

Séances ?

« L'apprenti Sauveteur »



Découverte et apprentissage du « sauvetage »

Définition de l'activité :

Savoir nager, c'est être autonome dans le milieu aquatique, c'est-à-dire se déplacer de façon indépendante sans aide matérielle le plus longtemps possible en surface et en profondeur.

Le sauvetage est une des composantes de la natation, il s'agira d'être capable de se sauver et de secourir.

Les problèmes résoudre :

- entrer dans l'eau : le plus vite possible, par un saut (sans et/ou avec palmes) et/ou un plongeon
- Se déplacer en surface (déplacement ventral) pour rejoindre la victime
- S'immobiliser : faire du surplace (repérage de la victime)
- S'immerger : pour rechercher un objet ou un mannequin : plongeon en « canard »
- Remorquer : pour ramener un objet, un croisillon et/ou un mannequin : maintenir « l'objet » à la surface pour sauver, maîtrise du déplacement sur le dos pour remorquer

LES VARIABLES EN FONCTION DES PROBLEMES A RESOUDRE

SAUVETAGE

| Actions à réaliser | Variables | |
|------------------------|--|--|
| ENTRER | formes | saut plongeon |
| SE DEPLACER EN SURFACE | tête hors de l'eau vitesse | repérage de la victime la rejoindre le plus vite possible |
| RECHERCHER DES OBJETS | profondeur nombre distance | |
| RAMENER DES OBJETS | distance manière poids ou volume | en avançant, en reculant, en tournant |

TEST DE L'APPRENTI SAUVETEUR DE FIN D'UNITE D'APPRENTISSAGE

Après un départ **sauté ou plongé, nager** sur environ 12 mètres, **aller chercher** un objet immergé (2 mètres) en plongeon « canard », **le remorquer** sur un douzaine de mètres (voir fiche « l'apprenti sauveteur »)

4 séances : ⇒ 3 séances de découverte (différentes activités proposées)

⇒ 1 séance : test "l'apprenti sauveteur" (par binôme : un acteur, un évaluateur)

- En classe, les élèves complètent leur fiche contrat,
- A la piscine, ils la confient à leur binôme qui complètera les actions réalisées

Séance 1 : espace A ou B

(profondeur 1 m 40 à 1 m 80)

PLONGER

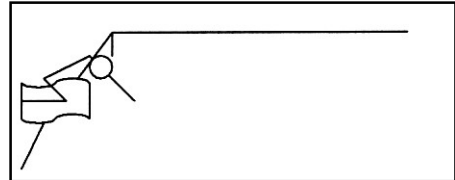
Exercices d'approche :

- Effectuer des bascules vers l'avant
- Sauter droit (gainage) bras dessus la tête
- Effectuer des poussées en coulée



A partir du toboggan allongé sur le ventre

- à différentes profondeurs
- en passant dans un cerceau
- Le plus loin possible (passer sous un tapis)

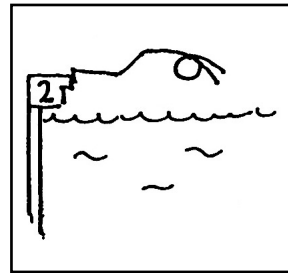


Accroupi sur une planche ou un tapis

- Tête rentrée, bras tendus au dessus de la tête

A partir du bord

- Plonger et aller le plus loin possible
- Plonger vers des cibles placées au fond
- Plonger passer dans des cerceaux



Conseils pour réussir :

Position de la tête (menton/poitrine, regard vers le nombril), bras tendus derrière les oreilles, mains jointes, genoux fléchis, poussée et extension complète des jambes.

Critère de réussite :

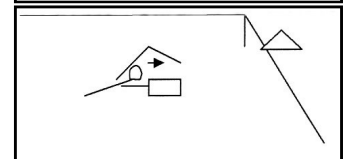
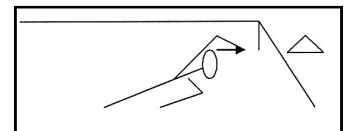
Être gainé (pas de déformation), pas d'éclaboussure

SE DEPLACER EN SURFACE

(Déplacement ventral pour rejoindre la victime)

Nager sur le ventre :

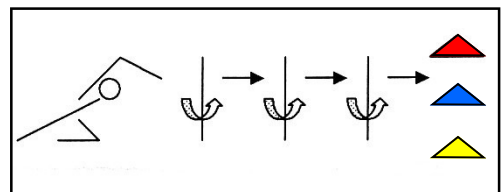
- Garder la tête au dessus de l'eau
- Viser une cible
- Prendre un objet dans une main et le transporter sans le mouiller sur 12 m en avançant, battement crawl ou ciseaux de brasse



Nager sur le ventre

- Perdre la cible de vue (passer sous des perches)

Variable : je passe sous la perche 1 et me dirige vers l'objet immergé rouge, je passe sous la perche 2 et me dirige vers l'objet immergé bleu, je passe sous la perche 3 et me dirige vers l'objet jaune...



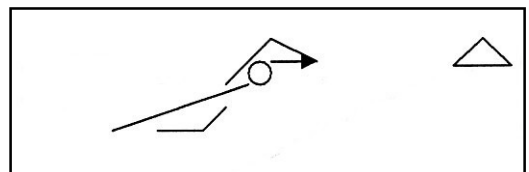
Nager sur le ventre

- Le plus vite possible vers la cible (accélérer les mouvements)

Variable : changer de nage

Conseils pour réussir :

Garder le regard fixe vers la cible



Séance 1 (suite) : espace A ou B

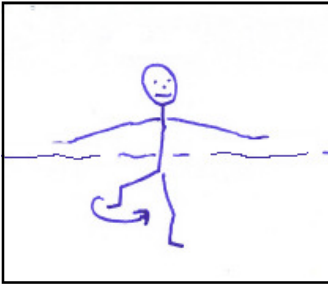
(profondeur 1 m 40 à 1 m 80)

SUR PLACE

Sentir ses appuis :

- Position verticale
- Mouvement de brasse de jambes, rétropédalage : la jambe droite tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, la jambe gauche tourne dans le sens des aiguilles d'une montre (en décalage)

Exercice d'approche : assis sur le bord, jambes dans l'eau, s'entraîner à repérer le trajet inverse des jambes



- utiliser un pull-boy entre les cuisses, rester sur place grâce à l'action des mains (godille)
- Idem avec le remplacement du pull-boy par des ciseaux de brasse (utilisation du pull-boy ou de la planche à la surface pour faire ressentir les mouvements de jambes)

Variables :

- Avec l'aide des mains
- Une main sur une planche, l'autre levée
- En main levée
- En levant les deux mains
- En tournant

Tourner sur place :

- Avec une frite sous chaque bras
- Une planche sous chaque main
- Avec l'aide d'un pull-boy entre les cuisses



Variables :

- Avec l'aide des mains
- Une main sur une planche, l'autre levée
- En main levée
- En levant les deux mains
- En tournant

Conseils pour réussir :

Garder la tête toujours hors de l'eau

Séance 2 : espace A ou B

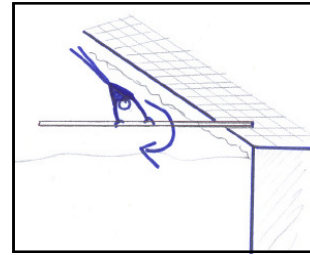
(profondeur 1 m 40 à 1 m 80)

PLONGEON « CANARD »

Roulade dans l'eau : Tourner autour de la perche

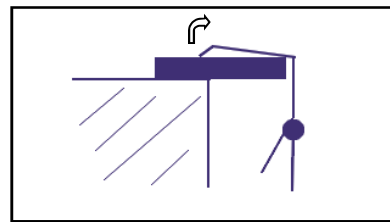
- Rentrer la tête (menton/poitrine)
- Souffler par le nez

Variable : pour complexifier, effectuer deux rotations autour de la perche



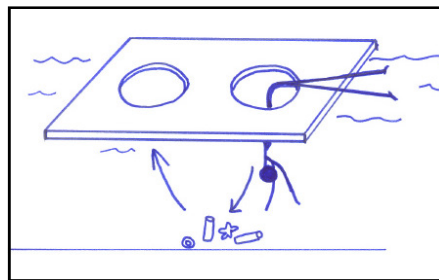
Vers le plongeon canard :

- Allongé sur un tapis au bord de l'eau
- Basculer la tête, bras tendus, corps cassé au niveau de la taille à l'équerre
- Un camarade soulève les jambes



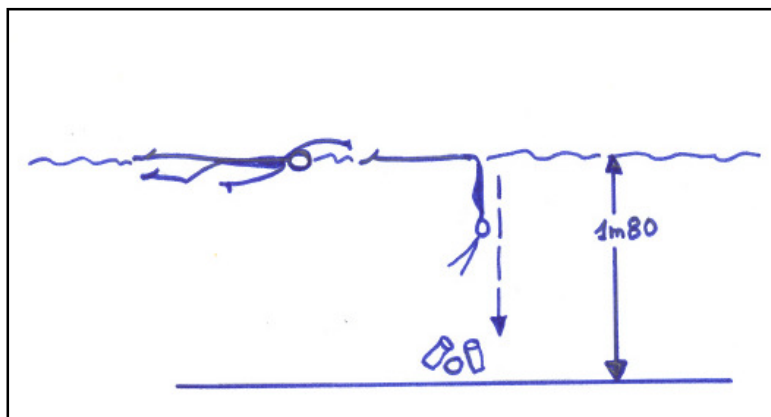
Le plongeon du phoque : Descendre à la verticale pour aller au fond

- À plat ventre sur le tapis devant le trou
- Glisser dans le trou à la verticale
- Ramasser l'objet
- Remonter dans le deuxième trou



Le plongeon « canard » : Descendre efficacement au fond (à la verticale)

- Descendre à la verticale pour aller chercher un objet



Conseils pour réussir :

- rôle des bras dans le prolongement de la tête, flexion du buste
- fixer un point dans le fond pour avoir une descente verticale
- bassin vers le haut
- jambes tendues, pieds en extension

Variable : pour simplifier, utilisation d'une planche au niveau du bassin

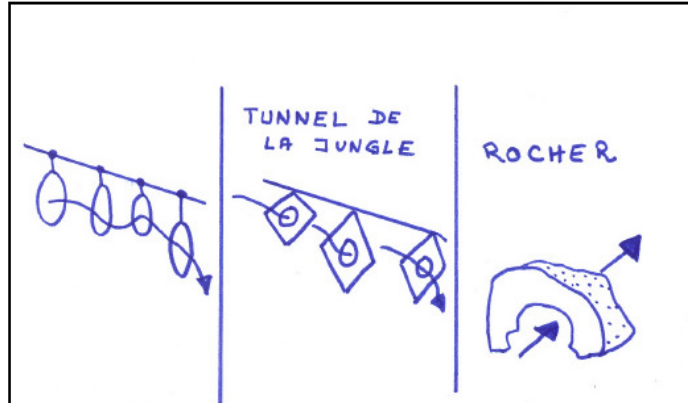
Séance 2 (suite) : espace A ou B

(profondeur 1 m 40 à 1 m 80)

IMMERSION

Maîtrise du volume subaquatique : utiliser des parcours sous-marins existants

- Se déplacer au fond
- Changer de direction
- Changer de profondeur
- Se repérer sous l'eau



Variables :

- utiliser des obstacles difficiles (tunnel, rocher...), réaliser plus vite...
- ramener de plus en plus d'objets immergés alignés ○○○○○○
- choisir des couleurs d'objets, des trajectoires différentes...

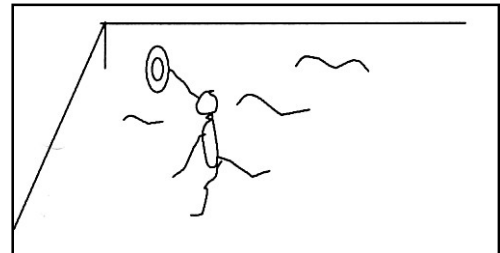
SUR PLACE (avec objets)

L'objet sec :

- Tenir un objet en l'air

Variables : pour complexifier

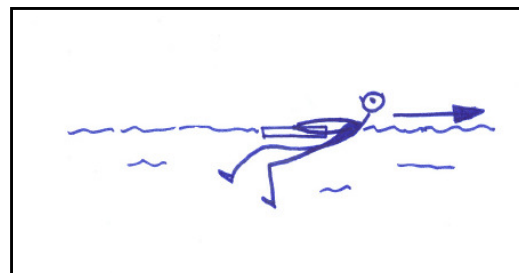
- aller chercher un objet immergé, remonter à l'aplomb et le maintenir quelques secondes hors de l'eau



DEPLACEMENT (rétropédalage)

Utiliser un appui continu des jambes pour reculer :

- reculer en position oblique
- alterner la rotation des jambes
- les genoux écartés



Variables : sans objet avec godille des mains, les mains posées sur le ventre, en sortant les mains, avec un objet..

Séance 3 : espace C ou D

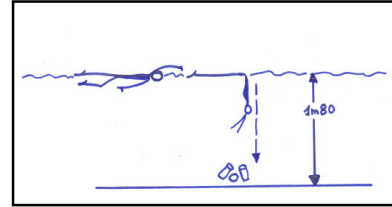
(profondeur 2 m)

PLONGEON « CANARD »

Le plongeon « canard » :

Descendre efficacement au fond (à la verticale)

- Descendre à la verticale pour aller chercher un objet

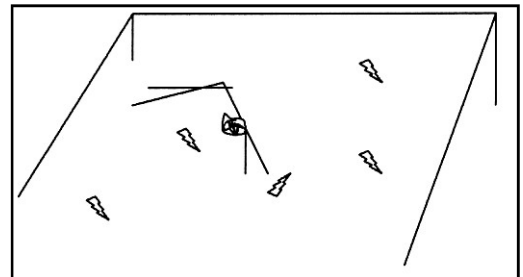


REMONTER UN OBJET

S'immerger pour aller chercher un objet :

Variables : utiliser des objets de plus en plus lourds, encombrants (altères, modul'eau, mannequin...)

- départ dans l'eau, déplacement, plongeon canard, remontée
- saut, déplacement, surplace, plongeon canard, remontée
- plongeon, immersion, remontée



« LE SAUVETEUR »

Le plongeon « canard » et remorquage efficace de la victime

- Prise correcte permettant la respiration (allongé sur le dos, victime à l'horizontale en position dorsale)
- Déplacement rapide sur une certaine distance

Variables :

- remorquer une frite, un modul'eau
- un camarade équipé de flotteurs...

Conseils pour tenir la victime :

- bras sous l'aisselle
- tête à côté de celle du sauveteur
- maintenir la tête relevée



Enchaînement à réaliser pour s'entraîner :

- entrée dans l'eau (saut, plongeon)
- déplacement ventral (repérage de la victime)
- plongeon canard
- remonter l'objet immergé à la surface
- le lâcher

« L'apprenti sauveteur »

FICHE DE CONTRAT DE

Nom :

Prénom:

Tu fais tes choix en entourant **en bleu** un élément pour chaque ligne du tableau

| Niveau de difficulté | 1 | 2 | 3 |
|--|--|---|---|
| Entrée dans l'eau « plongeon » | du bord de la piscine | du mur | du plot |
| Descente au fond en plongeon « canard » | au dessus de l'objet | Enchaîner un plongeon canard et aller chercher un objet situé à 3 mètres | Enchaîner un plongeon canard et aller chercher un objet situé à 5 mètres |
| Rechercher | un anneau lesté (1 m 40) | Un haltère lesté (2 m) | un modul'eau (2 m) |
| Maintenir hors de l'eau sur place ou remorquer l'objet | 5 secondes | remorquer au bord | remorquer 12 mètres |
| | | | |
| Plonger avec une planche en main | Nager 12 mètres le plus rapidement possible en tenant une planche dans une main | | |
| Remorquer une planche | directement au bord | sur 12 mètres (semi-émergée) | sur 12 mètres (hors de l'eau) |
| Remorquer un camarade qui tient la planche | directement au bord | sur 6 mètres | sur 12 mètres ² |

OBSERVATEUR

Nom :

Prénom:

Entoure au **crayon de bois** les performances réalisées par l'apprenti sauveteur