

La natation synchronisée

Quelques situations d'apprentissage

1	<p>But : Traverser le bassin.</p> <p>Consignes : En réaction à un signal (perche contre le fond du bassin ou contre l'échelle), alterner les déplacements en surface et en immersion., « ne pas entrer en contact avec quelqu'un ».</p> <p>Variantes : changer la manière de se déplacer à chaque retour en surface, technique de déplacement identique pour tous.</p> <p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tout le monde part du même côté du bassin. • Les points de départ sont opposés : 2 groupes, • 4 groupes, les départ se font au milieu de chacun des côtés du carré.
2	<p>But : se déplacer autour des objets ou les faire tourner (sur eux-mêmes ou sur la périphérie d'un cercle) ou tourner sur soi-même vers l'avant ou l'arrière en prenant appui sur 2 planches.</p> <p>Consignes : ne pas entrer en contact avec les objets et/ou avec les personnes.</p> <p>Variantes :</p> <p>Dispositif : planches, ballons, tapis, cerceaux, corde tendue entre 2 échelles sont disposés dans l'espace d'évolution.</p>
3	<p>But : suivre son partenaire.</p> <p>Consignes : garder un point de contact.</p> <p>Variantes : faire la chenille depuis la position dorsale (les élèves doivent rester ensemble, ce qui oblige à créer un point de contact permanent). Traverser la largeur du bassin.</p> <p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tout le monde part du même côté du bassin (déplacement tête-bêche, point de contact par les pieds, position ventrale ou dorsale). Eviter les planches qui jonchent l'espace d'évolution. • Les points de départ sont opposés : 2 groupes (déplacement pieds en avant, position dorsale, point de contact pieds/épaules). • 4 groupes, les départ se font au milieu de chacun des côtés du carré (idem, arriver avant les autres).
4	<p>But : déplacer son vis-à-vis.</p> <p>Consignes : le pousser en lui tenant les pieds, le pousser en agissant au niveau des épaules, le tirer par les pieds, le faire tourner sur lui-même (dans ce cas, les pieds sont immobilisés un pull boy)...</p> <p>Variantes : le palmeur agit en position ventrale ou en position dorsale.</p> <p>Dispositif : 2 personnes ; des palmes sont proposées à l'élève qui organise le déplacement du couple.</p>
5	<p>But : construire une étoile à 4 branches</p> <p>Consignes : le centre de l'étoile est une planche sur laquelle les pieds doivent reposer.</p> <p>Variantes : faire tourner l'étoile sur elle-même ; déplacer l'étoile jusqu'à un nouveau repère.</p> <p>Dispositif : 4 personnes, 1 planche.</p>
6	<p>But : faire tourner la planche sur elle-même.</p> <p>Consignes : la planche est tenue à bout de bras par chacun des équipiers. Elle ne doit pas entrer en contact avec la surface de l'eau.</p> <p>Variantes : faire tourner la planche sur elle-même ; déplacer la planche jusqu'à un nouveau repère.</p> <p>Dispositif : 4 personnes, 1 planche.</p>
7	<p>But : former un carré dont les planches représentent les coins.</p> <p>Consignes : les nageurs se tiennent en position dorsale.</p> <p>Variantes : organiser le montage et le démontage de la figure.</p> <p>Dispositif : 4 personnes, 1 planche par personne.</p>
8	<p>But : former un cercle</p> <p>Consignes : les nageurs se tiennent en position dorsale.</p> <p>Variantes : organiser le montage et le démontage de la figure.</p> <p>Dispositif : 8 personnes, 1 frite par personne.</p>
9	<p>But : construire une figure en carré.</p> <p>Consignes : la mise en place du carré doit être synchronisée (repérage dans le temps) et coordonnée (repérage dans l'espace). Chaque élève doit regarder les 3 autres.</p> <p>Variantes : Finaliser l'attitude en sortie, chacun devant se l'approprier.</p> <p>Dispositif : la situation commence par une entrée dans l'eau depuis le bord du bassin.</p>
10	<p>But : créer des effets de rotation</p> <p>Consignes : agir depuis la position dorsale corps groupé.</p> <p>Variantes : enchaîner 3 effets de rotation dans une même prestation.</p>

	Dispositif : les 4 équipiers forment un dispositif en carré. Une planche peut être utilisée pour soulager les jambes. Ainsi le dispositif peut-il tourner sur lui-même, les nageurs tourner sur eux mêmes dans des plans sagittal et frontal, voir combiner plusieurs de ces effets dans un même temps.
11	But : composer une figure en étoile combiner avec des déplacements. Consignes : inclure une rotation avant ou arrière ainsi qu'un déplacement dorsal pieds en avant. Variantes : Dispositif : 4 personnes.
12	But : composer une prestation libre. Consignes : une entrée dans l'eau, 2 déplacements différents, une figure, une fin... Variantes : Dispositif : 4 personnes

Proposer un jeu :

2 équipes s'affrontent.

La première prend possession des objets présents sur les bords du bassin pour les lancer aux endroits qui poseront le plus de problèmes aux joueurs de l'autre équipe.

Au signal de l'arbitre, les joueurs de la deuxième équipe entrent dans l'eau pour récupérer tous les objets disponibles (1 par personne) et les déposer sur le tapis. Une fois tous les objets réunis, le tapis peut être soulevé pour être déplacé et posé à même la zone de départ.

Quelques instants de réflexions seront donc accordés à la seconde équipe pour organiser sa stratégie d'épreuve (selon les ressources de chacun, qui va chercher quoi ? comment organiser le porter du tapis ? quelle sera la place de chacun ?...).

Contraintes de score :

- un objet perdu pendant le transport : + 15''
- à chaque fois que le tapis entre en contact avec la surface de l'eau : + 5''
- le tapis qui tombe sur l'eau : + 30'' ou le faire tourner sur lui-même une fois repositionné.

Variantes :

- le retour en surface n'est possible qu'après que l'objet convoité ait été saisi et placé au dessus de la surface de l'eau. Si ce n'est le cas, il faut revenir toucher le mur de départ avant de poursuivre...
- passage obligé dans un cerceau unique placé à une dizaine de mètres de distance avant le retour de l'élève en surface...

Inventer un jeu