


# CLASSEUR SCOLAIRE



Ce classeur n'est pas conçu comme un recueil « de recettes », mais juste comme un outil de réflexion facilitant la construction commune des séances.

Il reprend les trois composantes du milieu aquatique : équilibre, déplacement, respiration et propose le type d'objectifs que nous pouvons proposer aux enfants.

Il demeure la pédagogie à construire, c'est en travaillant ensemble que nous apprendrons à mieux connaître le milieu dans lequel évolue l'enfant, et à mieux répondre à ses attentes.


<b>N° 1</b> 	<b>EQUILIBRE</b>
<b>Classes : GSM – CP – CE - CM</b>	

**OBJECTIF : Rentrer dans l'eau**

**Mise en situation :**

- 1) Par les escaliers ou la rampe.
- 2) Par le bord de la piscine.
- 3) Par le pont flottant :
  - En marchant avant et arrière, en courant.
  - En descendant assis à l'extrémité.
  - En sautant debout du tapis.

**Observation** : Tous les exercices peuvent être réalisés avec l'aide ou sans l'aide de l'adulte.

<p>N° 2</p> 	<p><b>EQUILIBRE</b></p>
<p><b>Classes : GSM – CP – CE - CM</b></p>	

**OBJECTIF** : gérer sa verticalité et la poussée d'Archimède.

**Mise en situation** :


1) Se déplacer en tenant :

- Le mur.
- Deux lignes d'eau.
- Une ligne d'eau.

2) Exercices en tenant le mur :

- Passer derrière un camarade.
- Coller son ventre contre le mur, puis s'allonger et se laisser flotter.
- Face au mur, je lâche une main et pivote sur moi-même pour attraper le mur avec l'autre main.

**Observation** : les épaules de l'enfant doivent demeurer immergées.

N° 3  	<b>EQUILIBRE</b>
<b>Classes : GSM – CP – CE - CM</b>	

**OBJECTIF** : conserver sa verticalité en déplacements simples.

**Mise en situation** :


1) Se déplacer avec l'aide de l'adulte :

- En se faisant tenir.
- En se tenant à l'adulte.

2) Marcher dans l'eau :

- En se tenant au bord.
- Avec l'aide d'un objet ( frite, planche etc ).
- Sans me tenir.
- En courant, en sautant...

**Observation** : favoriser divers déplacements verticaux par le biais du jeu.

<p>N° 4</p> 	<p><b>EQUILIBRE</b></p>
<p><b>Classes : GSM – CP – CE - CM</b></p>	

**OBJECTIF : Verticalité – horizontalité et redressement avec deux frites ou deux planches.**

**Mise en situation :**


1) Avec deux frites ou deux planches :

- Faire la toupie.
- Faire le papillon.
- Faire la balançoire.
- S’allonger sur le ventre et se laisser flotter.
- S’allonger sur le dos et se laisser flotter.
- Passer du ventre sur le dos.

2) Exercices de perception :

- Allongé sur le dos, puis le ventre : écarter, serrer les jambes tendues.
- Allongé sur le dos, puis le ventre : plier, écarter, serrer les jambes.
- Allongé sur le dos, puis le ventre : allonger, retrousser les chevilles sans bouger les jambes.
- Allongé sur le dos, puis le ventre faire les essuis glaces avec ses pieds.

Observation : mise en jeu de l’axe, développer les capacités d’intériorisation, de perception ( voir dans sa tête ).


N° 5 	<b>EQUILIBRE</b>
<b>Classes : GSM – CP – CE - CM</b>	

**OBJECTIF** : gérer la tonicité de son axe en conservant son équilibre lors de déplacements.

**Mise en situation** :

- 1) Traverser la piscine en pédalant avec les jambes.
- 2) Traverser la piscine en utilisant les bras et les jambes.
- 3) Se déplacer en poussant un objet.

**Observation** : l'enfant se déplace seul, avec ou sans matériel et gère seul son équilibre ( pas d'hyper tonicité ).


N° 6 	<b>EQUILIBRE</b>
<b>Classes : GSM – CP – CE - CM</b>	

**OBJECTIF** : s'équilibrer avec peu de support manuel ( deux pains dans les mains).

**Mise en situation** :

- 1) Allongé sur le ventre, puis le dos se laisser flotter.
- 2) Faire la toupie.
- 3) Faire la balançoire.
- 4) Glissées ventrales et dorsales.
- 5) Faire la vrille.

**Observation** : mise en jeu de la tonicité de son axe pour gérer son équilibre sans appuis solides.


N° 7 	<b>EQUILIBRE</b>
<b>Classes : GSM – CP – CE - CM</b>	

**OBJECTIF** : s'équilibrer avec une planche.

**Mise en situation** :

- 1) Se laisser flotter sur le ventre ( bras tendu ).
- 2) Se laisser flotter sur le dos.
- 3) Glissées ventrales et dorsales.

**Observation** : respecter l'alignement tête, tronc, bassin. Sur le ventre possibilité tête dans l'eau.


N° 8 	<b>EQUILIBRE</b>
<b>Classes : CP – CE - CM</b>	

**OBJECTIF** : équilibre horizontal sans matériel.

**Mise en situation** :

- 1) Se laisser flotter tête dans l'eau sur le ventre pendant 5 secondes.
- 2) Se laisser flotter sur le dos pendant 5 secondes.
- 3) Glissée ventrale tête en immersion.
- 4) Glissée dorsale.
- 5) Combinaisons d'équilibre : passer du ventre sur le dos et inverse, vriller, faire des roulades.

**Observations** : l'enfant doit déjà avoir une certaine maîtrise de l'immersion.


N° 9 	<b>EQUILIBRE</b>
<b>Classes : CP – CE - CM</b>	

**OBJECTIF** : équilibre ventral et dorsal en immersion ( en profondeur ).

**Mise en situation** :

- 1) Coulée ventrale ( descendre en profondeur 0,90 m, 1,20 m, 1,80 m )
- 2) Coulée dorsale.
- 3) Coulée costale.
- 4) Roulade avant.
- 5) Roulade arrière.

**Observation** : maîtrise de l'immersion, prise de conscience de l'axe.


N° 1 	<b>DEPLACEMENT</b>
<b>Classes : GSM – CP – CE - CM</b>	

**OBJECTIF : déplacements verticaux. ( niveau 1 )**

**Mise en situation :**

- 1) Faire le tour du bassin en tenant le bord.
- 2) Traverser le bassin entre 2 lignes d'eau.
- 3) Traverser le bassin en tenant 1 seule ligne d'eau.
- 4) Traverser le bassin, les pieds par terre sans se tenir.

**Observation** : lors des déplacements, l'enfant doit conserver les épaules dans l'eau.


N° 2 	<b>DEPLACEMENT</b>
<b>Classes : GSM – CP – CE - CM</b>	

**OBJECTIF** : vers déplacements horizontaux. ( niveau 1 )

**Mise en situation** :

- 1) Avancer sur le ventre en pédalant ou battant des jambes avec deux frites ou deux planches.
- 2) Idem sur le dos

**Observation** : l'enfant doit conserver les épaules dans l'eau.


N° 3 	<b>DEPLACEMENT</b>
<b>Classes : GSM – CP – CE - CM</b>	

**OBJECTIF** : déplacements horizontaux. ( niveau 2 )

**Mise en situation** :

- 1) Avancer sur le ventre en battant des jambes avec 2 pains dans les mains, les bras tendus devant.
- 2) Avancer sur le dos en battant des pieds avec 2 pains dans les mains.
- 3) Les mêmes exercices mais en essayant d'utiliser ses bras.

**Observation** : l'enfant doit pouvoir conserver un équilibre stable sans hyper tonicité.


N° 4 	<b>DEPLACEMENT</b>
<b>Classes : GSM – CP – CE - CM</b>	

**OBJECTIF** : déplacements horizontaux. ( niveau 3 )

**Mise en situation** :

- 1) Battements de jambes sur le ventre avec 1 planche, bras tendus.
- 2) Battements de jambes sur le dos, avec 1 planche derrière la tête.
- 3) Battements sur le dos avec 1 planche tenue bras tendus.

**Observation** : chercher l'allongement, le profilé maximum.


<p>N° 5</p> 	<p><b>DEPLACEMENT</b></p>
<p><b>Classes : GSM – CP – CE - CM</b></p>	

**OBJECTIF : déplacements horizontaux. ( niveau 4 )**

**Mise en situation : sans pains dans les mains**

- 1) Battements sur le ventre bras tendus devant et bras le long du corps.
- 2) Battements sur le dos les bras le long du corps, puis les mains sous la tête.
- 3) Nager globalement le petit chien ou crawl à la « tarzan ».
- 4) Battements sur le ventre plus des mouvements de bras en brasse.
- 5) Battements sur le dos avec mouvements simultanés des bras.

**Observations** : lors de ses déplacements il ne doit pas y avoir d'hyper tonicité et l'équilibre doit demeurer stable.


N° 6 	<b>DEPLACEMENT</b>
<b>Classes : CP – CE - CM</b>	

**OBJECTIF** : déplacements horizontaux. ( niveau 5 )

**Mise en situation** :

- 1) Battements de jambes sur le ventre en tenant 1 planche bras tendus, faire des mouvements alternatifs de crawl avec les bras.
- 2) Battements de jambes sur le dos en tenant 1 planche au-dessus des genoux, réaliser alternativement 1 mouvement de dos crawlé.
- 3) Début de crawl et dos crawlé sans planche.

**Observation** : porter l'attention de l'enfant sur l'amplitude des mouvements, mettre la tête dans l'eau pour le crawl.


N° 7 	<b>DEPLACEMENT</b>
<b>Classes : CP – CE - CM</b>	

**OBJECTIF** : vers jambes de brasse. ( niveau 1 )

**Mise en situation** :

- 1) Commencer la perception de l'espace des mouvements de jambes de brasse sur le bord :
  - Réaliser le mouvement en même temps que la démonstration.
  - Réaliser le mouvement seul en regardant ses jambes, puis sans regarder son mouvement.
  
- 2) Essai dans l'eau, sur le dos avec 2 planches.

**Observation** : porter l'attention de l'enfant sur ses chevilles, sur la forme du mouvement, peu importe si l'enfant se déplace peu.


N° 8 	<b>DEPLACEMENT</b>
<b>Classes : CE - CM</b>	

**OBJECTIF : jambes de brasse. ( niveau 2 )**

**Mise en situation :**

- 1) Réaliser des mouvements de jambes de brasse sur le ventre avec 2 planches.
- 2) Réaliser des mouvements de jambes de brasse sur le dos la planche en oreiller.

**Observation** : porter l'attention de l'enfant sur son mouvement, lorsqu'il est sur le ventre lui demander de voir dans sa tête le mouvement en même temps qu'il l'exécute.


N° 9 	<b>DEPLACEMENT</b>
<b>Classes : CE - CM</b>	

**OBJECTIF : jambes de brasse. ( niveau 3 )**

**Mise en situation :**

- 1) Réaliser des mouvements de jambes de brasse sur le ventre avec 1 seule planche bras tendus.
- 2) Réaliser des mouvements de jambes de brasse sur le ventre avec 2 pains dans les mains bras tendus devant.
- 3) Réaliser des mouvements de jambes de brasse sur le dos avec 2 pains dans les mains.

**Observation** : toujours porter l'attention de l'enfant sur la forme du mouvement et le bon placement des chevilles.


N° 10 	<b>DEPLACEMENT</b>
<b>Classes : CE - CM</b>	

**OBJECTIF** : vers coordination bras et jambes de brasse.

**Mise en situation** :

- 1) Réaliser des battements sur le ventre avec 2 pains dans les mains et le mouvement de bras en brasse.
- 2) Réaliser les mouvements bras et jambes de brasse avec 2 pains dans les mains.
- 3) Réaliser les mouvements de la brasse sans pain dans les mains avec une ceinture.

**Observation** : la ceinture permet à l'enfant de conserver son attention tournée vers les mouvements, les pains à la ceinture pourront être diminués progressivement.


<p>N° 11</p> 	<p><b>DEPLACEMENT</b></p>
<p><b>Classes :CE - CM</b></p>	

**OBJECTIF : progression de la nage.**

**Mise en situation :**

- 1) Battements sur le dos en modifiant la position des bras :
  - Bras le long du corps.
  - Mains sur les épaules.
  - Mains sous la tête.
  - Bras tendus derrière la tête.
  
- 2) Dos à deux bras avec jambes de brasse.
- 3) Dos crawlé.
- 4) Crawl en commençant à placer la respiration ( respirer sur le côté tous les 3 mouvements).
- 5) Début d'ondulations en dauphin ( écrire une sinusoïde avec son corps ).
- 6) Renforcement de la brasse en essayant de souffler dans l'eau sur les propulsions.
- 7) Tous les jeux d'équipe, exemple water polo.

Observation : l'enfant passe dans la représentation mentale du corps en mouvement, les exercices peuvent être complexés.


N° 1 	<b>IMMERSION</b>
<b>Classes : GSM – CP - CE - CM</b>	

**OBJECTIF** : Vers une immersion du visage.

**Mise en situation** :

- 1) Mettre une oreille dans l'eau, puis l'autre.
- 2) Mettre la bouche dans l'eau.
- 3) Mettre le nez dans l'eau.
- 4) Assis au bord, mettre entièrement le visage dans l'eau.

**Observation** : dans petite ou grande profondeur en fonction des enfants.


N° 2 	<b>IMMERSION</b>
<b>Classes : GSM – CP - CE - CM</b>	

**OBJECTIF** : expiration buccale.

**Mise en situation** :

- 1) Souffler avec la bouche sur l'eau.
- 2) Souffler avec un tuyau dans l'eau en faisant des petites bulles ou des grosses bulles.
- 3) Souffler avec la bouche dans l'eau.
- 4) Dire son prénom sous l'eau.

**Observation** : dans petite ou grande profondeur en fonction des enfants.


N° 3 	<b>IMMERSION</b>
<b>Classes : GSM – CP - CE - CM</b>	

**OBJECTIF** : immersion plus ouverture des yeux.

**Mise en situation** :

- 1) Passer sous le bras de la maîtresse ou du maître.
- 2) Passer sous un objet.
- 3) Passer sous un tapis ou dans un cerceau.
- 4) Attraper un objet sous l'eau.
- 5) Compter les doigts de la maîtresse ou du maître sous l'eau.

**Observation** : dans petite ou grande profondeur en fonction des enfants.

<p>N° 4</p> 	<p style="text-align: center;"><b>IMMERSION</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Classes : GSM – CP - CE - CM</b></p>	

**OBJECTIF : immersion en profondeur.**

**Mise en situation :**

1) Toucher le fond de la piscine :


- Avec les pieds.
- Avec les fesses.
- Avec les mains.
- Avec le ventre.

2) Toucher le fond de la piscine, arriver au fond je souffle complètement.

3) En descendant au fond de la piscine, souffler tout le long de la descente.

4) Je vais toucher le fond de la piscine en partant la tête la première.

**Observation** : Varier les profondeurs suivant les capacités de l'enfant, l'enfant peut s'aider d'une perche ou d'une corde fixer au fond.


N° 5 	<b>IMMERSION</b>
<b>Classes : GSM – CP - CE - CM</b>	

**OBJECTIF : dissociation expiration nez / bouche.**

**Mise en situation :**

- 1) Souffler uniquement par la bouche, puis uniquement par le nez.
- 2) Essayer de souffler par la bouche et le nez en même temps.
- 3) Essayer de souffler par le nez en renversant la tête en arrière dans l'eau.

**Observation** : travail de perception, porter l'attention de l'enfant soit sur la bouche, soit sur le nez.


N° 6 	<b>IMMERSION</b>
<b>Classes : CP - CE - CM</b>	

**OBJECTIF : débit d'expiration.**

**Mise en situation :**

- 1) Souffler complètement dans l'eau en comptant jusqu'à 5, puis dix....( varier les demandes )
- 2) Avec une planche, souffler dans l'eau sur un certain nombre de mouvements de jambes ( varier le nombre ).
- 3) Souffler dans l'eau sur un certain nombre de mouvements de bras ( varier le nombre)

**Observation** : porter l'attention de l'enfant sur le fait de souffler complètement sur un temps donné.


N° 7 	<b>IMMERSION</b>
<b>Classes : CE - CM</b>	

**OBJECTIF** : cadence d'expiration.

**Mise en situation** :

- 1) Souffler tout le long d'une glissée ventrale, et respirer à la fin de la glissée lorsqu'il n'y a plus d'air.
- 2) Souffler sur certains nombres de mouvements en changeant le rythme des mouvements ( lents, rapides).
- 3) Faire des roulades sous l'eau avant et arrière en soufflant.

**Observation** : porter l'attention de l'enfant sur le fait de souffler complètement sur un rythme donné lié à un nombre de mouvements donnés.

N° 8 	<b>IMMERSION</b>
<b>Classes : CE - CM</b>	

**OBJECTIF : expiration complète sur la propulsion.**

**Mise en situation :**

- 1) Dans les différentes nages, souffler uniquement sur les propulsions de jambes.
- 2) Dans les différentes nages, souffler sur la propulsion en nage complète.
- 3) Varier les temps d'expiration dans toutes les nages plusieurs fois sur une longueur de bassin.

**Observation** : l'expiration doit être complète et bien placée sur les propulsions.