

Unité d'apprentissage
« SYNCHRONAT »



Découverte et apprentissage de la « synchronat »

Essence de l'activité : c'est une activité aquatique où il s'agit de produire des formes en se coordonnant avec les autres, pour produire une émotion esthétique chez le spectateur.

Les problèmes fondamentaux posés aux élèves :

EQUILIBRE Reconstruire un équilibre dans des positions variées (verticales horizontales, groupées, tendues, carpées, tête en bas ...)

DEPLACEMENT Utiliser des actions de propulsion dans tous les plans, dans toutes les directions, faire des rotations - Dissocier l'action des bras et celle des jambes

RESPIRATION Maîtrise de l'apnée - Chasser l'eau du nez lors des renversements

IMMERSION Accepter la profondeur et y réaliser différentes actions

⇒ En outre, l'activité exige des élèves un travail en groupe, une certaine cohésion mise en place pour aussi avoir de bons rapports entre eux dans l'activité comme à l'extérieur.

⇒ Comme dans toute activité artistique, on fait appel à la créativité des élèves.

Compétence visée : concevoir et réaliser des activités à visées artistique, esthétique, ou expressive.

Les contenus d'enseignement : Ils s'organisent autour de 5 domaines d'action :

- ✓ Une entrée dans l'eau d'une façon artistique.
- ✓ Nager ensemble de façon synchrone.
- ✓ Réaliser des figures simples individuelles et/ou collectives.

La situation d'évaluation finale : réaliser devant les camarades et les personnes présentes, une chorégraphie à plusieurs qui intègre : une entrée artistique, des déplacements variés, des figures, une fin.

Les entrées artistiques : réaliser, inventer des entrées esthétiques, originales

- Conseils : - corps gainé
- synchronisation si figure à plusieurs

Se déplacer à l'aide des bras : se déplacer dans tous les sens, par la seule action des bras

- Conseils : - main forme cuillère, doigts serrés et tendus

Les figures simples : essayer de réaliser des figures simples

- Conseils : - travailler par deux : un nageur, un observateur. Changer de rôle
- souffler par le nez

Nager ensemble : se déplacer avec des camarades, à la même vitesse, sur un trajet précis

Conseils : - utiliser une nage qui permette de prendre des repères visuels sur le groupe (la brasse tête hors de l'eau par exemple)
- être synchronisé ⇨ partir tous ensemble

Les figures collectives : réaliser avec les autres des évolutions et des figures d'ensemble

Organisation de l'unité d'apprentissage

Séance 1 :

Test niveau 2 : voir document

Séances 2 à 6 :

A- 10 minutes pour s'essayer sur le parcours du défi

B- 15 minutes de travail sur un ou deux problèmes fondamentaux posés par ce défi

C- 5 minutes : « le défi du jour » pour étalonner sa marge de progrès

D- 10 minutes : travail spécifique en natation synchronisée

Séances 7 et 8 :

Travail de chorégraphie en natation synchronisée (en groupes)

Séance 9 :

10 minutes présentation des chorégraphies

Groupe 1 : évaluation du « savoir nager »

Groupe 2 : parcours de « sauvénage »

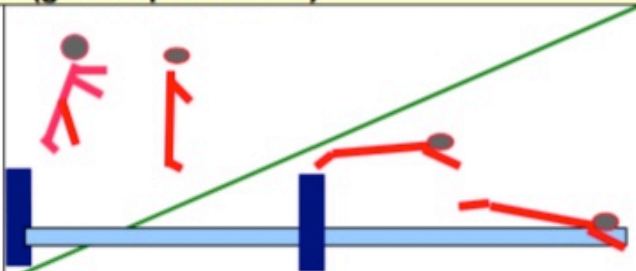
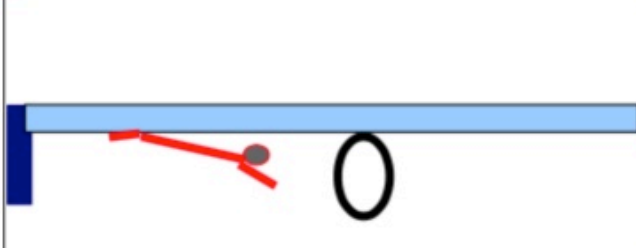
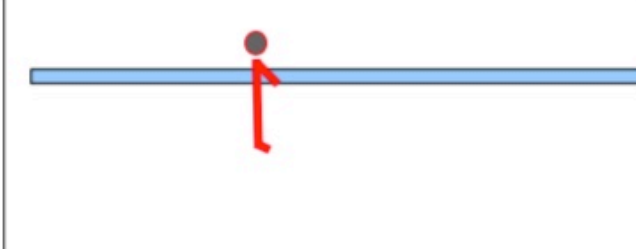
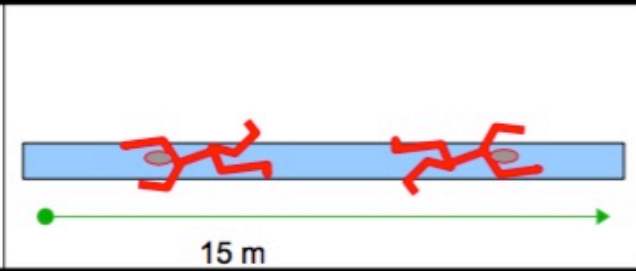
Séance 10 :

Groupe 1 : parcours de « sauvénage »

Groupe 2 : évaluation du « savoir nager »

10 minutes « activité libre »

Séance 1 :

REPERES POUR LE NIVEAU 2			
Ecole :		Classe :	
Nom et prénom :			
NIVEAU 2 (grande profondeur)		oui/non	
1	SAUTER OU PLONGER		
2	S'IMMERGER POUR PASSER DANS UN OBSTACLE (cerceau) PLACÉ à 5 mètres		
3	SURPLACE EN EQUILIBRE VERTICAL (5 à 10 secondes)		
4	REGAGNER LE BORD		
1	SE DÉPLACER - sur 30 mètres (15 mètres ventral, 15 m dorsal, en aller retour) - sans reprise d'appui - sans matériel		
VALIDATION* Niveau 2			
DATE :	NON		
	OUI		

* : pour valider le niveau 1, toutes les tâches (1, 2, 3, 4) doivent être enchaînées et réussies.

Séance 2

Défi : (A / C)

Je suis capable de réaliser la plus longue distance en coulée ventrale

Protocole :

Travail par binôme : 1 acteur, 1 observateur qui identifie la zone d'arrivée
Disposer des plots de couleurs différentes tous les mètres à partir de 5 m
Départ dos au mur dans l'eau

Problème(s) posé(s) par la situation :

Propulsion : utiliser une poussée efficace des pieds contre le mur. Corps gainé, jambes tendues à la fin de la poussée

Equilibre : posture « fusée », gainage, bras tendus dans le prolongement de la tête, tête immergée, regard vers le fond

Eléments de progrès : (B)

Exercice 1 : par 2 ou 3, se défier en expérimentant différentes postures (bras tendus / bras le long du corps / bras en croix, tête émergée / tête immergée, corps mou / corps gainé, départ au ras de l'eau / départ immergé), puis une coulée suivie d'un mouvement de nage en surface

Exercice 2 : par binôme, partir du bord et aller chercher un objet immergé le plus loin possible en coulée et le porter à son binôme en nageant. Le binôme attend en surface vertical à une dizaine de mètres puis retourne au point de départ en nageant. Inverser les rôles.

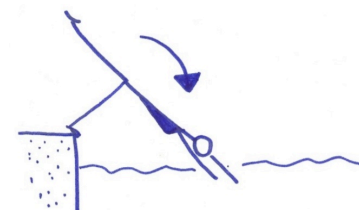
Synchronat : (D) les entrées dans l'eau

- ❖ Saut bouteille (corps droit, tonique, gaine)
Complexification : de différentes hauteurs (bord, marche, plot)



- ❖ Bascule avant (mains aux chevilles, jambes tendues, menton poitrine, basculer vers l'avant en maintenant la posture, remontée passive ou active)
Complexification : (en groupe en même temps, en groupe décalé, etc.)
- ❖ Bascule arrière (mains aux chevilles, jambes tendues, menton poitrine, basculer vers l'arrière en maintenant la posture, remontée passive ou active)
Complexification : (en groupe en même temps, en groupe décalé, etc.)

- ❖ Plongeon
Complexification : (seul, en duo, en groupe, en escalade « dominos », de profil, etc.)



Séance 3

Défi : (A / C)

Je suis capable de changer de position à chaque plot (passer latéralement du ventral au dorsal et inversement) le plus grand nombre de fois possible

Protocole :

Travail par binôme : 1 acteur, 1 observateur qui compte
Disposer des plots de couleurs différentes tous les 5 mètres
Départ dos au mur dans l'eau

Problème(s) posé(s) par la situation :

Propulsion : garder une vitesse constante

Equilibre : utiliser la tête pour enclencher la rotation latérale pour changer d'équilibre (passer d'une position ventrale à une position dorsale et inversement)

Eléments de progrès : (B)

Exercice 1 : réaliser des coulées ventrales* de plus en plus longues

* coulée ventrale : position fusée (bras dans le prolongement du corps vers l'avant), corps gainé suite à une poussée complète des jambes sur le mur, tête immergée

Exercice 2 : réaliser une rotation latérale lors de cette coulée ventrale initiée par un mouvement de la tête (pousser le bras avec la tête pour aller regarder le plafond/le fond)

Exercice 3 : enchaîner des coulées ventrales et dorsales avec une propulsion « jambes battements »

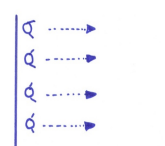
Veiller à garder un corps gainé (projectile), jambes tendues, position fusée, tête immergée en position ventrale

Synchronat : (D) Déplacements (il pourra être ventral, dorsal, vertical, horizontal selon les possibilités de chacun)

❖ En ligne

Complexification 1 : vertical

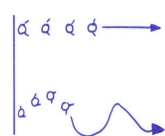
Complexification 2 : horizontal dorsal ou ventral



❖ Colonne

Complexification 1 : vertical

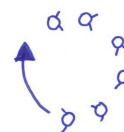
Complexification 2 : horizontal dorsal ou ventral



❖ Ronde

Complexification 1 : vertical

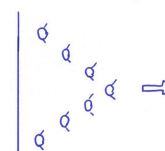
Complexification 2 : horizontal dorsal ou ventral



❖ Vol du canard

Complexification 1 : vertical

Complexification 2 : horizontal dorsal ou ventral



Séance 4

Défi : (A / C)

Je suis capable de franchir un maximum de cerceaux immergés sans remonter à la surface (sans battement des jambes)

Protocole :

Travail par binôme : 1 acteur, 1 observateur qui compte

Disposer des cerceaux de couleurs lestés sous une ligne d'eau tous les mètres (1^{er} cerceau placé à 10 mètres du point de départ)

Problème(s) posé(s) par la situation :

Respiration : maintenir une immersion prolongée

Equilibre : utiliser la tête pour enclencher la bascule avant permettant l'entrée dans le premier cerceau

Eléments de progrès : (B)

Exercice 1 : réaliser des immersions les plus longues possibles en apnée, puis en expirant sous l'eau (prendre conscience que l'expiration facilite l'immersion)

Placer les élèves par deux, accrochés au bord, sous forme de concours, le dernier à sortir la tête gagne. 1^{er} temps, interdiction de faire des bulles (apnée), 2^{ème} temps en expirant lentement et longtemps (faire remarquer que la deuxième solution est plus efficace pour rester immergé)

Exercice 2 : idem exercice 1 avec coulée ventrale (départ du bord, passer sous le tapis placé à un mètre de manière à obliger l'élève à mettre la tête sous l'eau avant la coulée)

Exercice 3 : aller chercher des objets immergés placés sous soi (plongeon canard*)

*plongeon canard : rôle des bras dans le prolongement de la tête, flexion du buste / fixer un point dans le fond pour avoir une descente verticale / bassin vers le haut / jambes tendues, pieds en extension

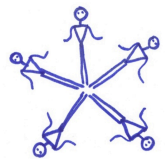
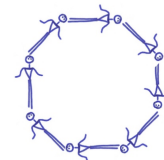
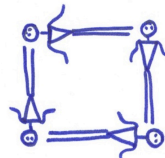
Synchronat : (D) Positions (horizontales dorsales)

❖ le carré

❖ la ronde

❖ la fleur

❖ le carpé



Séance 5

Défi : (A / C)

Je suis capable de réaliser 25 mètres en réalisant le moins de mouvements de bras possibles (en ventral et/ou dorsal)

Protocole :

Départ assis au bord d'un tapis posé sur l'eau

Arrivé au bout du couloir, l'élève sort et revient au point de départ en marchant
(= temps de récupération)

Problème(s) posé(s) par la situation :

Propulsion : augmenter l'amplitude du geste des bras (aller chercher loin) et développer des appuis efficaces (fermer les doigts pour déplacer le plus possible d'eau)
Avoir une trajectoire la plus rectiligne possible (corps gainé)

Respiration : respiration aquatique (souffler dans l'eau)

Eléments de progrès : (B)

Exercice 1 : la chevauchée (assis sur une frite tenue entre les jambes) : travail d'efficacité sur les appuis

Exercice 2 : sur des distances courtes (10 m), bloquer les jambes avec un pull-boy pour travailler l'efficacité du mouvement des bras

Exercice 3 : sur des distances courtes (10 m), travail de la respiration aquatique avec une planche (maintenir une planche bras tendus, mouvements de jambes continus, inspiration brève et expiration complète dans l'eau)

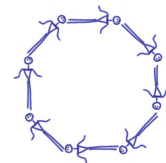
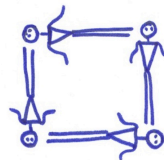
Synchronat : (D) Positions (horizontales ventrales)

❖ le carré

❖ la ronde

❖ la fleur

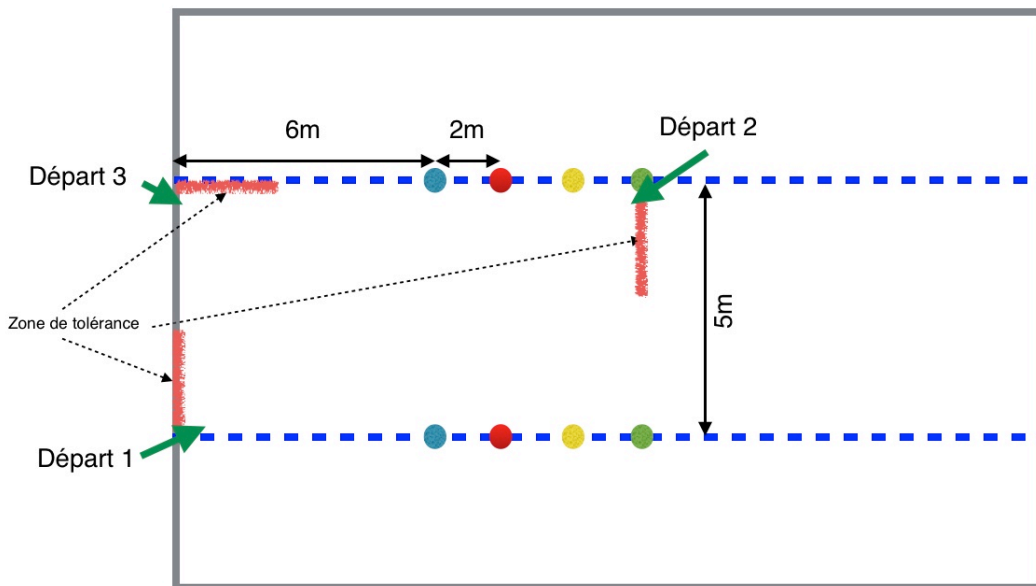
❖ le carpé avant



Séance 6

Défi 5 : (A = 2 x 10 min)

Je suis capable de me déplacer le plus longtemps possible sur le circuit établi sans toucher le bord



Protocole : (exercice à expliquer et à réaliser à sec à l'école avant la séance)

Chaque tour doit être effectué en une minute.

La première minute, effectuer un tour « bleu » pour atteindre la zone de tolérance (2m50) en 1 minute.

En cas de réussite, essayer le circuit rouge, sinon rester sur le bleu.

A nouveau, en cas de réussite, essayer le circuit jaune, sinon rester sur le circuit rouge ou bleu.

Ainsi de suite pour que les élèves trouvent la couleur du tour idéal à parcourir plusieurs fois.

Rôle de l'enseignant :

- Signaler toutes les minutes correspondant à un tour complet (faire réaliser 10 tours)

Rôle des élèves :

NAGEUR : nager si possible 10 minutes sur le dispositif selon sa vitesse de nage moyenne (tour de 22m, 26m, 30m, 34m)

OBSERVATEUR : suivre la nage de son binôme en complétant la fiche (cocher au fur et à mesure les tours effectués, entourer ou barrer selon réussite ou échec).

Nom				Prénom					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10
(B)	/ R	B							

Problème(s) posé(s) par la situation :

Propulsion : identifier son allure de nage et la garder pendant un temps défini (10 minutes)

Respiration : rythmer sa respiration et la coordonner au déplacement

Eléments de progrès : (B = 10 min)


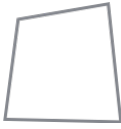
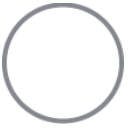



Exercice : reprendre le travail de la séance précédente sur l'efficacité de la propulsion

ATTENTION : la reprise de ce défi sera effectuée en début des séances 7 (pour un ½ groupe) et 8 (pour l'autre ½ groupe)

Synchronat : (D) informations

- ❖ être capable de prendre des informations visuelles ou auditives
exemple : ouvrir les yeux sous l'eau (sans lunettes) et repérer une couleur, une zone, un repère
- ❖ être capable d'évaluer des distances sous l'eau les yeux ouverts
- ❖ être capable de savoir si je suis aligné(e) à mon ou mes partenaires (prendre des repères visuels sur le bord)
- ❖ être capable d'évaluer la qualité de l'ensemble du groupe par rapport à la figure réalisée

exemples :

le carré :		OUI		NON
la ronde :		OUI		NON
la colonne :		OUI		NON

Séances 7 et 8

Ces deux séances seront consacrées :

- à la reprise du quatrième défi par demi-groupe en début de séance (10 min)
- à un travail collectif de création chorégraphique en s'appuyant sur tous les éléments appris lors des séances précédentes ainsi que sur les éléments complémentaires qui suivent :
 - possibilité d'une première réflexion en classe (chaque groupe pourra déjà définir la chorégraphie à mettre en œuvre lors des séances)
 - essais et réalisation à la piscine

Synthèse des figures par domaines	
Domaines de travail	Noms des figures à réaliser
Les entrées dans l'eau	L'allumette Le plongeon L'acrobate L'architecture
Se déplacer à l'aide des bras	La chaise La planche L'enclume
Les figures simples	La boule La toupille La pirouette Gestuelle des bras Le plongeon canard L'étoile
Nager ensemble	La ligne La colonne Le vol de canard La ronde
Les figures collectives	Flower Le carré Le vase Floraison

Entrée : « **L'allumette** »

Tâche : entrer verticalement dans l'eau avec le corps tendu

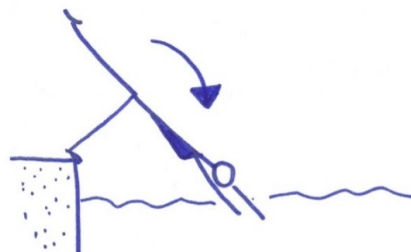


Variables :

- bras le long du corps, bras en haut
- avec quart ou demi-tour (vrille)
- seul ou à plusieurs
- à l'unisson ou en cascade
- loin ou près du bord

Entrée : « **Le plongeon** »

Tâche : entrer en plongeant par la tête



Variables :

- les deux bras en avant
- en levant un jambe en arrière pendant la bascule
- en se déplaçant sur le côté
- seul ou à plusieurs
- à l'unisson ou en cascade

Conseils pour réussir : menton collé à la poitrine, bras tendus (tête rentrée dans les bras, impulsion des jambes)

Entrée : « **L'acrobate** »

Tâche : entrer dans l'eau en réalisant une figure gymnique (roulade, saut...)



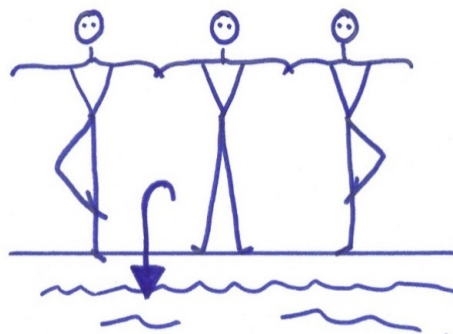
Variables :

- seul ou à plusieurs
- à l'unisson ou en cascade
- inventer des acrobaties

Sécurité : prévoir un tapis

Entrée : « **L'architecture** »

Tâche : réaliser une construction à plusieurs (par 2 ou par 3) sur le bord, le monument chute dans l'eau



Variables :

- essayer différentes manières de s'accrocher

Se déplacer à l'aide des bras : « **La chaise** »

Tâche : assis sur une planche, utiliser ses bras pour avancer, reculer, tourner



Variables :

- se déplacer plus vite
- sans faire d'éclaboussures
- par deux, s'éloigner, se rapprocher, tourner ensemble
- par deux, partir à l'opposé et se croiser
- sans planche (rétropédalage, brasse jambe)

Se déplacer à l'aide des bras : « **La planche** »

Tâche : en position dorsale, avancer vers la tête, vers les pieds, pivoter sur la surface

Variables :

- par deux en même temps
- plus vite

Conseils pour réussir : - ne pas sortir les bras de l'eau, utiliser de petits mouvements de mains, près du bassin
- garder le corps tonique (on peut mettre une ceinture)
- ne pas bouger les jambes
- imaginer qu'on essuie les carreaux (bras tendus vers l'avant pour reculer, bras le long du corps pour avancer)

Se déplacer à l'aide des bras : « **L'enclume** »

Tâche : en position verticale, corps tendu, descendre au fond en direction des pieds, remonter

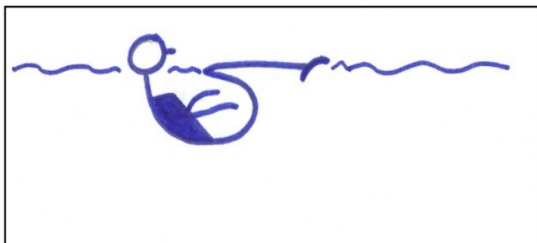
Variables :

- réaliser à deux, face à face...

Conseils pour réussir : - se placer contre le mur de la piscine de face, puis de dos
- utiliser des mouvements de bras amples pour pousser l'eau
- garder le corps tonique
- faciliter la descente en vidant ses poumons

Les figures simples : « **La boule** »

Tâche : de la position allongée sur le dos, jambes tendues, se grouper en rapprochant genoux/épaules. Retour à la position initiale



Variables :

- par 2, par 4... ensemble
- face à face, à côté...

Conseils pour réussir : - se maintenir à la surface en actionnant les bras

- conserver la boule pendant 5 secondes
- se grouper et se déplier très lentement (pas de vague)

Les figures simples : « **La Toupille** »

Tâche : en position planche dorsale, les bras le long du corps, pivoter à la surface de l'eau pour faire 1/2 tour ou 1 tour

Variables :

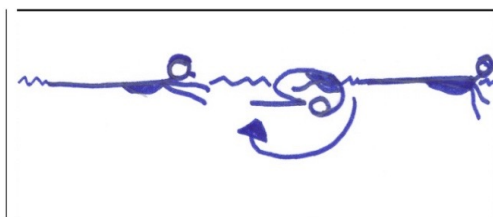
- réaliser plusieurs tours
- changer de sens
- bras tendus au dessus de la tête

Conseil pour réussir : - corps bien gainé

- mouvement de la tête et des épaules qui entraînent le mouvement de rotations

Les figures simples : « **La pirouette** »

Tâche : nager en brasse, enchaîner une roulade avant



Variables :

- Idem en arrière (conserver la forme groupée : tête dans les genoux)

Conseils pour réussir : - se mettre face à un repère (le mur, un camarade) retrouver le repère après la roulade

- ouverture des yeux
- tirer l'eau avec les bras pour amorcer le mouvement
- garder le corps très groupé (tête dans les genoux)

Les figures simples : « **Gestuelle des bras** »

Tâche : inventer des mouvements en sortant les bras de l'eau



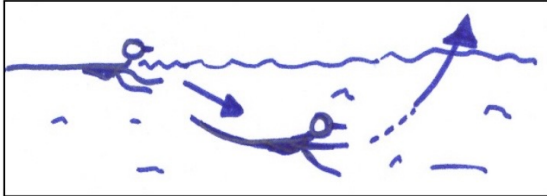
Variables :

- un seul bras, les deux bras
- devant, sur le côté, en haut...
- lever, déplier, faire tourner
- griffer la surface, frapper la surface...
- se tenir par 2 (1 bras en mouvement pour se maintenir à la surface)

Conseils pour réussir : - se placer en position verticale
- utiliser des mouvements de jambes pour se maintenir à la surface (aide possible : flotteurs)

Les figures simples : « **Disparaître** »

Tâche : nager, disparaître sous l'eau, réapparaître plus loin, ou dans une autre position



Variables :

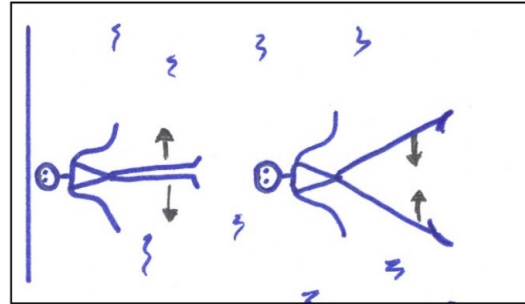
- par 2, en même temps
- à plusieurs

Conseils pour réussir : - disparaître à partir d'un saut du bord

- descendre en coulant vers les pieds (s'aider des bras)
- descendre en faisant une brasse piquée vers le fond

Les figures simples : « **L'étoile** »

Tâche : en flottaison sur le dos, écarter les jambes, revenir en position initiale



Variables :

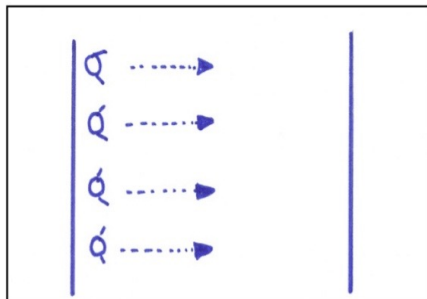
- par 2, face à face, pieds contre pieds
- faire en même temps
- écarter/serre très lentement (10 secondes)

Conseils pour réussir : - en statique, poumons remplis

- se maintenir par de petits mouvements de mains
- garder les jambes tendues

Nager ensemble : « **La ligne** »

Tâche : par 2, 3, 4,..., partir en semble et arriver ensemble en se déplaçant côte à côte (privilégier la brasse)

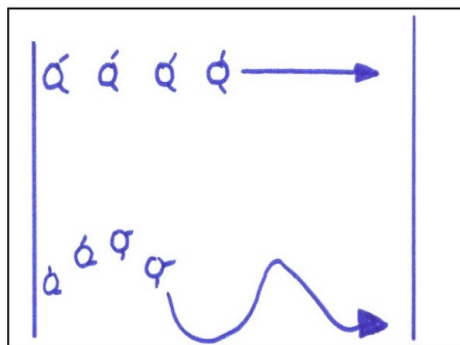


Variables :

- choisir une autre nage pour tous
- respecter un intervalle régulier entre nageurs
- 2 lignes sont face à face, elles se rapprochent, elles se croisent
- en avançant, en reculant

Nager ensemble : « **La colonne** »

Tâche : par 2, 3, 4,..., nager en file indienne en suivant le premier

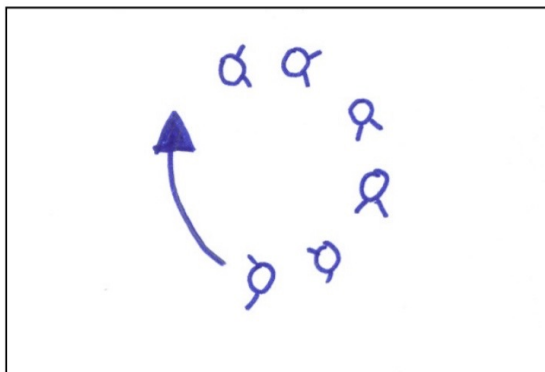


Variables :

- Changer le leader
- respecter un intervalle régulier entre nageurs
- faire des déplacements rectilignes, en serpentin, en zigzag...
- en avançant, en reculant

Nager ensemble : « **La ronde** »

Tâche : à 6 ou 8, ou plus, se déplacer en formant une ronde, les uns derrière les autres. Respecter les intervalles

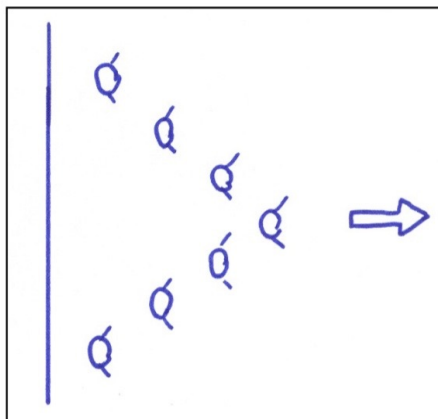


Variables :

- changer de sens
- faire une grande ronde qui se rétrécit progressivement
- passer de la ronde à l'escargot
- faire deux rondes, un 8...
- se donner la main en position côte à côte

Nager ensemble : « **Le vol du canard** »

Tâche : se déplacer en conservant la forme du vol du canard

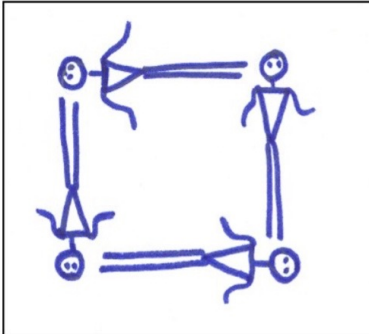


Variables :

- passer de cette forme à la colonne
- en avançant, en reculant

Les figures collectives : « **Le carré** »

Tâche : par 4, réaliser un carré en surface en position dorsale



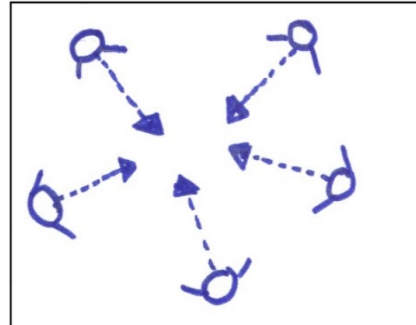
Variables :

- vriller pour se retrouver sur le ventre
- pivoter en surface pour placer la tête à la place des pieds

Conseil pour réussir : - se maintenir en place en faisant une planche avec les bras
- tenir au moins 5 secondes

Les figures collectives : « **Flower** »

Tâche : par 4, 5 ou 6, en position dorsale, se déplacer les pieds au centre



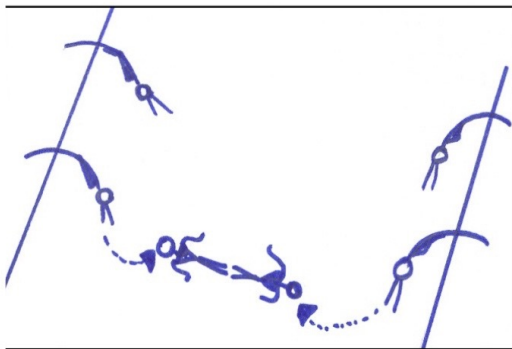
Variables :

- écarter, serrer les jambes
- reculer en battant légèrement des pieds

Conseil pour réussir : - partir d'une ronde
- se maintenir en place en faisant une planche avec les bras
- tenir au moins 5 secondes

Les figures collectives : « **Le vase** »

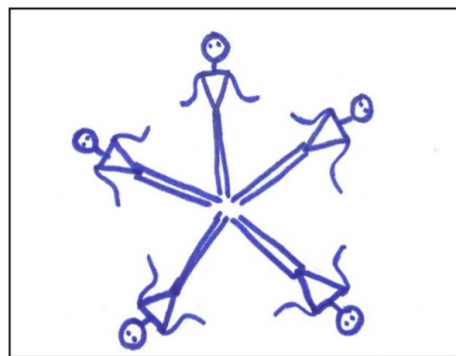
Tâche : à 4 ou 6, effectuer un plongeon canard, nager sous l'eau, retrouver son partenaire, émerger ensemble face à face, puis pieds à pieds



Conseil pour réussir : - se regarder sous l'eau et se donner un signal pour remonter ensemble
- terminer en se maintenant à la surface sur le dos en planche

Les figures collectives : « **Floraison** »

Tâche : par 5 ou plus, à partir d'une grande ronde, faire un plongeon canard, se réunir au fond, sortir ensemble et s'écarter à la surface en s'éloignant sur le dos





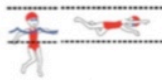

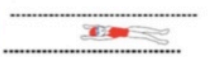


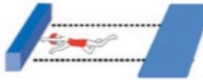


Conseil pour réussir : - se regarder sous l'eau et se donner un signal pour remonter ensemble
- terminer en se maintenant à la surface sur le dos en planche

Séances 9 et 10

⇒ 10 minutes de présentation des chorégraphies des différents groupes

⇒ Groupe 1 : évaluation du « savoir nager » ou parcours de « sauvénage »

EVALUATION DU SAVOIR NAGER			
ELEVE :		ECOLE :	
<i>Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis et sans lunettes</i>			OUI/ NON
1	Entrer dans l'eau en chute arrière		
2	Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle		
3	Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance d'1m50		
4	Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m		
5	Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis terminer la distance des 15 m		
6	Faire demi-tour sans reprise d'appui et passer d'une position ventrale à une position dorsale		
7	se déplacer sur le dos sur une distance de 15 m		
8	Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position dorsale pendant 15 secondes puis terminer la distance des 15 m		
9	Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète		
10	Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ		
Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème			
Connaître, à la piscine, les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité			
Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée			
Validation du savoir-nager		OUI	NON
		Date :	

⇒ Groupe 2 : parcours de « sauvénage » ou évaluation du « savoir nager »

