

S'approprier le milieu pour adapter ses déplacements

Problème à résoudre : s'immerger

Constats :

- **le débutant** : ne s'immerge pas

- ne met pas le visage dans l'eau
- n'aime pas les éclaboussures

- **l'élève débrouillé** : se déplace sans mettre le visage dans l'eau, menton levé

Besoins prioritaires :

- prendre des informations dans l'eau
- explorer la profondeur
- être à l'aise sous l'eau

Obstacles : la peur

- d'être englouti
- de disparaître
- de ne plus respirer

Transformations recherchées :

- la suppression des appuis plantaires
- la vision horizontale
- l'apnée respiratoire

Ce que l'élève doit apprendre :

- se déplacer sous l'eau d'un point à un autre
- bloquer la respiration pour être sous l'eau en apnée respiratoire
- ouvrir les yeux sous l'eau
- sauter dans l'eau pour s'immerger avec aisance

Exemples de situations : *Remarque : pour les élèves les plus en difficulté, l'utilisation de lunettes de natation peut être bénéfique.*

Provoquer des éclaboussures :

- Défis avec déplacements et/ou jeux avec objets (ballons, planche..) qui provoquent les éclaboussures...
- Exemples : jeux des déménageurs, jeux avec un groupe entier en action, jeux d'eau avec seaux, arrosoirs...*

Emettre et recevoir des informations sous l'eau :

- Jeux sous l'eau par binôme ou petits groupes.
- Exemples : indiquer le nombre de doigts présenté par son camarade sous l'eau, nommer la couleur d'un objet, se faire passer des messages, lire un indice (sur un support plastifié)...*

Explorer le milieu plus longtemps et en profondeur :

- Objet à rapporter, de plus en plus loin, ou de plus en plus d'objets...
- Exemples : en utilisant l'échelle, la perche, la cage, ... en passant dans un cerceau, sous un tapis, ...*

Ces situations peuvent être intégrées à des parcours qui obligent les élèves à aller fréquemment sous l'eau.