

Fiche d'exercices

Des jeux pour nager

Privilégier la mise en œuvre de jeux aquatiques organisés et progressifs permet à l'enfant de s'engager pleinement, et avec plaisir, dans l'activité.

S'immerger, s'équilibrer et se propulser sont des compétences qui se construisent progressivement tout au long de l'apprentissage du savoir nager. C'est à travers une démarche d'enseignement cohérente que les enfants acquièrent les capacités motrices inhérentes à l'activité. La diversité des situations proposées (engagement individuel ou collectif, matériel et aménagement spécifiques, consignes adaptées) est garante de progrès (Cf. article page 28 de la même revue « Des jeux vers la natation ») ; ici les objectifs pour l'enfant sont d'apprendre à s'immerger et s'allonger dans l'eau même brièvement, se propulser à l'aide des bras et des jambes, compétences qui correspondent au deuxième niveau du savoir nager.

S'IMMERGER

En petit profond

Les quatre coins

Dispositif : quatre cerceaux flottants disposés en carré (voir dessin 1a) et cinq élèves en action.

Déroulement : au signal, chaque enfant doit entrer dans un cerceau en passant par-dessous. Celui qui ne réussit pas se place au centre du carré et donne à son tour le signal.

Le filet des pêcheurs

Dispositif : deux groupes d'enfants, celui des pêcheurs et celui des poissons.

Déroulement : les pêcheurs forment une ronde. Ils comptent à voix haute, lentement, les bras au ras de l'eau. Les poissons circulent à l'intérieur et à l'extérieur du filet. Au nombre convenu, les bras se baissent, le filet se referme pour emprisonner les poissons qui, une fois attrapés, viennent agrandir le cercle.

En grande profond

Le relais-perche

Dispositif : une cage immergée entre le bord, la ligne d'eau et deux perches flottantes ; un repère (tissu rouge) accroché sur le bord à mi-distances des perches (dessin 1b). Les élèves sont séparés en deux équipes.

Déroulement : au départ, les enfants se tiennent au



bord en ligne de part et d'autre de la perche. Au signal, ils passent sous la perche et se déplacent le long du bord pour atteindre la cage, passent à l'intérieur, ressortent pour toucher le tissu puis font demi-tour pour revenir taper la main du suivant autorisant ainsi son départ. Gagne l'équipe la plus rapide.

L'anneau de la grenouille

Dispositif : quatre binômes, un pêcheur et une grenouille, s'opposent.

Déroulement : la grenouille s'agrippe au bord, jambes repliées et pieds appuyés sur le mur, avec un anneau accroché à la cheville, elle ne doit pas bouger. Le pêcheur s'immerge en se tenant à la grenouille et essaie d'attraper l'anneau.

S'EQUILIBRER

En petite profond

Le garçon de café

Dispositif : une planche par enfant ; un espace délimité dans le petit bassin (dessin 2a) ; des objets flottants disséminés.

Déroulement : chaque élève évolue en essayant de ramasser et de poser sur son plateau plus d'objets que ses adversaires.



Le chat et les souris

Dispositif : un enfant est désigné « chat » tandis que ses camarades sont les souris. Des objets flottants (frites, planches, pull-buoys, etc.) sont dispersés dans le petit bain.

Déroulement : au signal, le chat s'élance pour capturer les souris ; tant que leurs deux pieds ne reposent pas au sol (elles utilisent les flotteurs pour se maintenir en surface), elles sont intouchables. La souris attrapée devient le chat.

En grande profondeur

La course des frites

Dispositif : une frite par enfant (placée sous les aisselles).

Déroulement : les élèves s'opposent dans une course de vitesse : le premier à atteindre la limite (la distance est adaptée) a gagné.

Le chat et le poisson

Dispositif : deux cordes tendues dans le sens de la largeur du bassin (dessin 2b) ; les enfants sont répartis en binômes (un poisson et un chat).

Déroulement : les deux élèves sont l'un derrière l'autre et se tiennent aux cordes ; au signal, le poisson s'élance ; 2 secondes plus tard, le chat poursuit son camarade et doit l'atteindre avant l'arrivée. Des obstacles peuvent être installés, imposant une immersion par exemple.

SE PROPULSER

En petite profondeur

Les crocodiles

Dispositif : au départ de l'action, un enfant est crocodile, les autres sont les poissons. Ils agissent dans la moitié délimitée du petit bain.

Déroulement : le crocodile doit capturer les poissons

qui se déplacent debout ou allongés : ceux-ci sont imprenables lorsque leurs pieds ne touchent pas le sol ou s'ils sont allongés. Une fois capturé, on devient crocodile, le dernier poisson est le gagnant.

Le concours de poussée

Dispositif : deux cordes tendues entre les quelles un cerceau immergé est le point de départ de l'action (dessin 3a) ; les enfants sont répartis en binômes, ils sont face à face debout dans le cerceau.

Déroulement : au signal, chacun doit repousser l'autre jusqu'à sa corde. Les formes de poussée peuvent être différentes : par les épaules, dos à dos, ventre à dos, etc.

En grande profondeur

Le requin et la crevette

Dispositif : les enfants agissent en binôme.

Déroulement : l'un des deux élèves, la crevette, s'enfuit en se tractant le long de la ligne d'eau pendant que son camarade, le requin, parti quelques secondes après, essaie de le rattraper. Pour la crevette, il s'agit de perturber le requin en s'immergeant et en allant attraper la ligne d'eau un peu plus loin.

Les naufragés

Dispositif : un tapis souple par enfant ; Les élèves sont répartis sur l'ensemble du grand bain et se propulsent librement (dessin 3b).

Déroulement : au signal, chacun doit rejoindre la berge (le bord de la piscine) après avoir quitté son radeau (le tapi). Pour complexifier, on imposera un mode de propulsion.

**Equipe EPS 1 du Nord,
Illustrations : V. Sustrac.**

*Extrait de la revue EPS 1 n°130, novembre-
décembre 2006*

www.revue-eps.com

