

<http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article27>



Illustrations des composantes du parcours

- Remédiations - Parcours individualisé -

Date de mise en ligne : vendredi 19 octobre 2018

Copyright © Savoir Nager - Tous droits réservés

Les entrées possibles (aucune entrée par l'échelle)

- ▶ Entrée ventrale, je me laisse glisser sur le ventre dans l'eau
<div class='spip_document_161 spip_documents spip_documents_center media video' id='media_161_90894'>
<video id="video_161_90894" controls preload="none" width="1920" height="1080">
- ▶ L'attrape ligne, je saute et j'attrape la ligne d'eau
<div class='spip_document_162 spip_documents spip_documents_center media video' id='media_162_53497'>
<video id="video_162_53497" controls preload="none" width="1920" height="1080">
- ▶ Saut et surplace de 5 secondes, je saute au centre du couloir et j'effectue un surplace vertical de 5 secondes
<div class='spip_document_164 spip_documents spip_documents_center media video' id='media_164_60416'>
<video id="video_164_60416" controls preload="none" width="1920" height="1080">
- ▶ Chute arrière, je chute vers l'arrière
<div class='spip_document_163 spip_documents spip_documents_center media video' id='media_163_85611'>
<video id="video_163_85611" controls preload="none" width="1920" height="1080">
- ▶ Chute arrière et surplace, je chute en arrière et effectue un surplace de 5 secondes

Les modalités de déplacement à l'aller

Les déplacements

- ▶ La valse, je me déplace le long de la goulotte en tournant sur moi même
- ▶ Crawl accroché, je me déplace avec une main en appuis dans l'eau et l'autre accroché à la goulotte
<div class='spip_document_165 spip_documents spip_documents_center media video' id='media_165_42872'>
<video id="video_165_42872" controls preload="none" width="1920" height="1080">
- ▶ 25 m zig zag, je traverse le couloir, mur vers la ligne et ligne vers le mur (4 zig zag maximum sur la longueur).
<div class='spip_document_166 spip_documents spip_documents_center media video' id='media_166_20204'>
<video id="video_166_20204" controls preload="none" width="1920" height="1080">
- ▶ Six coups de bras dos et 6 coups de bras, j'enchaîne tête rentrée 6 coups de bras crawl et récupère sur le dos avant de refaire 6 coups de bras crawl (déplacement sans reprise d'appuis solides).
- ▶ Aller simple, je réalise un 25 m de déplacement ventral sans reprise d'appuis solides.

Les sur-places (à chaque plot, un sur-place à réaliser en 5 secondes)

- ▶ Immersion accrochée, je m'immerge complètement en restant accroché au bord.
<div class='spip_document_179 spip_documents spip_documents_center media video' id='media_179_84989'>
<video id="video_179_84989" controls preload="none" width="1920" height="1080">
- ▶ Flotteur immobile, je lâche le bord, les bras le long du corps en inspiration complète.
<div class='spip_document_169 spip_documents spip_documents_center media video' id='media_169_21268'>
<video id="video_169_21268" controls preload="none" width="1920" height="1080">
- ▶ Flotteur haut les mains, je lâche le bord et tend les bras vers le haut en inspiration complète.
<div class='spip_document_168 spip_documents spip_documents_center media video' id='media_168_95140'>
<video id="video_168_95140" controls preload="none" width="1920" height="1080">

- ▶ Flotteur boule, je me mets en boule et me laisse flotter.

```
<div class='spip_document_167 spip_documents spip_documents_center media video' id='media_167_86830'>
<video id="video_167_86830" controls preload="none" width="1920" height="1080">
```

Le demi-tour immergé

- ▶ Immersion et demi-tour, j'effectue une immersion en passant sous la ligne d'eau et m'engage sur le trajet retour sans reprise d'appui solide.

```
<div class='spip_document_178 spip_documents spip_documents_center media video' id='media_178_56449'>
<video id="video_178_56449" controls preload="none" width="1920" height="1080">
```

Les modalités de déplacement au retour

Les déplacements

- ▶ Pour les élèves en grande difficulté, toutes les modalités de l'aller peuvent être reprises au retour
- ▶ Vertical à deux mains, je me déplace en restant accroché à la ligne avec mes deux mains
<div class='spip_document_175 spip_documents spip_documents_center media video' id='media_175_34350'>
<video id="video_175_34350" controls preload="none" width="1920" height="1080">
- ▶ S'immerger la tête à droite et à gauche de la ligne, je m'immerge en passant ma tête alternativement à gauche et à droite de la ligne d'eau
- ▶ Dorsal à deux ou une mains, je me déplace vers l'arrière avec l'aide de la ligne
<div class='spip_document_173 spip_documents spip_documents_center media video' id='media_173_48775'>
<video id="video_173_48775" controls preload="none" width="1920" height="1080"> <div
class='spip_document_174 spip_documents spip_documents_center media video' id='media_174_56503'> <video
id="video_174_56503" controls preload="none" width="1920" height="1080">
- ▶ Dorsal en frôlant la ligne de l'épaule, je me déplace vers l'arrière en frôlant la ligne
<div class='spip_document_172 spip_documents spip_documents_center media video' id='media_172_35293'>
<video id="video_172_35293" controls preload="none" width="1920" height="1080"> <div
class='spip_document_171 spip_documents spip_documents_center media video' id='media_171_42853'> <video
id="video_171_42853" controls preload="none" width="1920" height="1080">
- ▶ 25 m zig zag, je traverse le couloir, mur vers la ligne et ligne vers le mur (4 zig zag maximum sur la longueur).
<div class='spip_document_166 spip_documents spip_documents_center media video' id='media_166_88667'>
<video id="video_166_88667" controls preload="none" width="1920" height="1080">
- ▶ Six coups de bras dos et 6 coups de bras, j'enchaîne tête rentrée 6 coups de bras crawl et récupère sur le dos avant de refaire 6 coups de bras crawl (déplacement sans reprise d'appuis solides).

Les sur-places (à chaque plot, un sur-place à réaliser en 10 secondes)

- ▶ Retour 3 étoiles, lorsque je suis en face d'un plot (3 plots), je réalise un surplace dorsal
<div class='spip_document_176 spip_documents spip_documents_center media video' id='media_176_85145'>
<video id="video_176_85145" controls preload="none" width="1920" height="1080">

Sortie du parcours et auto-évaluation

- ▶ Je sors du bassin et enregistre sur ma feuille les composantes du parcours que j'ai validé. (bravo Salimou).
<div class='spip_document_177 spip_documents spip_documents_center media video' id='media_177_98551'>

Illustrations des composantes du parcours

<video id="video_177_98551" controls preload="none" width="1920" height="1080">