

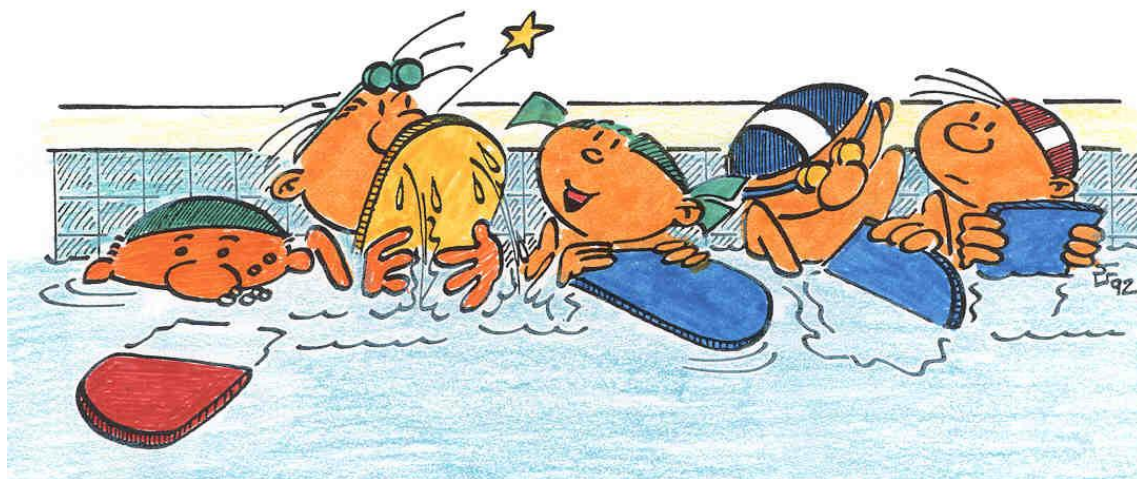
# QUELQUES JEUX POUR LA NATATION

E.P.S. / Compétence 1 / Cycles 2 et 3

Laurent Massé / CPC EPS / IEN de Tours-centre

Novembre 2010

Composantes :	Jeux à proposer :
1-Entrée dans l'eau	1a - Les manchots 1b - La planquée
2-Equilibre	2a - L'otarie ballon 2b - Les multi-bonds
3-Immersion	3a - Les tunnels sous-marins 3b - Les scaphandriers
4-Respiration	4a - Les péniches 4b - Les torpilles
5-Propulsion	5a - Les dauphins 5b - L'orque



## 1-Entrées dans l'eau

### 1a -Les manchots

**Objectif :**

Plonger et remonter le plus rapidement possible (grande profondeur).

**Matériels :**

Deux cerceaux flottants de couleurs différentes reliés par un lien.

**Organisation :**

- Les élèves se regroupent par 2.
- Dans les duos constitués, chacun choisit la couleur de son cerceau.
- Les duos se présentent tour à tour au bord du bassin, munis de leurs cerceaux réunis par une cordelette.

**Déroulement :**

- Le meneur de jeu jette les deux cerceaux réunis sur l'eau.
- Au signal du meneur de jeu, les deux élèves plongent puis remontent le plus rapidement possible à la surface, bras le long du corps, en traversant le cerceau qu'ils ont choisi au départ.
- Le gagnant est celui qui réapparaît le premier.

## 2-Entrées dans l'eau

### 1b-La palanquée

**Objectif :**

Réaliser une prestation à plusieurs (grande profondeur).

**Matériels :**

Aucun.

**Organisation :**

- Les élèves se regroupent par 3, 4 ou 5 coéquipiers.
- Chaque groupe doit élaborer une figure de son choix en prenant en compte les contraintes suivantes : partir de points différents, émerger ensemble et réaliser la figure en harmonie.

**Déroulement :**

- Les projets élaborés par les groupes sont expérimentés autant de fois que nécessaire.
- Tour à tour, les groupes réalisent leur figure sous l'œil critique de leurs camarades.
- A l'issue des prestations, des critiques constructives sont émises dans le but d'améliorer les prestations.

## 2-Equilibre

### 2a-L'otarie ballon

**Objectif :**

Maîtriser l'équilibre dorsal en position ventrale (petite profondeur).

**Matériels :**

Un ballon par trio d'élèves.

**Organisation :**

- Les élèves se regroupent par 3.
- Une tâche différente est attribuée à chacun :
- +L'élève A se tient debout à l'extérieur du bassin
- +L'élève B, muni d'un ballon, se place debout près du bord où se trouve A
- +L'élève C se place dans l'eau face à l'élève B, à une distance déterminée de celui-ci. Il assure la sécurité.

**Déroulement :**

- Au signal du meneur de jeu, l'élève B réalise une glissée ventrale en direction de l'élève C, ballon tenu dans les mains.
- Quand il le souhaite, l'élève B se redresse et lance le ballon à l'élève A qui doit l'attraper (le but étant de réussir la plus longue passe).
- Changement des rôles au sein de chaque équipe.

## 2-Equilibre

### 2b-Les multi-bonds

**Objectif :**

Maîtriser l'équilibre dorsal en position dorsale (petite profondeur).

**Matériels :**

Un ballon par duo d'élèves.

**Organisation :**

- Les élèves se regroupent par 2.
- Un élève, muni d'un ballon, se tient dans l'eau au bord du bassin.
- Son partenaire se trouve en face de lui à proximité du bord opposé, attendant l'arrivée de son coéquipier sans changer de place.

**Déroulement :**

- Au signal du meneur de jeu, le joueur qui tient le ballon traverse le bassin en direction de son partenaire. La traversée s'effectue uniquement en glissées dorsales avec prise d'appui au fond de la piscine.
- Au terme de la traversée, le ballon est remis au partenaire qui effectue le retour dans les mêmes conditions.

## 3-Immersion

### 3a-Les tunnels sous-marins

**Objectif :**

Se déplacer en immersion (petite profondeur).

**Matériels :**

Aucun.

**Organisation :**

- Les élèves se regroupent par 3.
- Les équipes, disposées en colonnes parallèles, s'installent dans l'eau à proximité d'un bord du bassin.
- Chaque joueur prend appui au fond du bassin, jambes écartées, les mains sur les épaules de celui qui le précède.

**Déroulement :**

- Au signal du meneur de jeu, le dernier joueur de chaque colonne s'immerge, progresse entre les jambes de ses camarades pour ressortir au bout du tunnel, en tête de colonne.
- Le « nouveau » dernier de la colonne peut partir en immersion lorsque le précédent a pris place en tête de la colonne.
- L'équipe gagnante est celle qui arrive la première sur le bord opposé du bassin.

## 3-Immersion

### 3b-Les scaphandriers

**Objectif :**

Contrôler son immersion (petite profondeur).

**Matériels :**

Une cordelette d'un mètre par équipe et des animaux lestés.

**Organisation :**

- Les élèves se regroupent par 3 ou 4.
- Des cerceaux lestés sont disposés devant les équipes au fond de l'eau.
- Le premier joueur de chaque équipe dispose d'une cordelette.

**Déroulement :**

- Au départ du jeu, un joueur de chaque équipe se tient dans l'eau, au bord du bassin.
- Au signal, celui-ci plonge en canard pour attacher sur la corde le plus grand nombre possible d'anneaux.
- Le joueur suivant plonge à son tour lorsque le précédent lui tape dans la main.
- L'équipe gagnante est celle dont les joueurs ont réussi à attacher le plus grand nombre d'anneaux avec leur cordelette.

## 4-Respiration

### 4a-Les péniches

**Objectif :**

Expirer longuement dans l'eau (petite profondeur).

**Matériels :**

Une planche par duo d'élèves.

**Organisation :**

- Les élèves se regroupent par 2.
- Les équipes, disposées en colonnes parallèles, s'installent dans l'eau à proximité d'un bord du bassin :
- +L'un des joueurs en position ventrale, tient une planche 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 pousseur.

**Déroulement :**

- Au signal du meneur de jeu, chaque péniche (barge + pousseur) s'élance en direction du bord opposé.
- Le visage de « la barge » doit rester immergé pendant la phase d'expiration. Chaque fois qu'une inspiration est nécessaire, les joueurs changent de rôle.
- L'arrivée se juge après un aller-retour.



## 4-Respiration

### 4b-Les torpilles

**Objectif :**

Respirer vite et puissamment pour expirer longuement (petite profondeur).

**Matériels :**

Aucun.

**Organisation :**

- Les élèves se regroupent par 4 ou 5.
- Les équipes s'installent en colonnes parallèles d'un bord à l'autre du bassin. Un intervalle égal sépare chaque joueur d'une même équipe.
- Au point de départ, se tiennent, pour chaque équipe, la torpille et le premier lanceur.

**Déroulement :**

- Au signal du meneur de jeu, les premiers lanceurs propulsent la torpille en direction du partenaire suivant qui agit de même. La torpille, en position ventrale, inspire à sa convenance.
- La manche se joue sur un aller-retour de la torpille. La torpille qui met pied à terre fait perdre la manche.
- Par permutation, chaque joueur devient torpille pour une nouvelle manche.

## 5-Propulsion

### 5a-L'orque

**Objectif :**

Nager vite (grande profondeur).

**Matériels :**

Deux ceintures de flottaison pour l'élève qui joue le rôle de l'orque.

**Organisation :**

- Une aire de jeu est délimitée par une ligne d'eau.
- Un élève joue le rôle de l'orque. Deux ceintures de flottaison lui permettront de flotter sans peine.
- Les autres élèves, les manchots, se tiennent sur le bord du bassin.

**Déroulement :**

- L'orque prend place au milieu de l'aire de jeu.
- Au signal du meneur de jeu, les manchots plongent et essaient de traverser le bassin sans se faire toucher par l'orque.
- Les manchots touchés restent dans l'eau et constitueront des obstacles pour les autres manchots, pour faciliter la tâche de l'orque lors de la traversée suivante.
- On comptabilise les prises de l'orque à l'issue d'un aller-retour.

## 5-Propulsion

### 5b-Les dauphins

**Objectif :**

Contrôler sa vitesse de nage (grande profondeur).

**Matériels :**

Aucun.

**Organisation :**

-Les élèves se regroupent par 3 ou 4.

**Déroulement :**

-Chaque groupe doit plonger au même moment, remonter sur une même ligne en se tenant par la main, puis nager sur une distance donnée à la même vitesse que tous les membres du groupe.

-Plusieurs essais sont effectués avant la réalisation définitive.

-A l'issue des réalisations, des critiques constructives sont émises dans le but d'améliorer les prestations.