

Unité d'apprentissage

« L'apprenti Sauveteur » 2019



Découverte et apprentissage du « sauvetage »

Définition de l'activité :

Savoir nager, c'est être autonome dans le milieu aquatique, c'est-à-dire se déplacer de façon indépendante sans aide matérielle le plus longtemps possible en surface et en profondeur.

Le sauvetage est une des composantes de la natation, il s'agira d'être capable de se sauver et de secourir.

Les problèmes à résoudre :

- entrer dans l'eau : le plus vite possible, par un saut (sans et/ou avec palmes) et/ou un plongeon
- Se déplacer en surface (déplacement ventral) pour rejoindre la victime
- S'immobiliser : faire du surplace (repérage de la victime)
- S'immerger : pour rechercher un objet ou un mannequin : plongeon en « canard »
- Remorquer : pour ramener un objet, un croisillon et/ou un mannequin : maintenir « l'objet » à la surface pour sauver, maîtrise du déplacement sur le dos pour remorquer

LES VARIABLES EN FONCTION DES PROBLEMES A RESOUDRE

SAUVETAGE

Actions à réaliser	Variables	
ENTRER	formes	saut plongeon
SE DEPLACER EN SURFACE	tête hors de l'eau vitesse	repérage de la victime la rejoindre le plus vite possible
RECHERCHER DES OBJETS	profondeur nombre distance	
RAMENER DES OBJETS	distance manière poids ou volume	en avançant, en reculant, en tournant

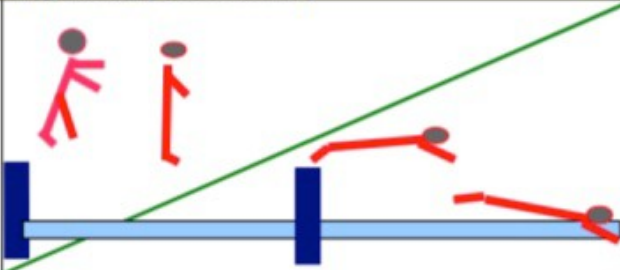

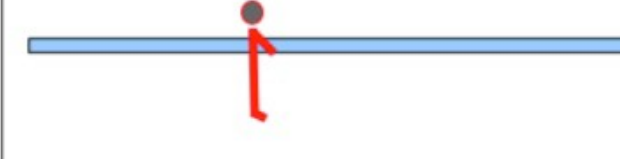

TEST DE L'APPRENTI SAUVETEUR DE FIN D'UNITE D'APPRENTISSAGE

Après un départ sauté ou plongé, nager sur environ 12 mètres, aller chercher un objet immergé (2 mètres) en plongeon « canard », le remorquer sur une douzaine de mètres (voir fiche « l'apprenti sauveteur »)

10 séances :

- ⇒ 1 séance de test + jeux
- ⇒ 8 séances de découverte (différentes activités proposées)
- ⇒ 1 séance : test "l'apprenti sauveteur" (par binôme : un acteur, un évaluateur)
 - En classe, les élèves complètent leur fiche contrat,
 - A la piscine, ils la confient à leur binôme qui complètera les actions réalisées

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		

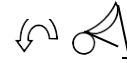
* : pour valider le niveau 1, toutes les tâches (1, 2, 3, 4) doivent être enchaînées et réussies.

Séance 2 :

PLONGER

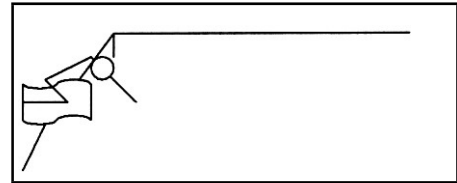
Exercices d'approche :

- Effectuer des bascules vers l'avant
- Sauter droit (gainage) bras dessus la tête
- Effectuer des poussées en coulée



A partir du toboggan allongé sur le ventre

- à différentes profondeurs
- en passant dans un cerceau
- Le plus loin possible (passer sous un tapis)

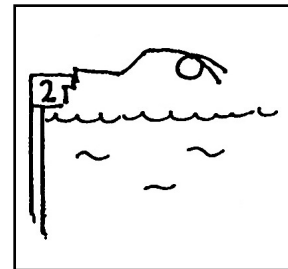


Accroupi sur une planche ou un tapis

- Tête rentrée, bras tendus au-dessus de la tête

A partir du bord

- Plonger et aller le plus loin possible
- Plonger vers des cibles placées au fond
- Plonger passer dans des cerceaux



Conseils pour réussir :

Position de la tête (menton/poitrine, regard vers le nombril), bras tendus derrière les oreilles, mains jointes, genoux fléchis, poussée et extension complète des jambes.

Critère de réussite :

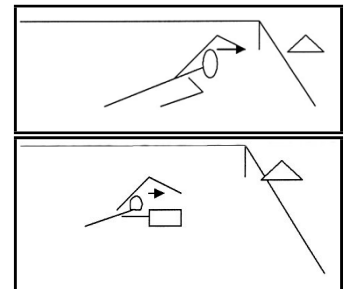
Être gainé (pas de déformation), pas d'éclaboussure

SE DEPLACER EN SURFACE

(Déplacement ventral pour rejoindre la victime)

Nager sur le ventre :

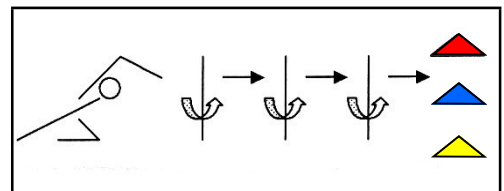
- Garder la tête au-dessus de l'eau
- Viser une cible
- Prendre un objet dans une main et le transporter sans le mouiller sur 12 m en avançant, battement crawl ou ciseaux de brasse



Nager sur le ventre

- Perdre la cible de vue (passer sous des perches)

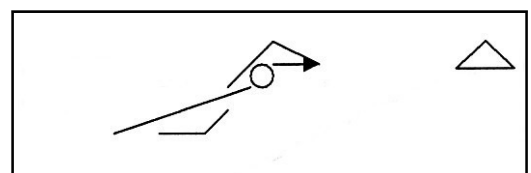
Variable : je passe sous la perche 1 et me dirige vers l'objet immergé rouge, je passe sous la perche 2 et me dirige vers l'objet immergé bleu, je passe sous la perche 3 et me dirige vers l'objet jaune...



Nager sur le ventre

- Le plus vite possible vers la cible (accélérer les mouvements)

Variable : changer de nage



Conseils pour réussir :

Garder le regard fixe vers la cible

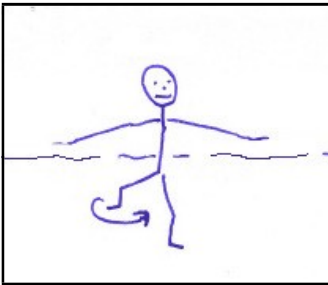
Séance 3 :

SUR PLACE

Sentir ses appuis :

- Position verticale
- Mouvement de brasse de jambes, rétropédalage : la jambe droite tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, la jambe gauche tourne dans le sens des aiguilles d'une montre (en décalage)

Exercice d'approche : assis sur le bord, jambes dans l'eau, s'entraîner à repérer le trajet inverse des jambes



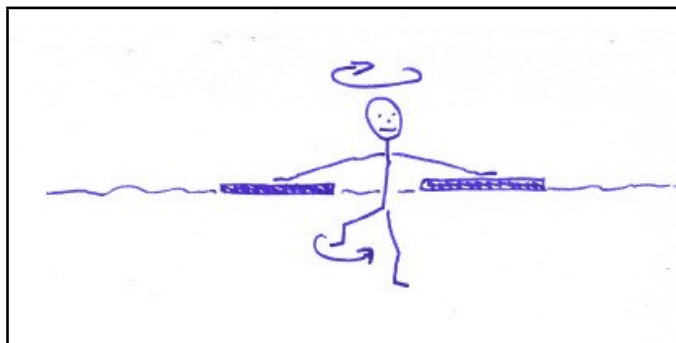
- utiliser un pull-boy entre les cuisses, rester sur place grâce à l'action des mains (godille)
- Idem avec le remplacement du pull-boy par des ciseaux de brasse (utilisation du pull-boy ou de la planche à la surface pour faire ressentir les mouvements de jambes)

Variables :

- Avec l'aide des mains
- Une main sur une planche, l'autre levée
- En main levée
- En levant les deux mains
- En tournant

Tourner sur place :

- Avec une frite sous chaque bras
- Une planche sous chaque main
- Avec l'aide d'un pull-boy entre les cuisses



Variables :

- Avec l'aide des mains
- Une main sur une planche, l'autre levée
- En main levée
- En levant les deux mains
- En tournant

Conseils pour réussir :

Garder la tête toujours hors de l'eau

COMME AU CINEMA

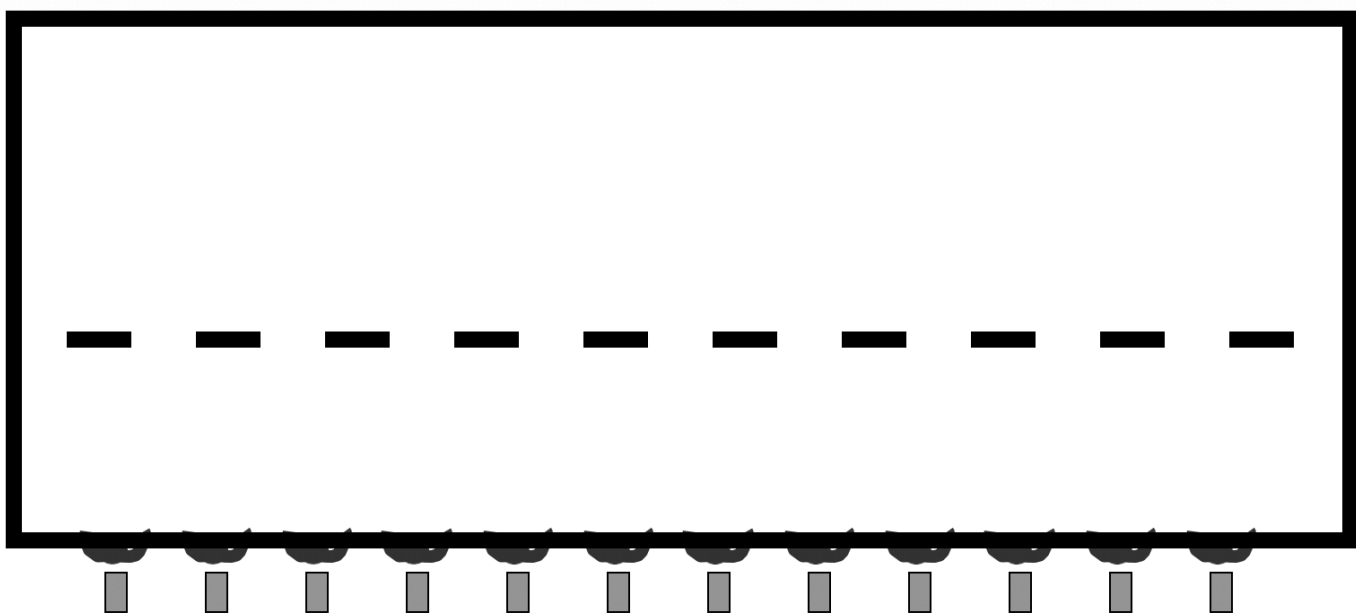
BUT : tomber dans l'eau en simulant un accident

DISPOSITIF : Une ligne d'eau au bord et une planche par enfant.

Les élèves sont répartis le long du bord en prenant des distances bras écartés et en positionnant une planche « repère » au sol.

CONSIGNES : Lorsque je vous tire dessus, vous faites comme les acteurs de cinéma lorsqu'ils sont touchés et vous tombez dans la piscine. Attention à respecter les distances de sécurité pour ne pas tomber sur un camarade"

VARIABLES :



- Départ dos au bassin
- « Faire le mort » dans l'eau en comptant jusqu'à trois sans bouger.

ADAPTATIONS :

- Chutes avant, arrière, de côté

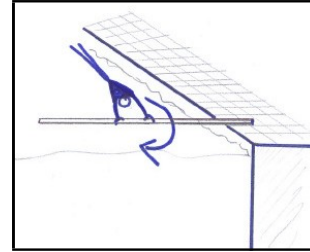
Séance 4 :

PLONGEON « CANARD »

Roulade dans l'eau : Tourner autour de la perche

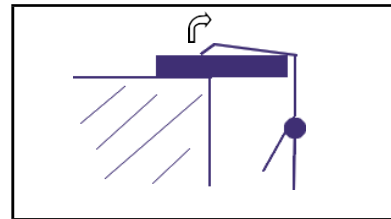
- Rentrer la tête (menton/poitrine)
- Souffler par le nez

Variable : pour complexifier, effectuer deux rotations autour de la perche



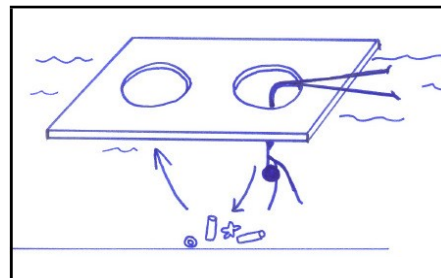
Vers le plongeon canard :

- Allongé sur un tapis au bord de l'eau
- Basculer la tête, bras tendus, corps cassé au niveau de la taille à l'équerre
- Un camarade soulève les jambes



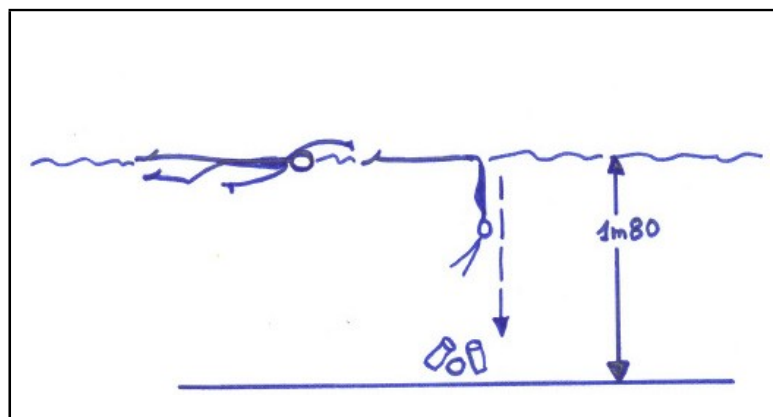
Le plongeon du phoque : Descendre à la verticale pour aller au fond

- À plat ventre sur le tapis devant le trou
- Glisser dans le trou à la verticale
- Ramasser l'objet
- Remonter dans le deuxième trou



Le plongeon « canard » : Descendre efficacement au fond (à la verticale)

- Descendre à la verticale pour aller chercher un objet



Conseils pour réussir :

- 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

Variable : pour simplifier, utilisation d'une planche au niveau du bassin

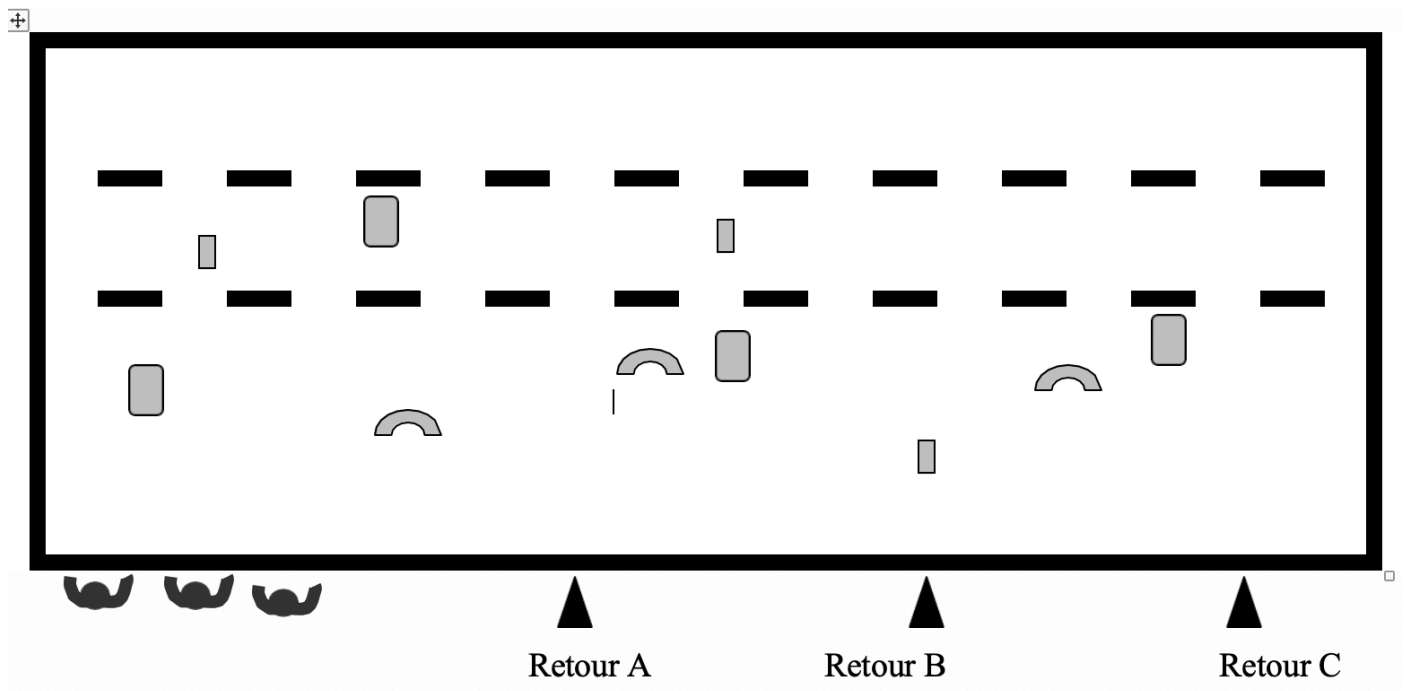
Séance 4 (suite) :

« LE FERRY BOAT »

BUT : transporter un objet, sans le mouiller, sur une distance au choix.

DISPOSITIFS : des objets flottants sont placés plus ou moins loin sur l'eau Les élèves sont répartis sur le bord du bassin. Importance de fonctionner par duo : un nageur – un observateur

CONSIGNES : « Vous choisissez un objet (plus ou moins éloigné du bord), vous choisissez un point de retour (qui nécessitera un trajet plus ou moins long). Vous nagez jusqu'à l'objet puis vous le ramenez au point de retour sans le mouiller. »



VARIABLES :

- Les objets sont placés sur un tapis. Les élèves doivent transporter ces objets, sans les mouiller, sur un 2^{ème} tapis vide.

ADAPTATIONS :

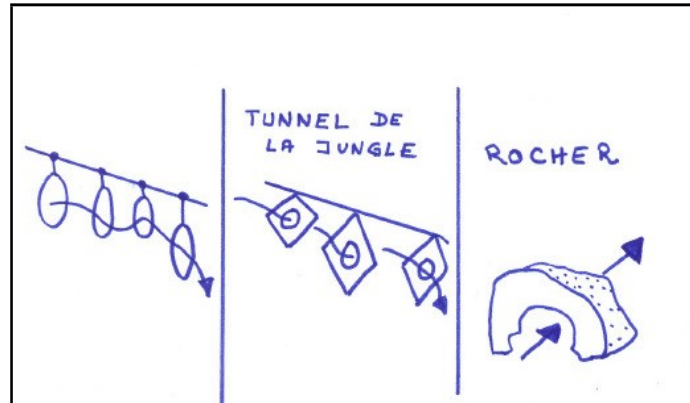
- planches autorisées
- longer en tenant le bord

Séance 5 :

IMMERSION

Maîtrise du volume subaquatique : utiliser des parcours sous-marins existants

- Se déplacer au fond
- Changer de direction
- Changer de profondeur
- Se repérer sous l'eau



Variables :

- utiliser des obstacles difficiles (tunnel, rocher...), réaliser plus vite...
- ramener de plus en plus d'objets immergés alignés ○○○○○○
- choisir des couleurs d'objets, des trajectoires différentes...

« JEUX COOPÉTITIFS »

Qu'est-ce qu'un jeu « coopétitif » ?

- Tous les enfants doivent avoir et conserver les mêmes chances de gagner ou de perdre.
- La règle peut être modifiée pour rééquilibrer le rapport de force et permettre une nouvelle remise en jeu
- Le défi coopétitif repose sur un système ludique d'avantages / handicaps permettant au groupe qui mène au score d'agir sur le rapport de force
- La modification des règles est un moyen pour l'élève de s'approprier et de manipuler les variables de l'action.
- Il n'y a pas de handicap définitif.
- L'avantage n'en est un que si l'équipe sait en profiter.

Règles du jeu « coopétitif »

- Les deux équipes jouent une première fois.
- L'équipe gagnante décide de tirer au sort une carte « coup d'éclat » ou une carte « coup de pouce »
- Carte **coup d'éclat** : elle s'adresse à l'équipe gagnante qui s'attribue un « handicap » (ex : un joueur en moins...) pour la manche suivante
- Carte **coup de pouce** : elle s'adresse à l'équipe perdante qui reçoit un « avantage » (ex : un joueur de plus...)
- On rejoue une manche et on reconduit l'opération jusqu'à une parfaite égalité du résultat

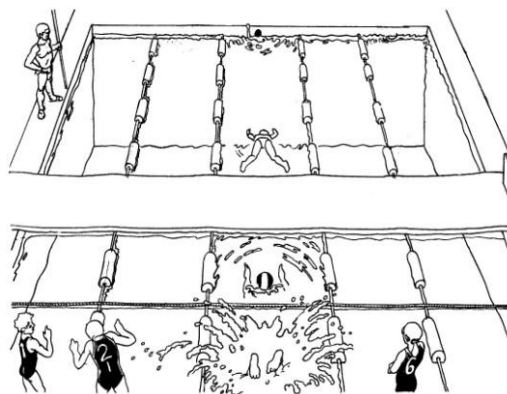
► **LE RELAIS** (avec variables coopétitives)

BUT : Se déplacer en aller et retour pour se relayer et arriver les premiers.

L'équipe gagnante est celle qui finit le parcours la première.

Organisation :

- bassin en longueur
- corde ou ligne d'eau tendue en largeur
- ponceau sur la largeur du bassin
- 2 équipes de 6 à 9 élèves



Faire un relais :

- entrer dans l'eau,
- passer sous la corde ou la ligne d'eau en travers,
- passer sous le ponceau,
- toucher la ligne d'eau pour passer le relais. Le relayeur fait le même parcours, etc...

L'équipe gagnante choisit de tirer au sort une carte « coup d'éclat » ou une carte « coup de pouce ».

La seconde manche se met en place en tenant compte de la variable tirée au sort.

On reproduit ceci à chaque manche, sans cumuler les variables (un handicap remplace un autre handicap, un coup de pouce remplace un autre coup de pouce).

<p style="text-align: center;">Coup de Pouce « Relais »</p> <p style="text-align: center;">Vous avez le droit de passer sur le ponceau</p>	<p style="text-align: center;">Coup de Pouce « Relais »</p> <p style="text-align: center;">La distance à parcourir est raccourcie (passage du relais à l'endroit où se place l'enseignant)</p>
<p style="text-align: center;">Coup de Pouce « Relais »</p> <p style="text-align: center;">Vous gagnez un joueur de l'équipe adverse</p>	

<p>Coup d'Eclat « Relais »</p> <p>Réaliser le relais avec un ballon</p>	<p>Coup d'Eclat « Relais »</p> <p>Vous devez faire une roulade autour de la ligne d'eau</p>
<p>Coup d'Eclat « Relais»</p> <p>Vous perdez un joueur au bénéfice de l'autre équipe</p>	

Séance 6 :

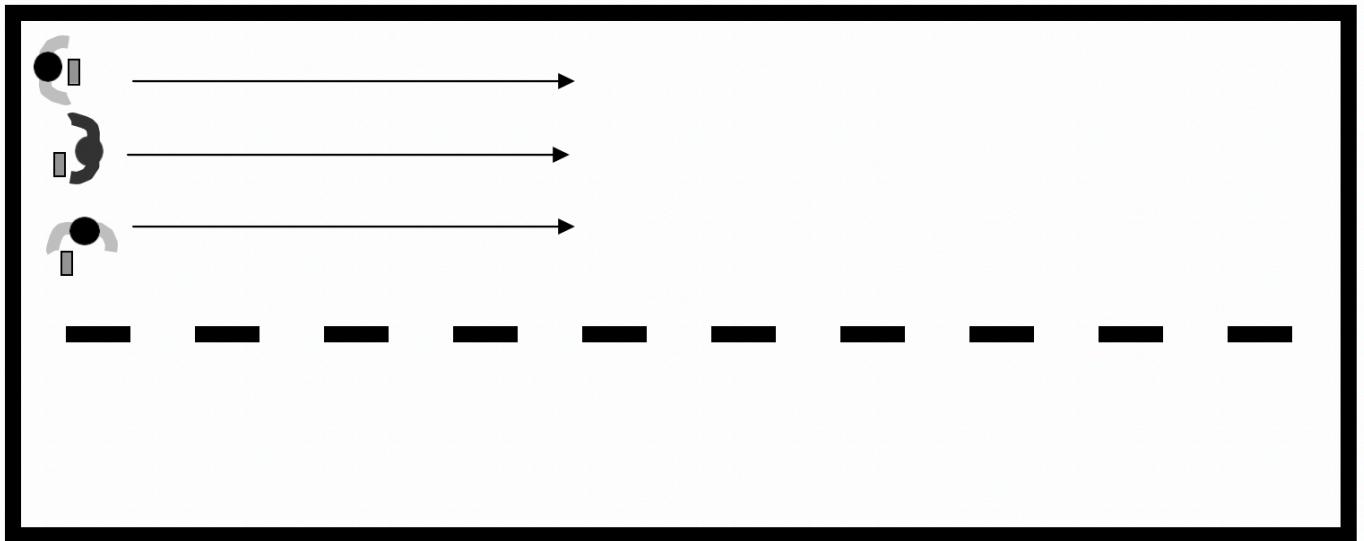
« HAUT LES MAINS »

BUT : transporter un objet sans le mouiller

DISPOSITIF : une ligne d'eau
des objets
départ individuel

CONSIGNES :

- « Individuellement, vous allez prendre dans la main un objet et le transporter sans le mouiller sur 15 mètres. Vous essaierez de vous déplacer de plusieurs manières :
 - en avançant ou en reculant
 - en battement de crawl ou en ciseaux de brasse
 - autres...
- « Vous direz quelles manières de se déplacer vous paraissent les plus efficaces (rapidité, fatigue). »



CRITERES DE REUSSITE :

Avoir trouver une manière de se déplacer sur 25 mètres sans mouiller l'objet.

VARIABLES :

- utilisation éventuelle d'une ceinture ou d'une planche
- aide de la ligne d'eau
- les deux mains en l'air
- la plus grande distance
- courses et relais
- taille et poids des objets

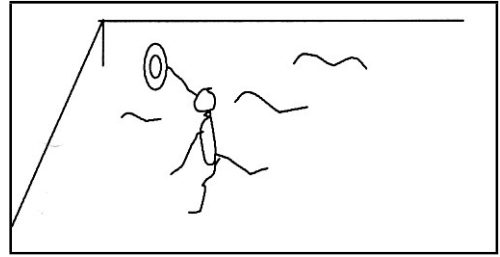
SUR PLACE (avec objets)

L'objet sec :

- Tenir un objet en l'air

Variables : pour complexifier

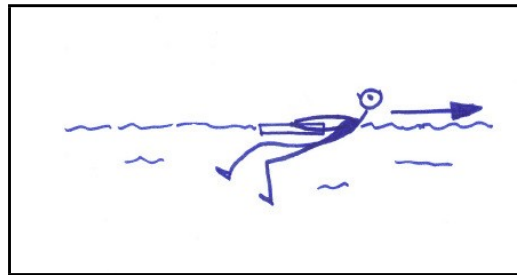
- aller chercher un objet immergé, remonter à l'aplomb et le maintenir quelques secondes hors de l'eau



DEPLACEMENT (rétropédalage)

Utiliser un appui continu des jambes pour reculer :

- reculer en position oblique
- alterner la rotation des jambes
- les genoux écartés



Variables : sans objet avec godille des mains, les mains posées sur le ventre, en sortant les mains, avec un objet..

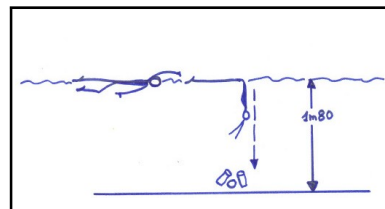
Séance 7 :

PLONGEON « CANARD »

Le plongeon « canard » :

Descendre efficacement au fond (à la verticale)

- Descendre à la verticale pour aller chercher un objet



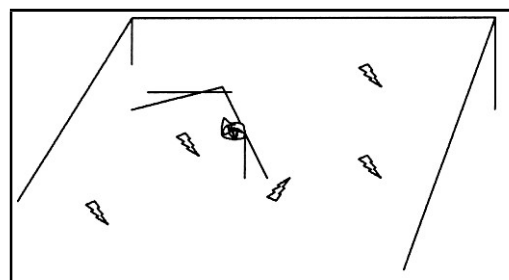
Variable : enchaîner un plongeon canard et aller chercher un objet situé à plusieurs mètres

REMONTER UN OBJET

S'immerger pour aller chercher un objet :

Variables : utiliser des objets de plus en plus lourds, encombrants (altères, modul'eau, mannequin...)

- départ dans l'eau, déplacement, plongeon canard, remontée
- saut, déplacement, surplace, plongeon canard, remontée
- plongeon, immersion, remontée

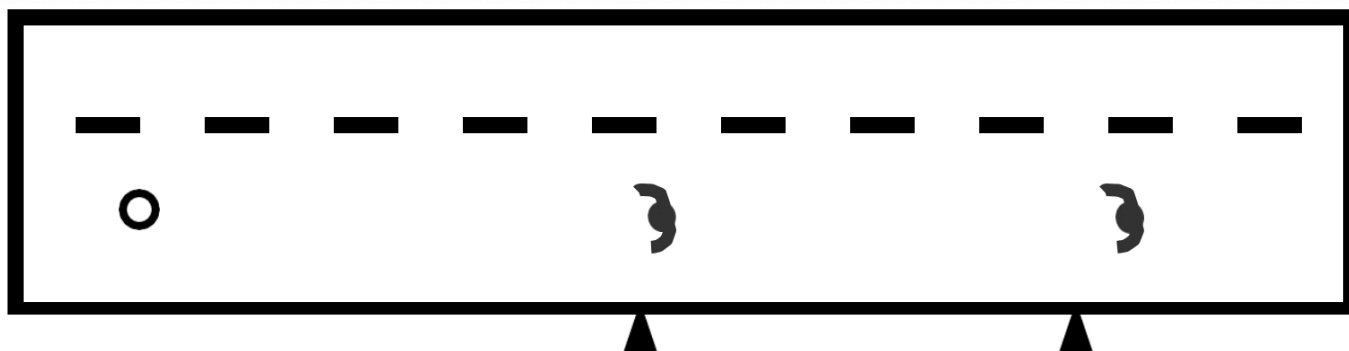


« LE RELAIS NAUTIQUE »

BUT : s'organiser à plusieurs pour transporter un objet flottant d'un point à un autre

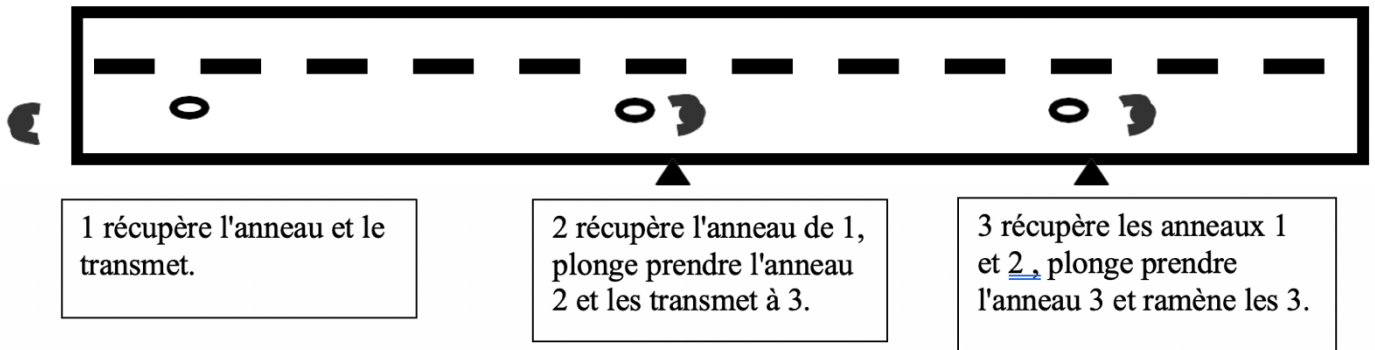
DISPOSITIFS : des équipes de 3 ou 4 élèves

CONSIGNES : « Après vous être organisés, le nageur 1 entre dans l'eau avec l'objet flottant et le transporte au nageur 2 qui attend sur place. » - « Le nageur 2 saisit l'objet apporté par le 1^{er} nageur et le transporte jusqu'au 3^{ème} nageur qui attend sur place dans l'eau. » - « Le nageur 3 saisit l'objet et le transporte jusqu'à l'arrivée. »



VARIABLES :

- utilisation de la ceinture
- avec un objet immergé
- "Le relais hors de l'eau" : le 1^{er} nageur entre dans l'eau, récupère un objet flottant, le transporte hors de l'eau jusqu'au nageur 2 qui fait de même jusqu'au 3, jusqu'à l'arrivée.
- les 3 sauveteurs partent du même point et nagent pour rejoindre leur point d'attente
- "**Le relais nautique à 3 anneaux :**

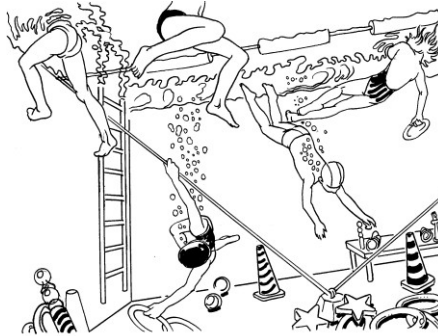


Séance 8 :

« JEUX COOPÉTITIFS »

► LA CHASSE AUX TRÉSORS (avec variables coopétitives)

BUT : Remonter un par un les objets lestés sur le tapis. L'équipe gagnante est celle qui a remonté le plus d'objets



L'équipe gagnante choisit de tirer au sort une carte « coup d'éclat » ou une carte « coup de pouce ». La seconde manche se met en place en tenant compte de la variable tirée au sort.

On reproduit ceci à chaque manche, sans cumuler les variables (un handicap remplace un autre handicap, un coup de pouce remplace un autre coup de pouce).

<p>Coup dePouce « Chasse aux trésors »</p> <p>Vous avez la possibilité de prendre 2 objets <u>en</u> même temps</p>	<p>Coup dePouce « Chasse aux trésors »</p> <p>Vous commencez le jeu avec deux points en plus</p>
<p>Coup dePouce « Chasse aux trésors »</p> <p>Vous gagnez un joueur de l'équipe adverse</p>	<p>Coup dePouce « Chasse aux trésors »</p> <p>Vous avez la possibilité de prendre 3 objets <u>en</u> même temps</p>

<p style="text-align: center;">Coup d'<u>Eclat</u> « Chasse aux trésors »</p> <p style="text-align: center;">Vous ne pouvez prendre que les objets (<u>préciser</u> une couleur)</p>	<p style="text-align: center;">Coup d'<u>Eclat</u> « Chasse aux trésors »</p> <p style="text-align: center;">Il est interdit de prendre les algues</p>
<p style="text-align: center;">Coup d'<u>Eclat</u> « Chasse aux trésors »</p> <p style="text-align: center;">Vous perdez un joueur au bénéfice de l'autre équipe</p>	<p style="text-align: center;">Coup d'<u>Eclat</u> « Chasse aux trésors »</p> <p style="text-align: center;">Vous devez toucher l'échelle avant de déposer l'objet <u>sur</u> le tapis</p>

« LE SAUVETEUR »

Le plongeur « canard » et remorquage efficace de la victime

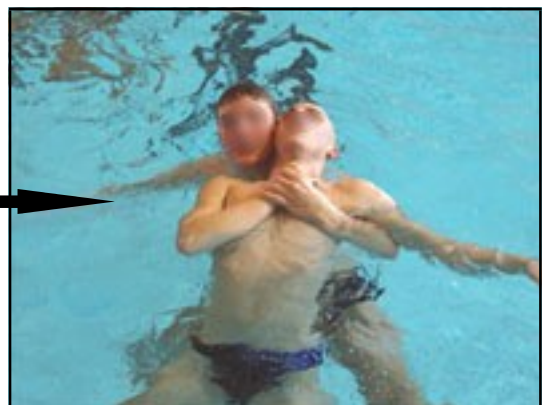
- Prise correcte permettant la respiration (allongé sur le dos, victime à l'horizontale en position dorsale)
- Déplacement rapide sur une certaine distance

Variables :

- remorquer une frite, un modul'eau
- un camarade équipé de flotteurs...

Conseils pour tenir la victime :

- bras sous l'aisselle
- tête à côté de celle du sauveteur
- maintenir la tête relevée



Enchaînement à réaliser pour s'entraîner :

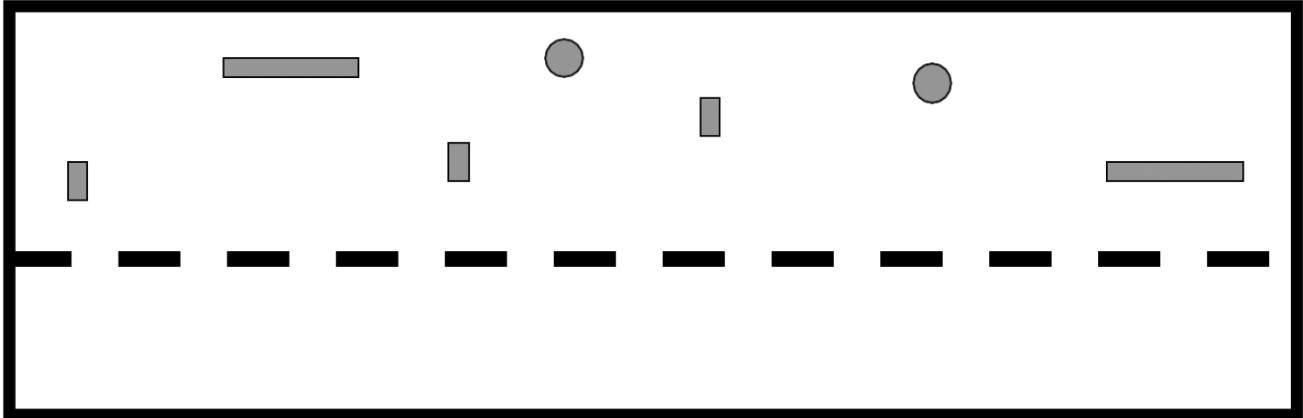
- entrée dans l'eau (saut, plongeon)
- déplacement ventral (repérage de la victime)
- plongeon canard
- remonter l'objet immergé à la surface
- le lâcher

Séance 9 :

« LE NAGEUR VOYEUR »

BUT : utiliser la vue pour orienter sa nage dans la direction voulue

DISPOSITIF : une ou 2 lignes d'eau
Des objets à placer au fond de l'eau



CONSIGNES : selon le niveau des problèmes de vision dans l'eau, utiliser les consignes ci-dessous

- 1 - "Tu nages sur 5 - 10 - 15 - 25 mètres en repérant, puis en les différenciant les objets reposant au fond du bassin"
- 2 - "Tu nages sur n... mètres en suivant les objets situés au fond du bassin"
- 3 - "Tu nages en suivant une ligne de fond du bassin sur une distance de plus en plus longue"
- 4 - "Tu nages en restant à droite de cette ligne de fond et sans toucher la ligne d'eau ou le bord sur une distance de plus en plus longue"
- 5 - "Tu nages avec d'autres dans la même ligne d'eau, en aller-retour, sans vous gêner"

CRITERES DE REUSSITE :

- Tu réussis au moins 3 fois le but visé dans la consigne que tu as travaillé avant de passer au niveau suivant.

« LE SAUVETEUR »

Le plongeon « canard » et remorquage efficace de la victime

- Prise correcte permettant la respiration (allongé sur le dos, victime à l'horizontale en position dorsale)
- Déplacement rapide sur une certaine distance

Variables :

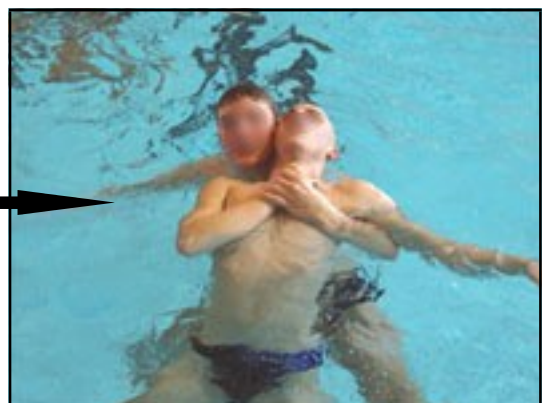
- remorquer une frite, un modul'eau
- un camarade équipé de flotteurs...

Conseils pour tenir la victime :

- bras sous l'aisselle
- tête à côté de celle du sauveteur
- maintenir la tête relevée

Enchaînement à réaliser pour s'entraîner :

- entrée dans l'eau (saut, plongeon)
- déplacement ventral (repérage de la victime)
- plongeon canard
- remonter l'objet immergé à la surface
- le lâcher



Séance 10

« L'apprenti sauveteur »

FICHE DE CONTRAT DE

Nom :

Prénom:

Tu fais tes choix en entourant en bleu un élément pour chaque ligne du tableau

Niveau de difficulté	1	2	3
Entrée dans l'eau « plongeon »	du bord de la piscine	du mur	du plot
Descente au fond en plongeon « canard »	au-dessus de l'objet	Enchaîner un plongeon canard et aller chercher un objet situé à 3 mètres	Enchaîner un plongeon canard et aller chercher un objet situé à 5 mètres
Rechercher	un anneau lesté (1 m 40)	Un haltère lesté (2 m)	un modul'eau (2 m)
Maintenir hors de l'eau sur place ou remorquer l'objet	5 secondes	remorquer au bord	remorquer 12 mètres
Plonger avec une planche en main	Nager 12 mètres le plus rapidement possible en tenant une planche dans une main		
Remorquer une planche	directement au bord	sur 12 mètres (semi-émergée)	sur 12 mètres (hors de l'eau)
Remorquer un camarade qui tient la planche	directement au bord	sur 6 mètres	sur 12 mètres

OBSERVATEUR

Nom :

Prénom:

Entoure au crayon de bois les performances réalisées par l'apprenti sauveteur