

NIVEAU 1 : Phase de FAMILIARISATION

Pour accepter un nouvel équilibre horizontal, pour s'abandonner au milieu, pour se laisser flotter en surface, l'élève doit perdre ses repères de terrien et rompre avec ses représentations initiales.

OBJECTIFS	PROBLEMES A RESOUDRE	SITUATIONS	REPERES
<p>1. D'abord, quitter <u>les appuis plantaires...</u></p>	<p><u>Au niveau de la propulsion:</u> passer d'une propulsion jambes (terrien) à une propulsion bras (nageur) <i>Inciter des déplacements rapides</i></p>	<p>Grand Bain : se déplacer le long du bord avec une intention de vitesse (scénario, défi,...) ET/OU Petit Bain : rondes, déménageurs avec une intention de rapidité (jeu collectif, défi, scénario, jeu des castors...)</p>	<p>GB : Les jambes passent d'une position verticale à une position proche de l'horizontale PB : un déplacement volontaire et assuré ; oblicité du buste</p>
<p>2. Puis, supprimer les <u>repères visuels du terrien</u> (immerger la face...pour accepter d'immerger le corps)</p>	<p><u>Au niveau des repères visuels :</u> passer d'une information directe de terrien à une information indirecte de nageur...pour se mettre à plat. <i>Utilisation de contraintes au niveau des yeux (tête gouvernail du tronc)</i></p>	<p>GB : se déplacer rapidement le long du bord avec l'intention : 1. de mettre les yeux dans l'eau : fiche défi, requin-crevette 2. d'orienter le regard vers le fond 3. de fermer les yeux (scénario, consignes, imitation,...) ET/OU PB : filet pêcheur avec des contraintes progressives de profondeur</p>	<p>GB : le corps est à l'horizontal à l'aide de 4 à 5 tractions amples de bras minimum, en apnée avec perte des repères visuels directs PB : immersion complète du corps par une action de tête (appuis au sol possibles)</p>

3. Puis, accepter de remonter à la surface passivement, sans signe de panique

Au niveau des représentations :

- je ne me remplis pas
- l'eau ne me garde pas
- le volume est délimité

Pb à résoudre : descendre à l'aide de traction de bras, en apnée inspiratoire, avec perte de repères visuels ...verticalement vers le fond (affectif)

GB : 1. descendre vers le fond le long :

- de mon camarade
- d'une échelle
- d'une cage à poule
- d'une perche (pieds à crocheter) dans l'intention de toucher le fond (creuser, s'asseoir,...)

2. Remonter à la surface :

- sans consigne
- sans mouvements parasites
- en boule (tenir ses genoux)
- les yeux fermés (scénario, consignes, imitation...)

3. sauter volontairement en grande profondeur dans l'intention de toucher le fond :

- du bord
- du muret
- du plot

Cumuler les réussites successives

1: Descendre au fond et y rester volontairement

2. remonte à la surface sans aucun signe de panique

(passivement) après une immersion prolongée en grande profondeur (taille X 1,5)

3. sauter corps droit (profondeur taille x 1,5) puis remonter sans signe de panique (remonter passivement)

4. Et enfin, accepter de se laisser flotter en surface pour rechercher un

a. Au niveau des représentations :

L'eau me porte en surface

b. Au niveau de l'équilibre du terrien:

Bascule du corps d'un ¼ de tour : accepter la chute tout en évitant le redressement reflexe de la tête

PB : 1. représenter différentes positions pour flotter longuement:

- boule (tenir ses genoux)
- étoile Ventrale (bouchon de ceinture à conserver sous le menton -travail sur le rôle de la tête-)
- poissons touboules, étoilantes d'eau, mol méduse (le fabuleux voyage de LOLA, revue EPS)
- Expérimenter plusieurs positions de

PB : enchaîner 3 positions différentes sans reprise d'appui

nouvel équilibre horizontal en surface

c. Au niveau du maintien de la position :

- rôle de la position de la tête
- rôle de la position des bras

bras sur un même équilibre pour trouver celle qui permet de flotter plus aisément

2. Jeu du parachutiste : passer d'une forme à une autre sans reprendre appui -rôle de la tête pour changer de position-

PUIS

GB : 2 par 2, chacun est responsable de l'autre ; les élèves sont proches du mur : **reprendre le travail du PB**

- **position boule**
- étoile ventrale et dorsale
- jeu du parachutiste

GB : enchaîner 3 positions différentes sans reprise d'appui

Pour valider niveau de familiarisation : niveau 1 du test académique