appui possible sur la ligne d'eau	Pousser sur les jambes Coordonner avec actions des bras de l'arrière vers l'avant	Sauter dans des postures différentes, et enchaîner le déplacement(=sans s'arrêter)
		E2	Depuis le bord entrer en plongeant en position trépied ....pour réaliser I4 Attention à la profondeur	Entrer par la tête	Menton collé à la poitrine et bras aux oreilles, tirés vers l'avt Pousser sur le sol avec les pieds	Plonger accroupi

ZONE 4

			But (ce qu'il y a à faire)	Critères de réussite (pour l'élève)	Ce que l'élève doit construire	Variables
IMMERSION		I1	Le long du bord s'immerger la tête en comptant 3 secondes devant le repère de chaque frite.	S'immerger complètement en comptant jusqu'à 3'	Immerger la tête Rester dans l'eau plus longtemps	Passer devant 2 frites à la fois (augmenter la durée d'immersion)
		I4	Se déplacer dans le pont de corde et traverser le tapis troué, retour de la même façon	Ressortir dans le trou	S'immerger totalement, en surface	N'utiliser qu'une seule ligne d'eau pour se déplacer (appuis + efficaces)
		I3	Traverser le tapis troué éloigné du bord en 3 immersions	Ressortir dans les trous pour traverser complètement le tapis	S'immerger totalement loin du bord et + longtemps	Traverser en 2 immersions
		I4	Toucher le fond en descendant dans l'eau le long du corps d'un camarade accroché au bord.	Toucher le fond Remonter seul	Tirer sur les bras Moduler son expiration	Varier les remontées : avec aide (fond, camarade), sans aide
		I1	Aller récupérer un objet au fond avec aide de la corde, les pieds les 1ers / Remonter avec la corde	Remonter un objet, en passant par le même chemin	Tirer sur les bras. Augmenter la profondeur d'immersion et la durée d'expiration. Se repérer ds l'eau	- Ramasser plusieurs objets à la fois, ou plusieurs de la même couleur (vision aquatique) - Varier les formes de remontées : seul, s'aider du fond ou des cordes - Descendre et remonter par des chemins différents, annoncés avant d'être réalisés (un camarade vérifie la justesse)
		I3	Descendre la tête la 1ère, en s'aidant de la corde diagonale, pour ramasser un objet au fond Remonter par le même chemin	Remonter un objet, Même chemin pour descendre et remonter	Moduler son expiration (longtemps et en continu). Appuis bras efficaces («grands pas» avec les mains)	
		I5	Entrer du bord haut, puis se déplacer et descendre dans l'eau depuis la surface par un plongeon-canard, pour ramasser des objets au fond. Sortir au coin opposé	Récupérer un objet, en passant par des chemins différents (pour entrer dans l'eau et en sortir)	De l'horizontale à la surface, casser l'alignement du corps pour engager sa tête et tirer avec ses bras vers le fond (appuis propulseurs efficaces et expiration modulée pour durer)	

			But (ce qu'il y a à faire)	Critères de réussite (pour l'élève)	Ce que l'élève doit construire	Variables
ENTRER		E4	Assis sur le toboggan, entrer dans l'eau en glissant, avec l'aide d'une frite	Revenir au bord Ne jamais lâcher la FR	Accepter de se laisser chuter ds l'eau (imm° partielle et courte) Se repérer pour revenir, et trouver des mvts-jambes efficaces pour avancer	
		E5	Entrer depuis le toboggan pour rattraper la ligne d'eau	Attraper la ligne d'eau	Accepter d'entrer avec élan(vitesse) et en s'immergeant à l'arrivée ds l'eau (imm°courte), avec l'aide d'un appui instable	Glisser pour attraper une frite en surface, lancée avant de partir
		E4	Depuis le tapis entrer dans l'eau en effectuant une roulade avant	Rouler avant d'entrer dans l'eau	Accepter d'entrer ds une posture déséquilibrante et en imm° totale Menton collé à la poitrine et pousser sur les pieds	Depuis le tapis effectuer la roulade dans l'eau
		E5	Depuis le bord, mains aux chevilles et jambes tendues se laisser tomber en avant. Se laisser remonter	Toucher l'eau par la nuque Ne pas se déformer Remonter sans rien faire	Menton collé à la poitrine Garder son corps «dur»	Idem en arrière : entrer par les fesses
		E5	Depuis le plot plonger pour aller le plus loin possible et atteindre la ligne d'eau (seulement en glissant)	Atteindre la ligne d'eau, sans aucune action supplémentaire	Contact bras-oreilles Pousser sur les jambes Corps aligné et «dur» Etre le plus grand possible	Passer sous la ligne d'eau pour ressortir derrière le «pont»
		E6	Depuis le rebord plonger pour toucher le fond	Toucher le fond et ressortir au « pont » de cordes	« Fendre l'eau »(contact bras-oreilles et corps aligné + pousser sur les jambes) Viser le fond avec ses mains(se repérer ds l'eau)	Toucher de différentes manières, une fois au fond

MOITIE DE BASSIN ZONE 1 et 2

ZONE 1

			But (ce qu'il y a à faire)	Critères de Réussite(pour l'élève)	Ce que l'élève doit construire	Variables
ENTRER		E1	Depuis le tapis descendre dans l'eau pour rejoindre le bord	Atteindre le bord	Accepter une perte courte d'appuis plantaires + prendre confiance ds ses appuis-bras	
		E2	Depuis le bord surélevé descendre dans l'eau pour rejoindre le tapis	Atteindre le tapis		
		E3	Depuis le tapis sauter pour rejoindre le bord	Attrapper le bord	S'écarter du monde solide, avec de l' amplitude (pousser sur les jambes, bras devant)	Idem du bord pour rejoindre le tapis
		E2	Sauter le plus loin possible	Atteindre la ligne d'eau	Pousser sur les jambes(amplitude du saut)	Varier les formes de saut
		E3	Depuis le bord sauter droit. Se laisser remonter sans rien faire	Corps comme une « allumette » Remonter en restant parfaitement immobile	Se maintenir droit comme une « allumette » en l'air et dans l'eau Inspirer et bloquer Etre le plus grand et « dur » possible	Varier les remontées : en poussant au fond, sans rien faire Varier les postures de saut et de remontée
		E1	Allongé à plat ventre sur un tapis entrer dans l'eau en glissant (aide d'un ou deux camarades pour soulever le tapis)	Tête la première Ne pas se déformer	Tête entre les bras Etre le plus « dur possible », être le plus grand possible	
		E2	Depuis les marches (eau au dessus du genou) se laisser tomber en avant, bras le long du corps	Corps-allumette Ne pas se déformer, ni bouger Attendre l'immobilité pour se redresser	Accepter de se déséquilibrer sans être déformé par l'eau (corps le plus grand, le plus« dur », le plus droit + rôle de l'orientation de la tête)	Idem en arrière
		E3	Depuis les marches (2ème ou 3ème), plonger	Entrer par la tête, corps allongé	Amplitude = impulsion (pousser sur les jambes) et corps aligné (Menton -poitrine, mains toniques et bras tendus)	
		E4	Depuis le bord plonger en position-trépied	Tête en premier Basculer et ensuite pousser	Enchaîner le déséquilibre avt et l'impulsion(pousser sur la jambe d'appui)	Plonger accroupi

			But (ce qu'il y a à faire)	Critères de réussite(pour l'élève)	Ce que l'élève doit construire	Variables
SE DEPLACER		D1	Après l'entrée, se déplacer le long du mur jusqu'au repère, en contournant le tapis. avec une seule main. Sortir au bord	Utiliser une seule main	Se rééquilibrer et avancer (pédaler avec les jambes) Sensation d' »appui »sur l'eau (pousser l'eau avec la main libre)	
		D4	Après l'entrée, se déplacer en suivant la ligne d'eau seul ou avec l'aide d'une seule main en appui sur la ligne, et en battant des jambes l'une après l'autre pour avancer (sortir au bord)	- Avancer seul ou que d'1main, et « fouetter » des 2 jambes bien allongées - « Enchaîner »entrer-se déplacer-sortir (= sans s'arrêter)	Pousser l'eau vers l'arrière avec ses mains. Battements alternatifs de jambes (pied en extension, fouetter entre cou-de -pied et plante de pied et orteils)	- Sur le dos. - Enchaîner plusieurs actions motrices différentes
		D2	Se déplacer par des actions alternées des bras (= crawl) Nager « grand » et « droit »	- Corps allongé, souffler dans l'eau. - Avancer en ligne droite sur son trajet	Corps aligné par la tête dans l'axe du corps (expiration aquatique au service de l'allongement) Amplitude des actions de bras et pilotage du déplacement par des trajets de bras parallèles à l'axe du corps (viser le fond de la piscine avec sa main)	Sur le dos

ZONE 2

			But (ce qu'il y a à faire)	Critères de réussite (pour l'élève)	Ce que l'élève doit construire	Variables
SE DEPLACER		D2	Depuis le muret se déplacer « en crabe », en faisant de « grands pas » avec ses mains sur le muret. Aller (jusqu'à la moitié) -Retour	Epaules dans l'eau, mains posées loin l'une de l'autre. Trajet complet sans s'arrêter	Accepter le déséquilibre causé par de plus longs déplacements entre 2 appuis , puis la vitesse.	Augmenter la vitesse pour avancer
		D3	Depuis le bord se déplacer avec les deux mains sur le pont jusqu'au tapis. Aller-Retour	Epaules dans l'eau Les plus grands pas avec ses mains	Tirer sur les bras. Accepter le déséquilibre du corps à l'oblique, savoir se rééquilibrer en pédalant avec les jambes.	
		D4	Depuis le rebord se déplacer en contournant les tapis. Sortir aux marches. A 2 mains, ou 1 mn sur la ligne d'eau/l'autre posée sur 1 FR ou 1 planche	Réussir à se déplacer des 2 manières Courir avec les jambes	Savoir se rééquilibrer à la verticale (se mettre en sécurité)en courant avec ses jambes. Accepter les déséquilibres du corps à l'oblique	Réaliser tout le déplacement à une seule main
		D1	Le long de la ligne d'eau se déplacer en s 'appuyant le moins souvent possible sur la ligne d'eau. Sortir au bord	Réduire les appuis à chaque essai	Construire des « appuis » efficaces pour avancer vite (faire de « grands pas » avec les mains)	Se déplacer avec 2 mains simultanément, sans la ligne d'eau
		D2	Depuis les marches, se déplacer jusqu'à la ligne d'eau avec l'aide d'une frite et en battant des jambes. Aller-Retour	Frite tenue bras tendus devant et jambes allongées. Face immergée	Explorer l'« expiration »dans l'eau (pouvoir mieux conserver une posture allongée)	Sur le dos, FR tenue bras tendus sur les cuisses
		D3	Depuis le muret, glisser à la surface de l'eau sur le ventre, en poussant contre le mur, pour atteindre la ligne d'eau.	Se laisser glisser sans rien faire, toucher la ligne d'eau	Corps aligné (le plus grand et « dur »possible, mains tendues devt) pour « fendre » l'eau, et immobile dans la glissée.	- Sur le dos. - Changer de position ventrale ↔ dorsale, pendant la glissée - Idem en« coulée »ventrale (en profondeur)

			But (ce qu'il y a à faire)	Critères de réussite (pour l'élève)	Ce que l'élève doit construire	Variables
		D1	Se déplacer sur le dos jusqu'au pont, par des actions de bras, l'un après l'autre, mains en contact avec une planche. Aller-retour	Bras allongés, les plus grands trajets possibles. Corps aligné à la surface de l'eau	Main loin devant et loin derrière Mains «dures»et qui poussent l'eau vers l'arrière	Idem sur le ventre (souffler dans l'eau)
		D2	Depuis le bord se déplacer jusqu'au pont en crawl, seulement avec les bras*	Effectuer le moins de mouvements de bras possible	Visage immergé pour conserver l'alignement du corps. Construire un «appui» efficace→ et l'amplitude du trajet moteur des bras(: chercher loin devant et derrière, mains «dures» qui repoussent l'eau vers l'arrière)	**Possibilité de tenir un pain de ceinture entre les 2 chevilles, pour aider à rester allongé et ne se concentrer que sur les bras.* - Trajet réalisé sur le dos en «godille»(corps aligné et bras le long du corps, avancer avec les mains seules) : du côté de la tête; du côté des pieds.
		D3	Se déplacer seulement avec les jambes,du bord jusqu'aux marches, et en changeant de position ventrale/dorsale au niveau du tapis.	-Frite tenue bras tendus devant, corps aligné. -Jambes qui fouettent l'eau en restant toujours allongées.	Oreilles et face dans l'eau (alignement). Appuyer sur l'eau avec toute la jambe et les pieds en extension.	- Sans aide à la flottaison - Le faire en se déplaçant à 2 en même temps.
		D4	Se déplacer avec des actions de jambes alternées et des actions bras simultanées	Différence entre l'action des bras et des jambes	Amplitude des actions des bras et des jambes Coordonner bras et jambes	
		D5	Se déplacer en crawl (bras et jambes)en inspirant le moins de fois possible.	Diminuer le nombre d'inspirations, souffler en continu dans l'eau. «Tourner» la tête pour inspirer sur le côté, sans la soulever.	-Amplitude du trajet des bras -Travail de la respiration: Avoir une expiration longue, complète et continue par la bouche et le nez. Dissocier la tête de l'axe du corps (indépendance par rapport aux épaules), à l'inspiration pour préserver l'alignement du corps et ne pas freiner le déplacement.	Rythmer l'inspiration tous les 3 mouvements de bras.

			But (ce qu'il y a à faire)	Critères de réussite(pour l'élève)	Ce que l'élève doit construire	Variables
ENTRER		**E2**	Depuis le rebord descendre dans l'eau pour rejoindre le tapis → **D4**	Cf. descriptif des mêmes tâches dans les autres zones 1 et 4		
		E3	Depuis le bord sauter pour rejoindre le tapis → **D4**			
		E2	Sauter le plus loin possible → **D3**			
		E1 ou E4	Entrer en plongeant → **D2** à **D4**			