

Situations pédagogiques « De l'immersion au Plongeon Canard »

Situations	But	Organisation	Réalisation	Contenus D'enseignement	Critère de réussite	Simplification / Complexification
1	Tourner dans l'eau	8 élèves /ligne Travail sur le ventre près d'une ligne d'eau	Réaliser des rotations en s'enroulant autour de la ligne d'eau.	Je passe les mains au dessus de la ligne J'enroule menton poitrine et me laisse glisser la ligne le long du ventre jusqu'au nombril	Utilise ses mains en appuyant sur la ligne pour déclencher la rotation Colle menton poitrine	-Rotation avant -Rotation arrière
2	Tourner dans l'eau	8 élèves par ligne	Nager en crawl sur plusieurs cycles et enchaîner des rotations avant dans l'eau	Traction simultanée des bras pour tourner vers l'avant Colle menton poitrine	4 rotations minimum sur un 25m	S'enrouler autour de frites disposées perpendiculairement à la ligne.
3	S'immerger par les pieds	8 élèves par ligne	Au signal s'immerger en repoussant , avec les mains, l'eau vers le haut	Je descends une main après l'autre vers le fond, en lâchant une main après l'autre Expiration forcée et complète	-Toucher le fond avec pieds ou mains - ramasser un objet immergé	Utiliser la perche pour descendre 
4	S'immerger par la tête	8 élèves par ligne 	Départ du plot, nager jusqu' au tapis, y monter, s'immerger par le trou du tapis pour remonter un objet, idem tapis 2	A plat ventre, je place ma tête à l'intérieur de bras et j'entre dans l'eau par les mains puis la tête..	Remonter après chaque immersion du tapis l'objet immergé au fond de l'eau	Départ à genoux sur le tapis
5	S'immerger par la tête	8 élèves par ligne	Descendre tête la première en s'aidant de la perche	Je m'immerge la tête la première, lève mes fesses et tire sur mes bras le long de la perche pour descendre	Descente le long de ma perche	Descendre en ne s'aidant que d'une seule main
6	Plongeon canard	8 élèves par ligne	Nager en crawl et faire 3 plongeurs canard / 25m.	Sur un dernier mouvement de bras, j'enchaîne : traction des 2 bras, montée du bassin à la verticale pour descendre et bras/jambes de brasse pour descendre au fond .	Descente piquée ou à l'aplomb. La tête ne se redresse pas avant le plongeur	Départ en coulée ventrale du mur, réaliser des montées de bassin pour descendre à l'aplomb et s'immerger.