

Fiche d'exercices

La grande évasion

La démarche originale de ce travail pour des élèves de CM2 et 6^e non nageurs repose sur l'élaboration de projets d'action individuels adaptés aux scénarios proposés.

Transporter des blessés

Scénario : Lors de l'évasion, le risque d'être touché par les gardes est important : il faut pouvoir secourir les éventuels blessés.

Apprentissage visé : Se laisser porter par l'eau en acceptant la mise en équilibre horizontal.

Dispositif

Tâches : par deux, l'un transporte l'autre durant une traversée du petit bain en marchant. Le blessé est sur le ventre ou sur le dos ; ses pieds (orteils ou talons) doivent toujours transpercer la surface de l'eau ; il peut être conscient et prévenir son porteur de l'arrivée d'un projectile ou évanoui (yeux fermés).

Variantes : la manière de tenir le blessé (à la ceinture, tête sur un brancard - une planche -, bras dans le prolongement du corps, prise au niveau de la nuque) ; à deux puis seul (un des deux porteurs est touché, il faut donc finir seul en battement sur le ventre et sur le dos).



Intérêt pédagogique : Les élèves adoptent progressivement des postures favorisant l'allongement (tête en extension et bras le long du corps sur le dos, tête en flexion et bras dans le prolongement du corps sur le ventre).

Le déplacement rapide du porteur provoque la mise à plat du corps par le phénomène de portance que l'élève augmentera par des actions de jambes.

Se cacher des gardes

Scénario : Les premiers mètres seront sans aucun doute sous les tirs des gardes. Il faudra se déplacer en plongeant le plus souvent possible et s'organiser pour transporter le matériel.

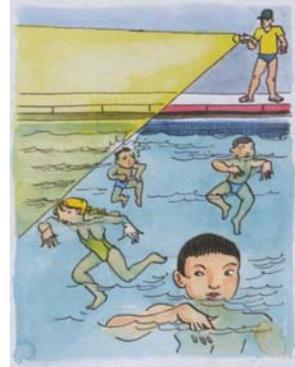
Apprentissage visé : Accepter une immersion de plus en plus longue.

Dispositif

Tâches : s'entraîner à traverser le petit bain en se dissimulant le plus possible et en transportant un objet immergé.

Variantes : évoluer en ne faisant dépasser que la tête, les yeux, les cheveux ; progresser en zigzag en plongeant le

plus souvent possible ; varier la profondeur où est placé l'objet à déplacer.



Intérêt pédagogique : Immerger la tête facilite l'allongement du corps. C'est un préalable incontournable aux techniques d'immersion. Le scénario inhibe progressivement la crainte des élèves : ils jouent à éviter les projectiles des gardes.

Le transport sous marin d'objets à des profondeurs de plus en plus importantes fait prendre conscience de la difficulté à rester sous l'eau, donc comprendre et accepter la flottaison du corps.

Repérer ses équipiers

Scénario : L'évasion risque d'avoir lieu la nuit : il faudra que des signes de reconnaissance permettent de s'identifier.

Apprentissage visé : Maîtriser le mouvement de bras godillé sustentateur.

Dispositif

Tâches : rester sur la place et mimer avec les bras un signe de reconnaissance : la godille.

Variantes : avancer, reculer, tourner, le plus lentement possible, avec le moins d'appuis au sol, avec ou sans matériel de flottaison (frite, planche, pull-buoy).



Intérêt pédagogique : La godille sustentatrice du train supérieur est une acquisition nécessaire pour réaliser un surplace. Malgré la solution technique formelle donnée

aux élèves, ils ont à l'expérimenter et à la répéter dans des conditions de plus en plus difficiles : ils doivent percevoir la sensation de « rendre l'eau dure sur les mains ».

Eviter les pièges

Scénario : Pour échapper aux sables mouvants, il ne faudra pas poser les pieds tout en progressant sans bruit et pouvoir, en cas d'alerte, s'échapper rapidement.

Apprentissage visé : Combiner équilibre horizontal et actions propulsives des bras.

Dispositif

Tâches : Choisir l'endroit à partir duquel on s'élanche pour rejoindre l'autre rive, traverser sans aucun bruit, avec le minimum d'appuis au sol, nager vite sur de courtes distances.

Variantes : les modes de déplacements (libres ou contraints), la profondeur, l'éloignement du bord (anticiper sa capacité à aller et revenir).



Intérêt pédagogique : Chez le débutant, l'action des bras perturbe l'équilibre horizontal. Des élèves adoptent des fréquences surélevées selon une fausse logique du « plus je bouge, moins je coule ». L'exigence du scénario (évoluer sans bruit) provoque des transformations (contrôle de l'entrée dans l'eau en prévision du maintien de l'équilibre horizontal, fréquence des mouvements de bras, etc.).

Le déplacement le plus adapté à ces élèves est sur le dos, par l'utilisation de godilles de bras au niveau du bassin combinées à un battement de jambes.

En brasse, le ciseau acquis, la coordination bras-jambes nécessite une fréquence élevée, inadaptée au déplacement silencieux.

En crawl, la demande de conserver le bras tendu et tonique favorise l'efficacité propulsive par un contrôle du mouvement au niveau de l'épaule.

Epier les gardiens

Scénario : En cas de nuit noire, il faudra pouvoir s'élever hors de l'eau pour repérer la présence des gardiens.

Apprentissage visé : Réaliser le ciseau de brasse.

Dispositif

Tâches : reproduire une forme gestuelle au niveau des jambes (plier, pieds sur le côté, écarter, serrer) et donner l'intention de sauter vers le haut ou vers l'avant quand les jambes se referment.

Variantes : s'entraîner à la verticale, contre le bord du bassin, en déplacement, avec du matériel, en tractant à plusieurs un objet encombrant comme un gros tapis, en mimant, avec les bras, la forme gestuelle.

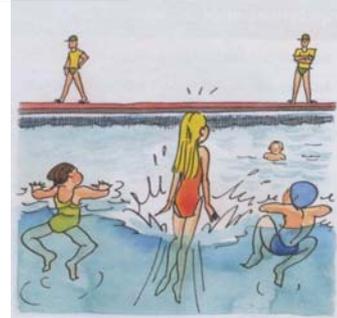
Intérêt pédagogique : Le ciseau de brasse se caractérise par un contrôle du mouvement par le genou (« plier ») et les

chevilles (« pieds sur le côté »). Son apprentissage à la verticale, contre le mur, évite la mobilisation de la hanche et permet à l'enfant de vérifier si ses orteils sont placés correctement sur le côté.

L'intention de sauter provoque une accélération du mouvement lors de sa composante latérale, gage d'efficacité.

Le mime par les bras permet la prise de conscience de la séquence, du rythme, ainsi que de la forme de la trajectoire à réaliser.

Rechercher les clefs



Scénario : Le jour J, des clés se trouveront au milieu du bassin à la proximité d'une cage générant un courant électrique. Il faudra en ramasser le plus possible pour démarrer les hors-bords et prendre la fuite.

Apprentissage visé : L'immersion verticale par les pieds.

Dispositif

Tâches : en position verticale, reproduire une succession d'actions : sortir de l'eau par le ciseau de jambes puis taper des mains au dessus de la tête pour « court-circuiter le courant électrique ».

Variantes : s'immobiliser avec ou sans appuis (bord, camarade), orienter sa remontée.

Intérêt pédagogique : S'immerger revient à résoudre deux problèmes : s'élaner (s'émerger) et se placer sur une trajectoire verticale. La combinaison d'actions (ciseau de brasse et sortie des bras au-dessus de la tête) permet d'atteindre des profondeurs importantes (1,5 fois la taille).



**François Potdevin,
Patrick Pelayo,
Marc Dupont,
Dominique Maillard,
Illustrations : F. Malenfer**

Extrait de la revue EPS 1, juin-juillet-août 2005, pp 25-26
www.revue-eps.com