

FIN DE PALIER 2 : vers le PREMIER DEGRE DU SAVOIR-NAGER

L'élève peut se déplacer sur le ventre sur une quinzaine de mètres en apnée ; pour augmenter la distance à parcourir, se pose alors le problème inspiratoire.

3 solutions possibles pour prendre son inspiration et parcourir une distance supérieure à 15m:

1. Inspirer sans rompre l'alignement horizontal : passer sur le dos pour inspirer puis revenir sur le ventre.
2. Inspirer en passant par une position proche de la verticalité :
 - a) Position ventrale puis position verticale avant de passer sur le dos puis revenir sur le ventre
 - b) Maintenir la position verticale pour inspirer

OBJECTIFS	PROBLEMES A RESOUDRE	SITUATIONS	REPERES
<p>1. Ne pas rompre l'alignement horizontal pour inspirer : un passage sur le dos</p>	<p style="text-align: center;"><u>Apprendre à changer l'orientation du corps par rapport à la surface :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal grâce à une action de tête...et inversement 2. Trouver le moment pour modifier son équilibre : avoir suffisamment de vitesse pour se retourner 	<p>Petit Bain : enchaîner une coulée ventrale avec un retournement sur le dos grâce à une action de tête (torpille)</p> <ul style="list-style-type: none"> - à partir des marches (rechercher le coussin) - par 2, lancer la fusée par les pieds pour terminer en torpille <i>-travailler les yeux fermés pour ressentir l'écoulement de l'eau sur le corps et être à l'écoute de sa vitesse-</i> <p>Grand Bain : 1. à partir du mur, enchaîner une coulée ventrale avec un retournement sur le dos grâce à une action de tête (torpille) jeu torpille</p> <p style="text-align: center;">2. effectuer une distance longue (pose le problème respiratoire : supérieure à 15 m) sur le ventre :</p>	<p>PB : glisser sur 5 m environ en changeant d'équilibre sans rompre l'alignement horizontal</p> <p>GB :1 : glisser sur 5 m environ en changeant d'équilibre sans rompre l'alignement horizontal</p> <p>2. effectuer 25 à 30 m (15m en aller-retour) sans rompre l'alignement horizontal</p>

		utiliser le passage sur le dos pour respirer, puis revenir sur le ventre.	
<p>TRAVAILLER EN MEME TEMPS</p> <p>2. 1 Passer par une position proche de la verticalité pour inspirer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position ventrale - Position verticale - position dorsale - revenir en position ventrale 	<p>Rechercher un équilibre vertical grâce à une « propulsion bras »:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passer des appuis bras fuyants (passer à travers) à des appuis bras efficaces (qui résistent) - Passer d'un équilibre ventral à une position verticale grâce à une action de tête et de genoux...et inversement 	<p>GB : 1. chevauchée, les bascules du corps grâce à une action de tête et de genoux (à la poitrine):</p> <ul style="list-style-type: none"> - du ventre à la verticale et inversement - du dos à la verticale et inversement - enchaînement des 3 positions dans un ordre aléatoire <p>2. enchaîner un déplacement ventral avec une position verticale puis un déplacement dorsal...puis inversement...et dans un ordre aléatoire - jeu des portes aquatiques</p>	<p>1. passer d'un équilibre à un autre, en un seul bloc (sans gestes parasites) : enchaîner ces <u>2 actions</u> sans arrêt et sans reprise d'appuis</p> <p>2. enchaîner ces <u>3 actions</u> sans arrêt et sans reprise d'appuis</p>
<p>PUIS</p> <p>2.2 Passer par une position proche de la verticalité pour inspirer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maintenir une position verticale longuement 	<p>Rechercher un équilibre vertical durable grâce à une « propulsion bras »:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passer des appuis bras fuyants (passer à travers) à des appuis bras efficaces (qui résistent) <p><i>Travail sur la profondeur, le rythme et l'orientation des appuis</i></p>	<p>GB : renforcer une position verticale : travailler les godilles pour conserver un équilibre vertical avec le pull placé entre les jambes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - au niveau des cuisses (chevilles croisées) - au niveau des genoux - au niveau des chevilles 	<p>GB : Conserver l'équilibre vertical (menton sorti) pendant 10 sec</p>

Pour valider le niveau du 1^{er} degré du savoir-nager : [niveau 3](#) du test académique