

FIN DE PALIER 1 : PHASE D'AUTONOMIE

Pour maintenir un équilibre horizontal en surface, qui ne peut perdurer indéfiniment (couple de redressement),

une solution : créer une vitesse grâce à une propulsion.

OBJECTIFS	PROBLEMES A RESOUDRE	SITUATIONS	REPERES
<p>1. Rechercher des appuis...</p>	<p><u>Rechercher de nouveaux des repères:</u> Passer des appuis fuyants (passer à travers) à des appuis efficaces (qui résistent) <i>Travail sur la profondeur, le rythme et l'orientation des appuis</i></p>	<p>Grand Bain : 1. se déplacer sous l'eau <u>entre 2</u> perches espacées (vivre sa première autonomie), jeu <u>tunnel sous la manche</u></p> <p>En même temps 2. Chevauchée sur frite : - tourner sur place dans un sens, puis dans un autre - avancer - reculer - rester sur place (godille)</p>	<p>1. se déplace en immersion complète sur 3 à 4 m à l'aide de traction de bras</p> <p>2. enchaîne les 4 actions sans temps d'arrêt</p>
<p>1. ...tout en construisant un</p>	<p><u>Aligner ses segments pour glisser loin sur le ventre et sur le dos:</u> Passer d'un corps « chewing gum » à un corps qui transperce l'eau (fusée) : - Rôle de la tête</p>	<p>Petit Bain : 1. Placement de la tête pour se mettre à l'horizontal : - brancardier (ventre - repères placés au fond du bassin-) - nage du blessé (dos -yeux dans les yeux-)</p> <p>PUIS/ OU 2. coulée ventrale à partir des marches du petit bain : fusée et</p>	<p>1. être passivement à l'horizontal sur le ventre et sur le dos</p> <p>2. glisser sans se déformer sur 3 à 5 m en « fusée »</p>

corps « projectile »

- Rôle des bras dans le prolongement du corps
- Gainage : serrer le ventre et les fesses ; sentir l'eau glisser sur le corps plus ou moins vite (transpercer l'eau)

-travailler les yeux fermés-

torpille

- expérimenter différentes solutions proposées par l'enseignant pour trouver celle qui permet de glisser le plus loin possible sans mouvement : la fusée (repères placés au fond du bassin)

PUIS

- par 2, lancer la fusée en la poussant par les pieds, en la propulsant par les mains ; [jeu de la bataille navale](#)

PUIS

3. Plonger (entrer dans l'eau par la tête sans éclaboussure)
- à partir des marches, plonger en position fusée pour glisser loin
 - idem pour ressortir derrière une ligne d'eau placée à 3m
 - idem pour ressortir dans un cerceau placé aléatoirement (tête gouvernail du tronc)

3. glisser sans se déformer, puis remonter dans la cible par une action de tête

2...Pour ensuite adapter une propulsion sur corps gainé (propulsion

Rechercher de nouveaux repères :

Passer d'une propulsion systématique à une découverte des sensations de vitesse : attendre le bon moment pour déclencher la propulsion afin de ne pas freiner la glisse : (être à l'écoute de sensations de l'écoulement de l'eau sur le corps)

PB : enchaîner une coulée et propulsion de bras alternatifs (CR : grand moulin)

- à partir des marches, yeux fermés : dès que je ralentis, j'utilise le grand moulin pour conserver la vitesse

PUIS

GB : 1. enchaîner une coulée et propulsion de bras alternatifs (CR : grand moulin)

PB : Après une coulée ventrale, effectuer une dizaine de mètres en CR sans respirer

GB : 1. Après une coulée ventrale, effectuer une dizaine de mètres en CR sans

autour d'un axe solide)

-travailler les yeux fermés-

- le long du mur pour reprendre appui et inspirer.
- en expérimentant plusieurs distances proposées par l'enseignant (distance en triangle ou [jeu de la princesse](#))
2. idem en partant d'un plongeon

respirer

2. Après un plongeon, effectuer une douzaine de mètres en CR sans respirer

Pour valider niveau d'autonomie : [niveau 2](#) du test académique