

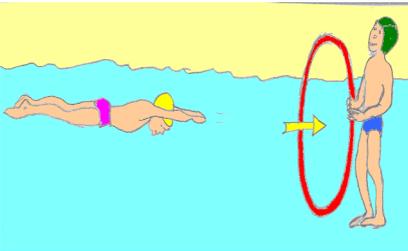
Jeux pour apprendre l'Eau

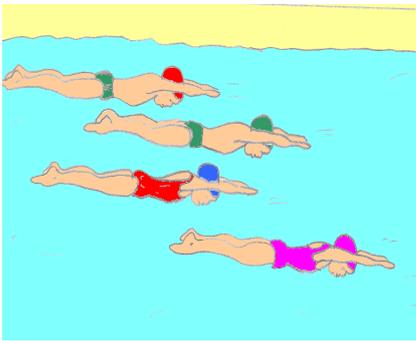
Equipe EPS IA 03

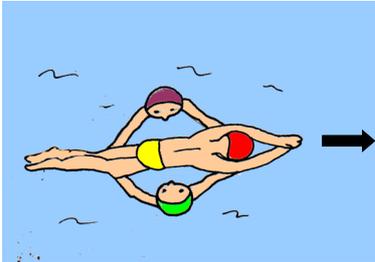
PALIER N°3

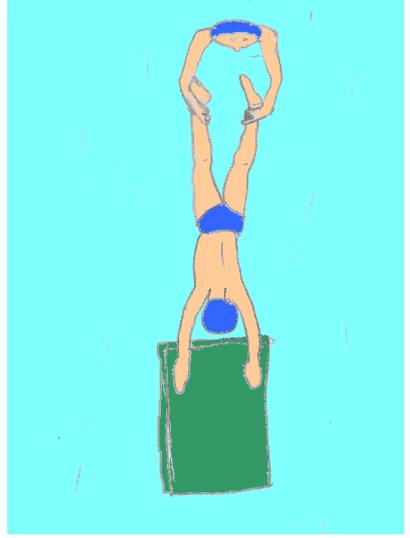
	OBJECTIF				PROFONDEUR		
	Entrer dans l'eau	S'équilibrer	S'immerger	Se déplacer	PP	MP	GP
LE DOMPTEUR			X			X	
DUEL DE COULEES		X				X	X
LES LANCEURS DE TORPILLES		X				X	
LES PENICHES		X				X	
ENCHAINEMENT D'EQUILIBRES		X				X	
PLONGEON-CERCEAU	X						X
LA BONNE CIBLE	X						X
LE CARGO				X		X	X
LE MIROIR		X		X		X	X
LA COURSE DES MANCHOTS				X		X	X
L'OTARIE-BALLON		X		X		X	X
LA CUEILLETTE AQUATIQUE			X			X	
LE BERET SUB-AQUATIQUE			X			X	X
LE DEFI VITESSE				X		X	X
PARCOURS PALIER 3 « Savoir Nager » degré N°1	X	X	X	X			X

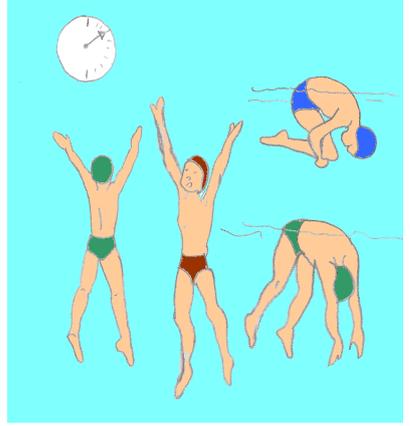
Jeux pour apprendre l'Eau palier 3

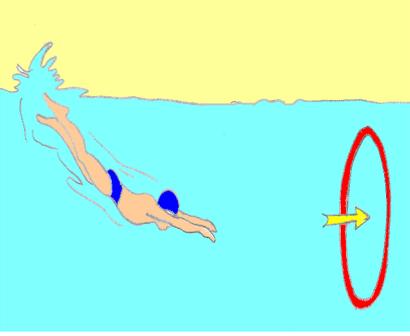
PALIER N°3	LE DOMPTEUR	S'immerger
Descriptif		
Moyenne profondeur. S'allonger sur l'eau pour aller traverser un cerceau immergé tenu par un camarade et situé à environ 3m.		
Evolutions		
Faire varier la profondeur et l'éloignement du cerceau		
Conseils		
Le nageur ne doit pas toucher le cerceau		

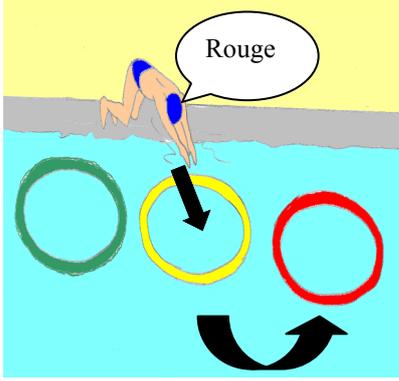
PALIER N°3	DUEL DE COULEES	S'équilibrer
Descriptif		
Moyenne puis grande profondeur. 2 équipes de 4 nageurs. Au signal, un nageur de chaque équipe, placé dos au mur, réalise une coulée ventrale. Celui qui va le plus loin sans mouvement de propulsion gagne 1 point pour son équipe. Les nageurs se défient en duel.		
Evolutions		
Passer ensuite à une coulée dorsale.		
Conseils		
Prendre une impulsion contre le mur. Avoir une posture tonique.		

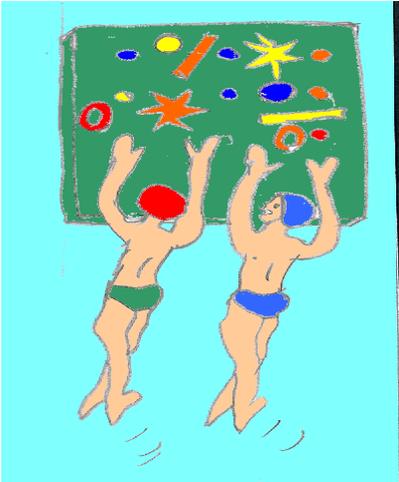
PALIER N°3	LES LANCEUR DE TORPILLES	S'équilibrer
Descriptif		
Moyenne profondeur. Groupes de 3 élèves: 2 lanceurs et une torpille. Les lanceurs propulsent leur camarade pour lui permettre d'atteindre, sans mouvement de propulsion, une zone située à environ 5m. La torpille doit maintenir une posture avec la tête placée entre les bras.		
Evolutions		
Faire varier la distance.		
Conseils		
Les lanceurs doivent s'assurer que la torpille a une posture tonique et la tête bien placée.		

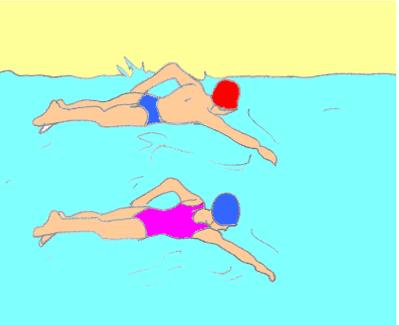
PALIER N°3	LES PENICHES	S'équilibrer
Descriptif		
<p>Moyenne profondeur. Duos. L'un des élèves est en position ventrale, il tient une planche devant lui bras tendus, c'est la barge. Le second, debout derrière lui, se prépare à le pousser en le tenant par les chevilles, c'est le moteur. Au signal, les péniches s'élancent en direction du bord opposé. Le visage de la « barge » doit rester immergé. Chaque fois qu'une inspiration est nécessaire, on fait un arrêt et les rôles sont inversés. La péniche gagnante est celle qui aura fait le moins d'arrêts pour parcourir la distance.</p>		
Evolutions		
Faire varier la distance.		
Conseils		

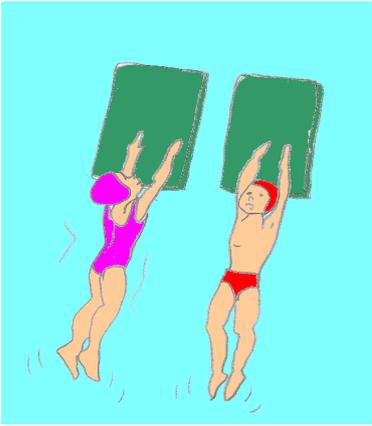
PALIER N°3	ENCHAÎNEMENT D'EQUILIBRES	S'équilibrer
Descriptif		
<p>Moyenne profondeur. Dans un temps donné, réaliser un maximum d'équilibres différents en position ventrale et dorsale :</p> <ul style="list-style-type: none"> - étoile ventrale - étoile dorsale - boule - méduse 		
Evolutions		
Conseils		

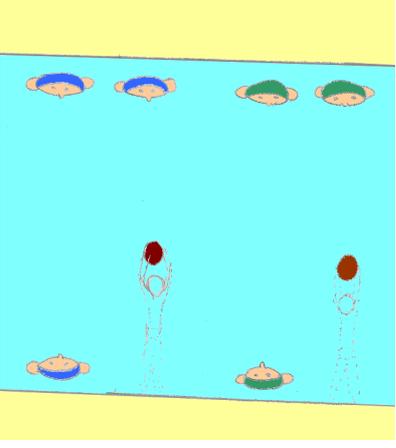
PALIER N°3	PLONGEON CERCEAU	Entrer dans l'eau S'immerger
Descriptif		
<p>Grande profondeur. Plonger depuis le bord du bassin pour aller passer dans un cerceau immergé à environ 5m de distance. 5 essais par élève.</p>		
Evolutions		
Faire varier la distance et la profondeur d'immersion du cerceau.		
Conseils		

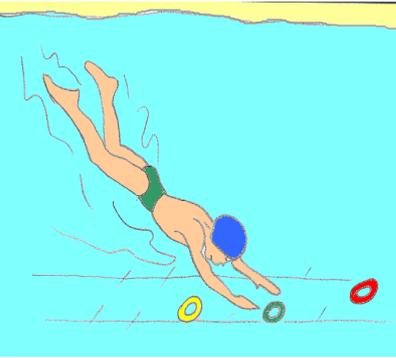
PALIER N°3	LA BONNE CIBLE	Entrer dans l'eau
Descriptif		
<p>Grande profondeur. Deux ou trois cerceaux de couleur différente flottent sur l'eau. Entrer dans l'eau en sautant et remonter passivement dans le cerceau Annoncé avant le saut.</p>		
Evolutions		
Varier les types d'entrée dans l'eau : saut bouteille/ bombe/ plongeon		
Conseils		

PALIER N°3	LE CARGO	Se déplacer Se propulser
Descriptif		
<p>Moyenne et grande profondeur. Duos. Chaque duo dispose d'un tapis mou (à trous) et choisit les objets qu'il veut transporter dessus (frites, ballons...) Il s'agit de traverser le bassin en perdant le moins d'objets possible. La propulsion est assurée par les élèves qui ont une partie du corps dans l'eau et l'autre sur le tapis. - bras « propulseurs » dans l'eau et jambes sur le tapis - bras sur le tapis et jambes « propulseurs » dans l'eau</p>		
Evolutions		
Faire varier la distance et le nombre d'objets		
Conseils		

PALIER N°3	LE MIROIR	4 domaines
Descriptif		
<p>Moyenne et grande profondeur. Duos. Les duos réalisent un parcours de nage simultanée, simple, avec des déplacements (ventral/ dorsal), des maintiens, des immersions... Le but est de réaliser un parcours symétrique et synchrone.</p>		
Evolutions		
Partir d'un parcours à « chorégraphie » simple que l'on enrichit au fur et à mesure.		
Conseils		
<p>Ce travail peut constituer un projet pour des duos d'élèves et relever d'un travail d'écriture en classe partant d'une base pour l'enrichir au fil des séances et des progrès. Cela peut être un moment de travail en piscine de répétition en autonomie sous surveillance.</p>		

PALIER N°3	LA COURSE DES MANCHOTS	Se déplacer Se propulser
Descriptif		
Moyenne et grande profondeur. 2 équipes. Les joueurs se défilent par duos dans une course de vitesse avec planche sur une distance de 10m environ. La propulsion s'effectue uniquement par les mouvements de jambes. La position peut être ventrale ou dorsale. Chaque course de 4 rapporte des points suivant la position des nageurs : Premier = 4 points, 2ème = 3 points, 3ème = 2 points, 4ème = 1 point.		
Evolutions		
Conseils		
Faire s'affronter des nageurs de niveau équivalent.		

PALIER N°3	L'OTARIE BALLON	S'équilibrer Se déplacer
Descriptif		
Moyenne et grande profondeur. 2 équipes de 4 ou 6 joueurs divisées en duos. Le premier nageur, ballon en main, s'élance du mur pour réaliser une coulée ventrale jusqu'à son partenaire, placé à environ 8m de distance, et lui passe le ballon. Le second, ballon en main, repart donc en sens inverse jusqu'au mur. Les premiers arrivés gagnent.		
Evolutions		
Faire varier la distance.		
Conseils		

PALIER N°3	LA CUEILLETTE AQUATIQUE	S'immerger
Descriptif		
Moyenne profondeur. Les nageurs doivent aller chercher en une seule immersion 3 anneaux espacés d'1m chacun.		
Evolutions		
Faire varier la distance et le nombre d'objets.		
Conseils		

PALIER N°3	LE BERET SUB-AQUATIQUE	S'immerger
Descriptif		
Moyenne et grande profondeur. 2 équipes de 3 ou 4 nageurs s'affrontent dans des duels de vitesse. Les équipes sont organisées en 2 lignes qui se font face. Chaque nageur a un numéro. A l'appel de l'enseignant, les joueurs appelés s'élancent pour atteindre un objet immergé situé à mi-distance des deux équipes. Le premier qui l'atteint rapporte un point pour son équipe.		
Evolutions		
Faire varier la distance et la profondeur.		
Conseils		

PALIER N°3	LE DEFI VITESSE	Se déplacer
Descriptif		
Moyenne et grande profondeur. Duos. Les duos s'affrontent dans un défi-vitesse en 2 manches. Les deux premiers nageurs démarrent hors de l'eau par un saut ou un plongeon. Les deux autres s'élancent du bord par une coulée ventrale avec appui au mur. Le gagnant rapporte un point à son équipe. On inverse les rôles pour la seconde manche.		
Evolutions		
Faire varier la distance.		
Conseils		
Les duos qui s'affrontent doivent être de niveau équivalent.		

PALIER N°3	PARCOURS PALIER N°3	4 compétences
Descriptif		
Grande profondeur. <u>Test du SAVOIR NAGER degré N°1 (collège)</u> Sauter en grande profondeur, revenir à la surface S'immerger en passant sous un obstacle flottant Nager 20m (10m ventre, 10m dos) Réaliser un sur-place de 10 secondes. S'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant.		
Conseils		
Ce parcours doit être réalisé en continuité sans reprise d'appui au bord.		