



Plongez, glissez

? Problème pro :

- Trouver un exercice et une organisation
- permettant de travailler le plongeon et la reprise de nage
- quel que soit le niveau de l'élève.

La situation / Le dispositif d'apprentissage

Objectif :

- Apprendre ou perfectionner le plongeon et la reprise de nage.

Dispositif :

Le dispositif repose sur 2 points principaux :

1

Différents niveaux de plongeon :

- En effet, nous proposons une progression d'exercices de plongeon car si le niveau du groupe peut être assez homogène concernant la nage, les plongeurs peuvent faire l'objet de grandes différences (notamment à cause de l'appréhension). Par ailleurs, ces différents exercices constituent une progression pour aller vers le plongeon à partir d'un plot de départ.

Niveau 1 Départ ASSIS	Niveau 2 Départ à genoux	Niveau 3 Départ en cavalier	Niveau 4 Départ en fente	Niveau 5 Départ du plot
				
				






- Les élèves pourront dans un 1^{er} temps se tester sur ces exercices, passer au niveau supérieur s'ils maîtrisent un niveau de plongeon.

2

Un système de comptage des points :

qui récompense la qualité du plongeon mais aussi la reprise de nage.

- But : Les élèves ont 10 minutes pour marquer le maximum de points.
- Organisation : les élèves partent en plongeon en choisissant le niveau de plongeon parmi ceux vu ci-dessus. Ensuite, ils nagent en crawl. Ils sortent de l'eau en bout de ligne et le retour se fait en marchant : ils ne font donc que des « allers ».
- Ils marquent 1pt à chaque longueur réalisée.
- Et ils peuvent aussi marquer 1pt BONUS si :
 - Après le plongeon, ils atteignent la distance « cible » en 4 coups de bras maximum.
 - Cette distance est matérialisée par un cône (ou des planches placés en bord de bassin).
 - MAIS ATTENTION : cette distance « cible » est différente en fonction du mode de plongeon choisi.

Niveau 1 Départ assis	Niveau 2 Départ à genoux	Niveau 3 Départ en cavalier	Niveau 4 Départ en fente	Niveau 5 Départ du plot
				
doit atteindre le plot <u>1</u> placé <u>à 5 m</u> en moins de 4 coups de bras.	doit atteindre le plot <u>2</u> placé <u>à 6 m</u> en moins de 4 coups de bras.	doit atteindre le plot <u>3</u> placé <u>à 8 m</u> en moins de 4 coups de bras.	doit atteindre le plot <u>4</u> placé <u>à 10 m</u> en moins de 4 coups de bras.	doit atteindre le plot <u>5</u> placé <u>à 11 m</u> en moins de 4 coups de bras.

Remarque : plus l'élève maîtrise un niveau de plongeon élevé, plus il part de haut, plus il prend de la vitesse et est donc sensé aller loin sous l'eau.



Départ
PLONGEON
(choisir son niveau)



Ressortir en bout de
ligne et revenir en
marchant

Contenus visés

Au niveau technique : quel que soit le niveau de plongeon travaillé par l'élève, on retrouve certains fondamentaux « transférables » d'un niveau à l'autre. De plus, le fait d'atteindre la distance « cible » est révélateur à la fois de la qualité du plongeon (direction du plongeon, maintien d'une position hydrodynamique), mais aussi de la qualité de la reprise de nage (qui doit permettre de conserver la vitesse acquise sous l'eau).

- **Position de départ** : bras en « flèche » : tendus, main l'une sur l'autre, tête rentrée.
- **Impulsion** : le plongeon commence toujours pas une bascule du corps. Puis par une impulsion.
- **Glisse sous l'eau** : maintenir position en « flèche » (gainé, « solide » -> la flèche ne soit pas se « désagréger » dans l'eau!)
- **Reprise de nage** : se « guider » sous l'eau, notamment pour remonter progressivement (se cambrer en tirant les mains et les épaules vers le haut).
- Dès la sortie de l'eau, attaquer les coups de bras.



Idées / Astuces pour ANIMER (pour que ça fonctionne mieux...)

- Il est nécessaire de **ne pas proposer d'emblée la situation « complète » aux élèves.**
 - o 1°) leur laisser un temps de travail uniquement sur les différents niveaux de plongeon : ils s'exercent, passent au niveau supérieur lorsqu'ils en maîtrisent un.
 - o 2°) puis dans un 2^{ème} temps, ou lors de la séance suivante, aborder le système de comptage des points : qui leur demandera de reprendre les acquisitions du plongeon, mais aussi la reprise de nage.
- Consigne de sécurité : interdiction de plonger si quelqu'un est entre le départ et les 5m.
- Vous pouvez renforcer la motivation des élèves en ajoutant des **critères de réussite.**
 - o En 10 minutes, vous devez marquer au moins « x » points.
 - o « On considère que vous maîtriser l'exercice si vous marquer au moins « x » points.

EVOLUTIONS possibles, VARIABLES...

- En fonction du niveau de vos élèves, de leur taille, il sera sans doute nécessaire d'ajuster les distances « cible ». Celles proposées dans la fiche sont plutôt adaptées à des élèves de 6^{ème}.
- **Autre exercice possible** à intégrer dans les différents niveaux de plongeon :
 - o départ à genoux ou accroupi sur un **gros tapis** (-> diminue l'appréhension des élèves ; leur permet de les placer dans une trajectoire efficace pour ensuite glisser dans l'eau).
- Après avoir atteint le plot « cible ».. possibilité de finir la longueur dans une autre nage.



Pourquoi ça fonctionne ?



Au niveau motivationnel :

- L'apprentissage du plongeon est souvent apprécié des élèves.
- De plus, la notion de « plot à atteindre » rend l'objectif visuel et stimulant.

Au niveau des apprentissages :

- Le flux des élèves est géré grâce à la sortie de l'eau en bout de ligne et le retour en marchant. Par conséquent, la situation devient « fluide », les temps d'attente au plot sont limités et le nombre de répétition est important.
- Le « plot cible » est un objectif concret et clairement **révélateur** de la qualité du plongeon et de la reprise de nage : un élève qui plonge trop profond ; qui ne maintient pas sa position sous l'eau ; ou qui « casse » sa vitesse en sortant de l'eau avant de reprendre sa nage... NE POURRA PAS atteindre le plot cible !