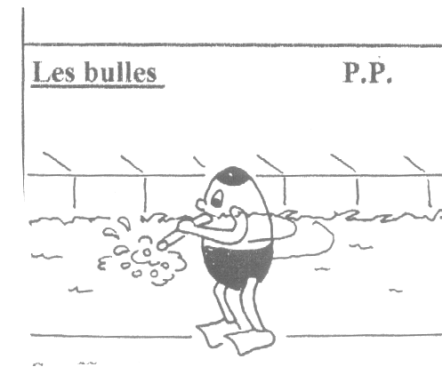


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 1 AU PALIER 2

R1 : Les bulles PP

- Objectif de la situation :** - découvrir l'expiration active par la bouche
- But de la tâche :** - faire des bulles dans l'eau
- Organisation matérielle:** - une paille pour deux élèves
- élèves répartis dans un espace délimité dans le petit bassin
- Consignes :** - pour l'élève qui a la paille : « fais des bulles dans l'eau. »
- pour l'autre élève, « contrôle ton camarade »
- Critère de réussite :** - durée de l'expiration
- Comportements attendus :** - expiration forte et de longue durée
- le contrôleur peut immerger la face pour vérifier
- Comportements observés :** - contrôle « lointain »
- expirations brèves : peu de bulles
- Consignes et aménagements complémentaires :** - encouragements, profondeur variable



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 1 AU PALIER 2

R2 : Empêcher l'eau d'entrer PP

Objectif de la situation :

- permettre à l'élève de contrôler la pression de l'eau

But de la tâche :

- souffler dans l'eau pour faire des bulles
- souffler dans l'eau, bouche immergée, pour produire un son

Organisation matérielle:

- élèves seul ou par deux

Consignes :

- « En mettant la bouche dans l'eau, dis un chiffre, ou un prénom... »
- l'observateur essaie de comprendre le mot ou de répéter à son tour le même son

Critère de réussite :

- durée de l'expiration

Comportements attendus :

- les élèves alternent les rôles et acceptent l'immersion
- l'observateur commence à s'immerger

Comportements observés :

- refus de certains ou absence de son

Consignes et aménagements complémentaires : modifier les paires, la profondeur, mesurer (en comptant) le temps d'expiration



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 1 AU PALIER 2

R3 : Souffle balle PP

- Objectifs de la situation :**
- découvrir l'expiration active par la bouche
 - accepter d'être éclaboussé ou d'immerger la face
- But de la tâche :**
- faire avancer la balle de ping-pong
- Organisation matérielle:**
- espace délimité dans le petit bassin
 - une balle de ping-pong pour 2
- Consignes :**
- « A tour de rôle, faites avancer la balle en soufflant par la bouche. »
 - le contrôleur vérifie que la balle n'avance que par le souffle (pas de contact)
- Critère de réussite :**
- distance parcourue dans un temps donné
- Comportement attendu :**
- expiration forte et de longue durée
- Comportements observés :**
- contrôleur « lointain » et peu concerné
 - expirations brèves et trop loin de la balle
- Consigne et aménagement complémentaires :** - comparer les performances

Souffle balle P.P.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 1 AU PALIER 2

R4 : Course au souffle PP

Objectifs de la situation :

- découvrir l'expiration active par la bouche
- accepter d'être éclaboussé ou d'immerger la face

But de la tâche :

- gagner la course contre un ou plusieurs adversaires

Organisation matérielle:

- petit bassin
- élèves par 2 ou 3 : une balle de ping-pong pour chacun

Consigne :

- « au signal de départ, souffler sur la balle pour traverser l'espace de jeu avant ses adversaires »

Critères de réussite :

- gain de la course
- nombre d'expirations

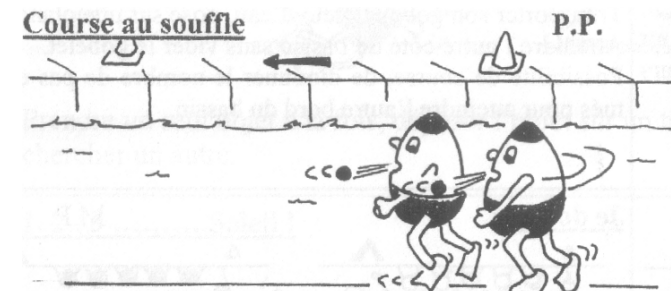
Comportements attendus :

- tous les élèves réussissent la traversée

Comportements observés :

- expirations brèves et trop loin de la balle

Consignes et aménagements complémentaires : - changer les oppositions, la profondeur



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 2 AU PALIER 3

R5 : Accroché au bord, souffler dans l'eau MP

Objectif de la situation :

- maîtriser l'expiration active suspendu par les mains

But de la tâche :

- faire des bulles en étant complètement immergé

Organisation matérielle :

- élèves regroupés par 2

Consignes :

- A tour de rôle, un élève accroché au bord s'accroupit, s'immerge et souffle dans l'eau
- l'observateur contrôle les bulles

Critères de réussite :

- durée de l'immersion
- « densité » des bulles

Comportements attendus :

- les élèves s'immergent complètement et plusieurs secondes en soufflant

Comportements observés :

- immersions brèves et incomplètes
- expiration hors de l'eau et temps hors de l'eau prolongés

Consignes et aménagements complémentaires : - tendre les bras et souffler par la bouche comme pour souffler dans une paille



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 2 AU PALIER 3

R6 : Contrôler la durée de son expiration PP ou MP

- Objectif de la situation :** - souffler dans l'eau visage immergé en position statique ou en mouvement
- But de la tâche :** - faire des bulles à l'arrêt ou en mouvement
- Organisation matérielle:** - espace limité
- élèves par 2
- Consignes :** - « A l'arrêt, en se tenant les mains, soufflez en mettant le visage dans l'eau » : concours de durée
- « En traversant le bassin, l'un à côté de l'autre, soufflez le visage dans l'eau » : concours de vitesse
- Critères de réussite :** - durée
- gain de la course
- Comportements attendus :** - les élèves ont le visage immergé et soufflent longuement
- Comportements observés :** - blocage de respiration et immersion brève
- Consigne et aménagement complémentaires :** - souffler comme dans une paille

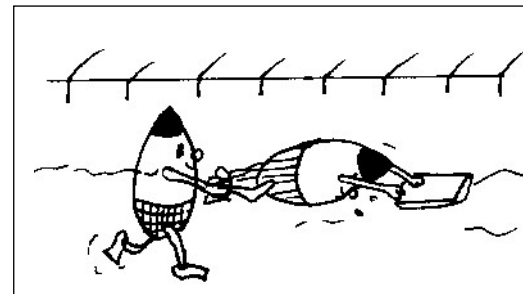


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 3 AU PALIER 4

R7 : Les péniches MP

- Objectif de la situation :** - expirer dans l'eau par la bouche en équilibre ventral.
- But de la tâche :** - expirer longuement en position ventrale.
- Organisation matérielle :**
- une planche pour deux.
 - un des enfants, en position ventrale, tient une planche, bras tendus: c'est la barge.
 - le second, debout derrière lui, se prépare à le pousser en le tenant par les chevilles : c'est le pousseur.
- Consigne :** « Au signal, chacune des péniches (barge et pousseur) se prépare à rejoindre le bord opposé. Le visage de celui qui fait la barge est immergé pendant la phase d'expiration. Chaque fois qu'une inspiration est nécessaire, on change de rôle. L'arrivée se juge après un aller-retour de bassin. »
- Critère de réussite :** - la péniche qui a fait l'aller-retour le plus rapidement a gagné.
- Comportements attendus :** - expiration longue visage immergé.
- Consignes et aménagements complémentaires :** - situation identique en GP avec des ceintures de flottaison pour les 2 élèves. La propulsion de la péniche se fait alors grâce aux battements de jambes du pousseur.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 3 AU PALIER 4

R8 : Le souffleur PP

Objectif de la situation :

- expirer dans l'eau par le nez en équilibre ventral.

But de la tâche :

- traverser le bassin en soufflant par le nez.

Organisation matérielle :

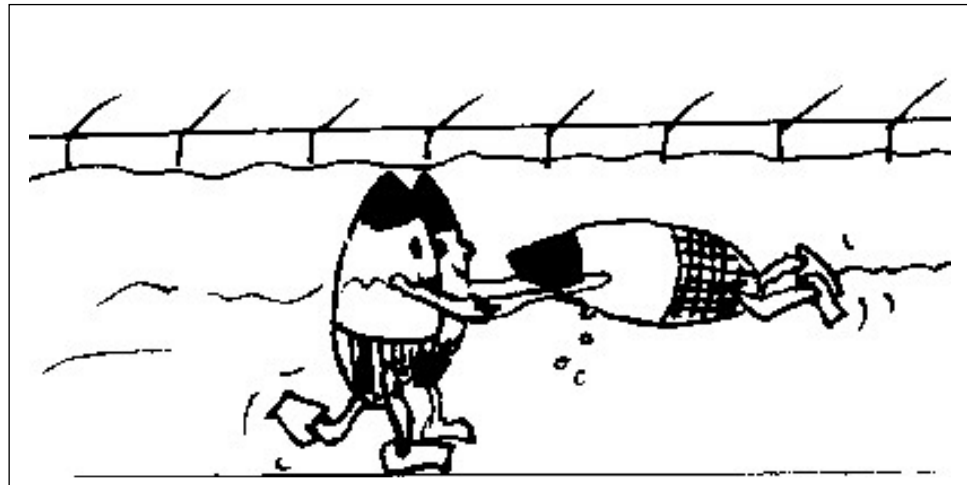
- groupes de 3.
- un élève en position ventrale se fait halier par ses deux camarades qui vérifient qu'il expire par le nez.

Consigne :

- « Prenez chacun une main de votre camarade pour le tirer d'un bord à l'autre du bassin et vérifiez qu'il souffle par le nez. »

Comportement attendu :

- expiration longue par le nez.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 3 AU PALIER 4

R9 : Le char d'eau MP

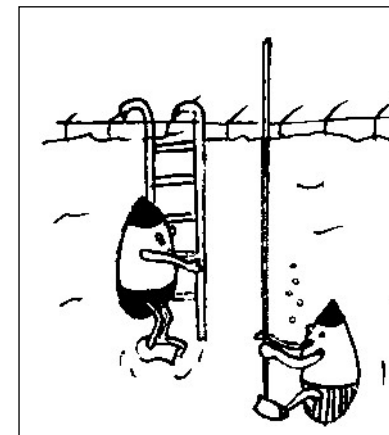
- Objectif de la situation:** - expirer dans l'eau par la nez en équilibre dorsal.
- But de la tâche :** - réaliser une traversée de bassin sur le dos en soufflant par le nez.
- Organisation matérielle :** - groupes de 2 : un cheval et un char.
- Consignes :** - « Au signal, formez les attelages : le cheval debout, saisit par les mains le char qui se met en position dorsale.
- le char d'eau ainsi constitué s'élance pour une traversée du bassin. Le char expire par le nez. Quand l'inspiration est nécessaire, vous changez de rôle. »
- Critère de réussite :** - distance parcourue sans changer de rôle.
- Comportements attendus :** - expirations par le nez.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 3 AU PALIER 4

R10 : Faxeur – faxé GP

- Objectif de la situation :** - expirer par le nez et la bouche en immersion.
- But de la tâche :** - transmettre et/ou lire un message codé (expirations nasales et buccales).
- Organisation matérielle :** - une perche et l'échelle.
- par deux : un faxeur et un faxé. L'enseignant indique au faxeur le message à transmettre (exemple: 1B 2N; B pour expiration buccale, N pour expiration nasale).
- Consignes :** - « Constituez des binômes : un faxeur, un faxé. Immergez-vous simultanément, l'un à l'échelle, l'autre à la perche tenue par l'adulte. Le faxeur exécute son message. Le faxé observe la réalisation. Vous sortez de l'eau. Le faxé rend compte du message. »
- validation ou correction.
- Critère de réussite :** - décryptage réussi.
- Comportements attendus :** - expirations nasales et buccales clairement dissociées.
- Consigne et aménagement complémentaires :** - même situation avec 2 faxés.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 4 AU PALIER 5

R11 : La bulle d'air MP

- Objectif de la situation :** - expirer par la bouche.
- But de la tâche :** - traverser le bassin en expirant dans l'eau.
- Organisation matérielle :** - un cerceau pour 2 dans lequel les élèves sont autorisés à venir prendre des inspirations.
- Consigne :** - « Au signal, chaque duo entreprendra la traversée du bassin. Le cerceau ne se déplacera que si un élève est en immersion. Quand celui-ci viendra reprendre de l'air dans la bulle, ce sera à l'autre de s'immerger pour continuer la traversée. »
- Critère de réussite :** - réaliser la traversée le plus rapidement possible en expirant dans l'eau.
- Comportements attendus :**
- fréquence moindre des inspirations.
 - bonne maîtrise de l'expiration.
 - élaboration de stratégies : entente préalable pour une alternance efficace des rôles.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 4 AU PALIER 5

R12 : Le bouchon GP

Objectif de la situation : - contrôler sa respiration.

But de la tâche : - se laisser remonter en expirant.

Consigne : - « Sautez ou laissez-vous tomber en avant, les mains tenant les chevilles. Puis laissez-vous remonter sans aucun geste en expirant.

Comportement attendu : - remontée passive

R13 : Petites situations

Objectif de la situation : - contrôler sa respiration.

But de la tâche :

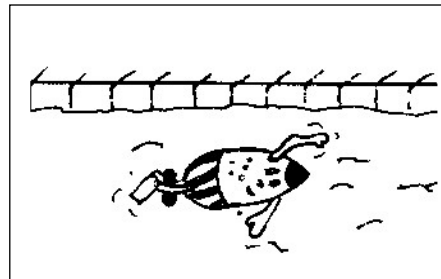
- se déplacer en se tenant à la ligne d'eau en inspirant rapidement et en expirant le plus longtemps possible (GP) dans l'eau.
- idem avec une frite tirée par un camarade (MP).
- seul avec une planche (GP).

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 5 AU PALIER 6

R14 : Les pieds joints MP ou GP

- Objectif de la situation :** - contrôler sa respiration.
- But de la tâche :** - nager en alternant inspiration/expiration.
- Organisation matérielle :** - un pull-buoy entre les jambes et éventuellement une ceinture de flottaison.
- Consigne :** - traverser le bassin en nageant avec les bras, en soufflant dans l'eau à chaque cycle de bras.
- Critère de réussite :** - réussir la traversée du bassin sans s'arrêter.
- Comportements attendus :** - inspiration brève, expiration forte.
- Consignes et aménagements complémentaires :** - varier les longueurs à effectuer.
- inspirer tous les deux cycles (expiration longue).



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 5 AU PALIER 6

R15 : La baleine GP

Objectif de la situation :

- contrôler sa respiration.

But de la tâche :

- parcourir la plus grande distance en immersion.

Organisation matérielle :

- élèves en binôme
- un observateur, une baleine.

Consignes :

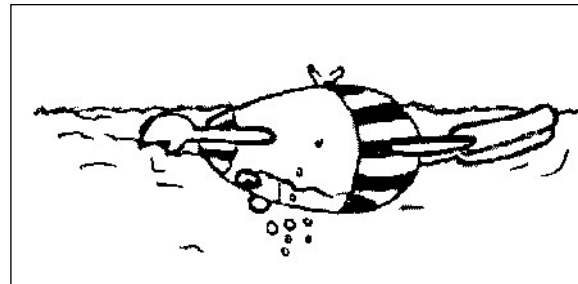
- « Pour la baleine, partir du bord et aller le plus loin possible en ne faisant qu'une expiration. Pour l'observateur, marquer la distance et vérifier s'il y a des bulles. Alternner les rôles. »

Critère de réussite :

- établir un record de distance.

Comportement attendu :

- expiration longue et complète.

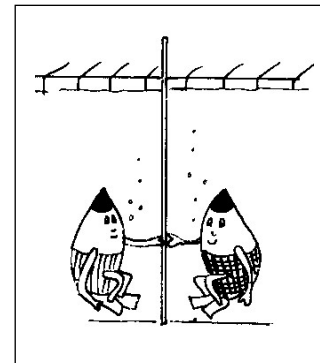


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 5 AU PALIER 6

R16 : Le grand bleu GP

- Objectif de la situation :** - contrôler sa respiration.
- But de la tâche :** - s'immerger le plus longtemps possible.
- Organisation matérielle :** - une perche tenue verticalement par l'adulte, les élèves répartis en binômes.
- Consigne :** - « Au signal, descendez le long de la perche et restez le plus longtemps possible au fond de l'eau. »
- Critère de réussite :** - être le dernier à remonter.
- Comportement attendu :** - être passif au fond de l'eau afin de prolonger l'apnée.
- Consignes et aménagements complémentaires :** - varier les positions d'immersion (assis, allongé au fond de l'eau...).
- lâcher la perche lorsque l'on a atteint le fond du bassin.

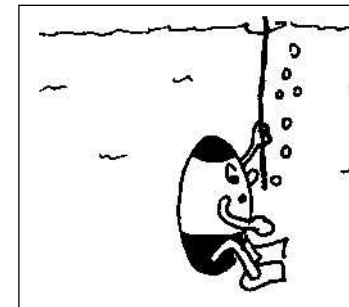


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 5 AU PALIER 6

R17 : Le scaphandrier GP

- Objectif de la situation :** - contrôler sa respiration.
- But de la tâche :** - expirer pour faciliter l'immersion profonde.
- Organisation matérielle :** - les élèves sont répartis en binômes (un observateur, un scaphandrier).
- l'observateur est debout sur le bord et tient l'extrémité d'une ficelle.
- le scaphandrier saisit l'autre extrémité de la ficelle avant de sauter.
- Consigne :** - « Sautez dans l'eau en tenant une ficelle à la main. Allez-vous asseoir au fond puis expirez ; remontez quand l'observateur tire sur la ficelle. »
Ce signal de remontée est donné lorsque les bulles remontent à la surface.
- Critères de réussite :** - réussir à s'asseoir au fond et ne pas remonter avant le signal.
- Comportement attendu :** - expiration franche.
- Consignes et aménagements complémentaires :** - varier la profondeur
- différer l'expiration (ex : compter jusqu'à 5 avant de souffler)



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 6 AU SAVOIR NAGER

R 18 MP

- Objectif de la situation :** - trouver différents rythmes de respiration.
- But de la tâche :** - expirer sur un temps long, inspirer sur un temps le plus court possible.
- Organisation matérielle :** - planches.
- Consignes :** - « En marchant, épaules dans l'eau, une main à plat sur une planche ou un pull buoy, l'autre le long de la cuisse, exercez différents rythmes respiratoires en inspirant du côté opposé au bras tendu. »
Ex : Expirez sur trois pas, inspirez sur un pas
Expirez sur deux pas, inspirez sur un pas
- Nb : le fait de marcher permet aux élèves de focaliser leur attention sur leur respiration et non sur la propulsion*
- Comportements attendus :** - avoir un temps d'inspiration plus court que le temps d'expiration.
- Comportements observés :** - temps d'expiration égal au temps d'inspiration, temps d'inspiration plus long que le temps d'expiration.
- Consignes et aménagements complémentaires :** - travailler par deux, un élève qui travaille et un qui observe.
- idem en rajoutant les mouvements de bras du crawl.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 6 AU SAVOIR NAGER

R 19 GP

- Objectif de la situation :** - se déplacer en équilibre horizontal en assurant les échanges respiratoires.
- But de la tâche :** - se propulser avec les jambes, bras tendus, en soufflant dans l'eau.
- Organisation matérielle :** - planches.
- Consigne :** - « En tenant la planche à bout de bras, vous vous déplacez avec des battements de jambes, tête horizontale dans l'eau. Ne relevez la tête que pour des inspirations courtes. »
- Critères de réussite :** - garder la tête hors de l'eau le moins longtemps possible.
- garder la tête alignée regard vers le fond.
- Comportement attendu :** - avoir un temps d'inspiration plus court que le temps d'expiration.
- Comportements observés :** - temps d'expiration égal au temps d'inspiration, temps d'inspiration plus long que le temps d'expiration.
- Consigne et aménagement complémentaires :** - rajouter une ceinture pour ceux qui ne gardent pas l'horizontalité.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 6 AU SAVOIR NAGER

R 20 GP

- Objectif de la situation :** - accroître le nombre d'actions sur une seule expiration.
- But de la tâche :** - faire un maximum de mouvements de bras sur le temps d'une expiration.
- Organisation matérielle :** - un pull buoy par enfant.
- Consigne :** - « Vous allez vous déplacer uniquement avec les bras (crawl) en faisant un maximum de mouvements sur une expiration longue. »
- Critère de réussite :** - au moins trois mouvements de bras sont effectués pendant une expiration (tête immergée).
- Comportement observé :** - moins de trois mouvements.
- Consigne et aménagement complémentaires :** - réaliser trois mouvements.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
RESPIRATION

DU PALIER 6 AU SAVOIR NAGER

R 21 GP

- Objectifs de la situation :**
- travailler la régularité dans la respiration (crawl).
 - trouver son propre rythme de respiration (2 ou 3 temps) pour pouvoir nager longtemps.
- But de la tâche :**
- respirer tous les deux ou trois temps.
- Consigne :**
- « Sur une longueur, vous allez vous déplacer en crawl en inspirant uniquement à droite (tous les deux mouvements de bras). »
- Critère de réussite :**
- tenir le rythme sur la distance demandée.
- Comportements attendus :**
- on tourne les épaules et la tête sur le côté pour permettre une inspiration latérale puis on aligne la tête dans l'axe du corps pour expirer.
 - tenir la distance en gardant la même régularité dans la respiration.
- Comportements observés :**
- mouvements de bras réalisés trop rapidement et qui ne laissent pas assez de temps pour l'inspiration ⇒ faire ralentir les mouvements de bras.
 - ne replace pas la tête dans l'eau pour l'expiration.
- Consignes et aménagements complémentaires :**
- idem à gauche.
 - idem sur 3 temps (trois mouvements de bras).