

## 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><b>1. Ne pas rompre l'alignement horizontal pour inspirer : un passage sur le dos</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Apprendre à changer l'orientation du corps par rapport à la surface :</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal grâce à une action de tête...et inversement</li> <li>2. Trouver le moment pour modifier son équilibre : avoir suffisamment de vitesse pour se retourner</li> </ol>	<p><b>Petit Bain :</b> enchaîner une coulée ventrale avec un retournement sur le dos grâce à une action de tête (torpille)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- à partir des marches (rechercher le <a href="#">coussin</a>)</li> <li>- par 2, lancer la fusée par les pieds pour terminer en torpille</li> <li><i>-travailler les yeux fermés pour ressentir l'écoulement de l'eau sur le corps et être à l'écoute de sa vitesse-</i></li> </ul> <p><b>Grand Bain :</b> 1. à partir du mur, enchaîner une coulée ventrale avec un retournement sur le dos grâce à une action de tête (torpille) <a href="#">jeu torpille</a></p> <p style="text-align: center;">2. effectuer une distance longue (pose le problème respiratoire : supérieure à 15 m) <a href="#">sur le ventre :</a></p>	<p><b>PB :</b> glisser sur 5 m environ en changeant d'équilibre sans rompre l'alignement horizontal</p> <p><b>GB :1 :</b> 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><b>TRAVAILLER EN MEME TEMPS</b></p> <p><b>2. 1 Passer par une position proche de la verticalité pour inspirer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Position ventrale</li> <li>- Position verticale</li> <li>- position dorsale</li> <li>- revenir en position ventrale</li> </ul>	<p><b>Rechercher un équilibre vertical grâce à une « propulsion bras »:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passer des appuis bras fuyants (passer à travers) à des appuis bras efficaces (qui résistent)</li> <li>- Passer d'un équilibre ventral à une position verticale grâce à une <b>action de tête et de genoux...</b>et inversement</li> </ul>	<p><b>GB : 1.</b> chevauchée, les bascules du corps grâce à une action de tête et de genoux (à la poitrine):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- du ventre à la verticale et inversement</li> <li>- du dos à la verticale et inversement</li> <li>- enchaînement des 3 positions dans un ordre aléatoire</li> </ul> <p><b>2.</b> enchaîner un déplacement ventral avec une position verticale puis un déplacement dorsal...puis inversement...et dans un ordre aléatoire - <a href="#">jeu des portes aquatiques</a></p>	<p><b>1.</b> 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><b>2.</b> enchaîner ces <u>3 actions</u> sans arrêt et sans reprise d'appuis</p>
<p><b>PUIS</b></p> <p><b>2.2 Passer par une position proche de la verticalité pour inspirer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir une position verticale longuement</li> </ul>	<p><b>Rechercher un équilibre vertical durable grâce à une « propulsion bras »:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passer des appuis bras fuyants (passer à travers) à des appuis bras efficaces (qui résistent)</li> </ul> <p><i>Travail sur la profondeur, le rythme et l'orientation des appuis</i></p>	<p><b>GB :</b> 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"> <li>- au niveau des cuisses (chevilles croisées)</li> <li>- au niveau des genoux</li> <li>- au niveau des chevilles</li> </ul>	<p><b>GB :</b> Conserver l'équilibre vertical (menton sorti) pendant 10 sec</p>

Pour valider le niveau du 1<sup>er</sup> degré du savoir-nager : [niveau 3](#) du test académique