



UN PROJET GYMNASTIQUE AQUATIQUE (VERS LA NATATION SYNCHRONISEE) EN CYCLE 3

Organisation des moments de piscine

Le stage de natation comprend 8 séances. Chaque séance permet de travailler avec un demi groupe, qui bénéficie donc de 4 séances de Gym aquatique. L'ensemble de la classe passe donc à cet atelier tous les deux jours.

Interdisciplinarité

Le nombre de séances réduit demande, pour l'intérêt des apprentissages, un retour en classe, dans des activités de Dire, Lire, Ecrire, pour préparer la séance suivante et augmenter le temps de pratique réelle de l'activité physique.

De même que le Dire, Lire, Ecrire renforce l'efficacité de l'EPS, les activités de natation sont aussi le moyen de proposer des activités d'expression écrite (fiches, schémas, affiches, livret)

Principes à garder en tête au cours des séances

Le moment à la piscine doit permettre aux enfants d'être un maximum de temps en action dans l'eau : cela explique la nécessité de consacrer du temps en classe en expression écrite à la préparation de l'enchaînement et des fiches.

De même, le temps de présentation doit être court pour le spectateur (ne pas oublier de garder une serviette pour se couvrir)

Une présentation hors du bassin débute généralement le programme. Ensuite, les exercices doivent se dérouler sans appuis plantaires (pour travailler réellement l'équilibration). On pourra équiper les enfants les moins performants de ceinture ou de matériel flottant en appui (frites, planches, ...).

On veillera à donner des temps de récupération et de façon générale à la fatigue des enfants.

Evaluations

Les productions des programmes aux autres enfants permettent aux spectateurs et aux acteurs une évaluation en terme de compétence et d'esthétique.

Les productions écrites évoluent vers un document mémoire final.

Pour rentrer dans l'activité

Liens vers des vidéos de natation synchro:

http://jo2008.canalplus.fr/video_resumes-par-epreuves-natation-synchronisee-19-aout.aspx

<http://rcanationsynchro.free.fr/videopasclub.php>

SEQUENCE NIVEAU 1 classe de CE2 (ou CM plus faible)

Obj :

1. Enrichir le répertoire moteur principalement autour des entrées dans l'eau, de l'immersion et de l'équilibration, d'abord seul puis par deux.
2. Enchaîner quelques actions.

	Avant la séance	Dans le bassin	Après la séance
Séance 1		Recherche par groupes des différentes réponses : Comment entrer dans l'eau ? (Entrées) Comment aller sous l'eau ? (Immersion) Comment flotter ? (Equilibres)	Liste/schémas des figures trouvées Création d'affiches, d'un album collectif
Séance 2	Enrichissement du répertoire par photos de la séance précédente, documents, vidéos, ...	Enrichissement des différentes réponses Entrées Immersion Equilibres	Enrichissement des affiches ou de l'album, élimination des figures irréalisables (sécurité, difficulté technique mésestimée, ...)
Séance 3	Retour rapide sur l'album ou les affiches	Reprendre les actions et les réaliser à deux. Enrichir par les nouvelles possibilités. Entrées Immersion Equilibres	
Séance 4	Préparation d'une liste des actions et dessin/schéma d'un enchaînement à réaliser à deux Voir Fiches Annexes 2 et 3	Présentation de l'enchaînement aux autres binômes avec critique rapide	



SEQUENCE NIVEAU 2 ou 3 classes de CM

Obj :

1. Enrichir le répertoire moteur principalement autour des entrées dans l'eau, de l'immersion et de l'équilibration, d'abord seul puis par deux.
2. Collaborer pour réaliser une production esthétique destinée à être appréciée en tenant compte des partenaires (synchro) et de leurs compétences (solidarité).

	Avant la séance	Dans le bassin	Après la séance
Séance 1	<p>Exposer le projet d'une réalisation collective (enchaînement) en piscine</p> <p>Liste des actions connues/imaginées : Comment entrer dans l'eau ? (Entrées) Comment aller sous l'eau ? (Immersion) Comment flotter ? (Equilibres) Comment se déplacer ? (Déplacements)</p> <p>Vidéo, photo natation synchro pour expliciter les figures collectives</p> <p>Voir Fiche annexe 1</p>	<p>Tester les actions imaginées en éliminant des figures irréalisables (sécurité, difficulté technique mésestimée, ...)</p> <p>Organisation : on peut partager son couloir en 3 zones où on teste selon la zone les entrées, les immersions, les équilibres.</p>	<p>Valider sur la fiche 1 les figures retenues</p> <p>Préparer un enchaînement avec au moins une action de chaque famille (Fiche 2)</p>
Séance 2		<p>Réaliser l'enchaînement et le modifier :</p> <ul style="list-style-type: none"> -en fonction de la difficulté (s'adapter au plus faible ou l'aider à y arriver par l'encouragement, le matériel de flottaison) - enrichir le nombre d'actions - enrichir l'occupation de la surface disponible 	<p>Intégrer les ajouts et modifications sur la fiche 2</p> <p>Elaborer un plan d'occupation de l'espace (Fiche 3) avec dessins schématiques, noms des actions, déplacements...</p>
Séance 3		<p>Réaliser l'enchaînement . Travailler les actions et leur coordination à 4</p> <p>NB :</p> <ul style="list-style-type: none"> -La présentation de l'enchaînement aux autres permet un ajustement du programme. - L'utilisation d'un appareil photo 	<p>Retour sur la vidéo ou autre supports pour plus d'idées.</p>

		permet de visualiser la « synchro » - Il est souvent souhaitable de choisir un leader qui déclenche l'action du groupe avant de s'en passer.	
Séance 4		Présentation aux autres groupes. Evaluation selon la commande (différents types d' actions) et l'esthétique de l'enchaînement.	Trace des programmes réalisés (affiches ou cahier de vie avec schémas, photos, commentaires)



FICHE 1

*Listez et classez les actions trouvées et testées pendant la séance à la piscine.
Il est possible d'ajouter des actions non- testées*

Famille de figures

Entrées :

Équilibres :

Déplacements :

Figures à 4 :

Immersions :

Sorties :

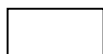
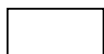
FICHE 2

Créez un enchaînement avec au moins une action de chaque groupe et notez-le dans le tableau suivant.

	<u>Action</u>	<u>Famille</u>
1		entrée
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		

FICHE 3

Placez avec des dessins et/ou des mots votre enchaînement sur le plan du bassin de la piscine.



Famille de figures

<p>Entrées :</p> <p>LA BOMBE PLONGER SAUTER DROIT EN TOURNANT</p>	<p>Équilibres :</p> <p>ETOILE PLANCHE MEDUSE</p>
<p>Déplacements :</p> <p>BRASSE BRASSE DOS SANS LES BRAS CRAWL</p>	<p>Figures à 4 :</p> <p>RONDE RONDE AVEC FRITTE TRIANGLE + UN AU CENTRE 2 PAR 2</p>
<p>Immersions :</p> <p>COULER ALLONGE BOUCHON</p>	<p>Sorties :</p> <p>COULER EN DISANT AU REVOIR</p>

	Action	Famille
1	LA BOMBE	entrée
2	BRASSE VENTRALE (EN LIGNE)	déplacements
3	ÉQUILIBRE VERTICAL PAR QUATRE	Équilibre Figure à 4
4	RONDE AVEC FRITES	Figure à 4
5	BRASSE VENTRALE (EN LIGNE)	déplacements
6	RONDE COULEE	Immersion Figure à 4
7	BRASSE VENTRALE (EN LIGNE)	déplacements
8	TRIANGLE	Figure à 4
9	BRASSE VENTRALE EN CARRE	déplacements
10	DEUX EN V PUIS COULEE DEUX QUI BRASSENT L'EAU	sortie
11		
12		
13		

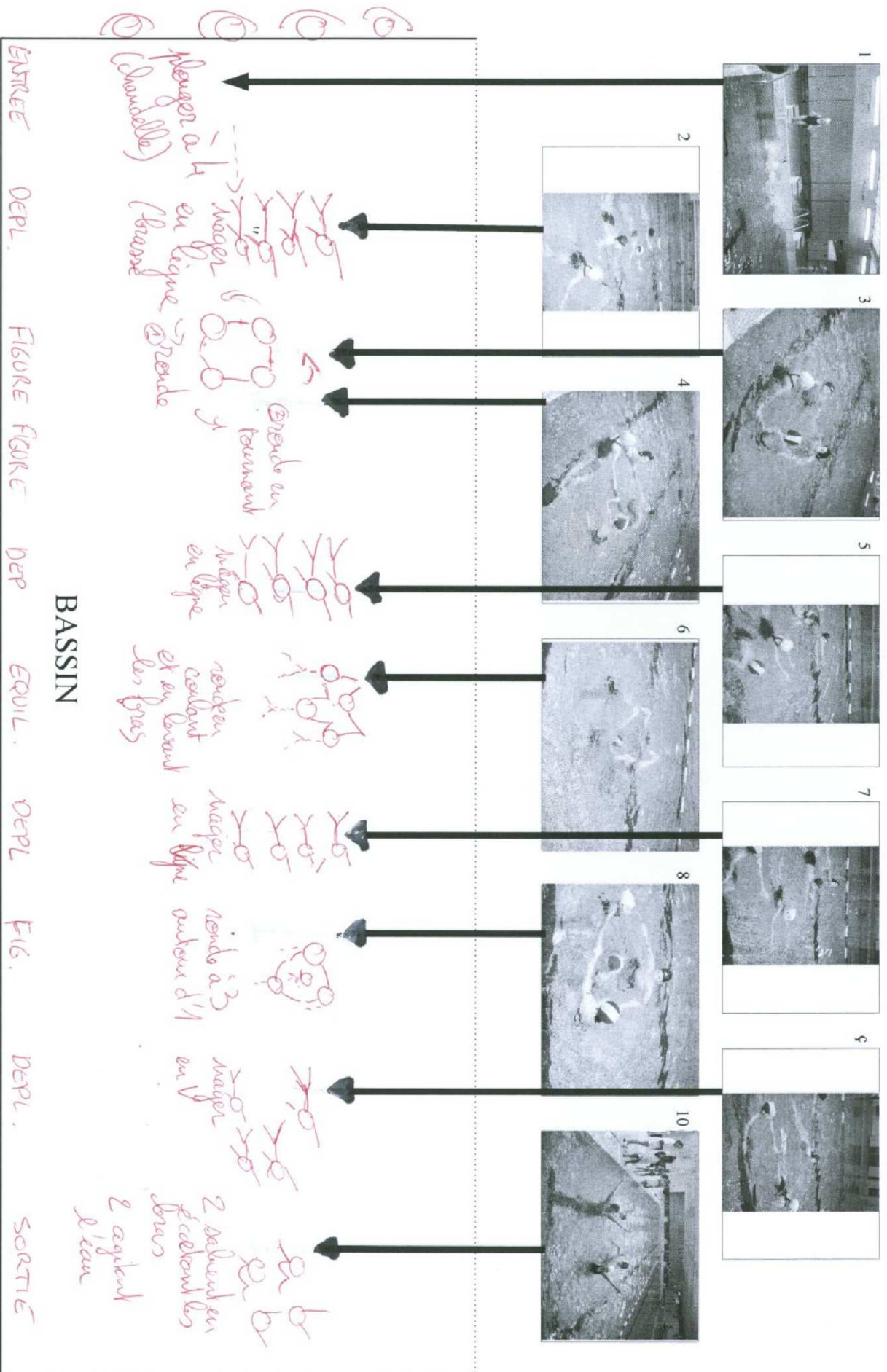


FIG.

1 sauter en tournant

2 nager en ~~croix~~ crawl

3 s'éloigner sur le dos

4 on met les garçons de côté et les filles de l'autre

5 on se tient les mains ^{ou} descend dans l'eau

6 nager en ~~croix~~ crawl

7 le poisson

