

Séances 6, 7, 8 et 9

« SYNCHRONAT »



Découverte et apprentissage de la « synchronat »

Essence de l'activité : c'est une activité aquatique où il s'agit de produire des formes en se coordonnant avec les autres, pour produire une émotion esthétique chez le spectateur.

Les problèmes fondamentaux posés aux élèves :

EQUILIBRE Reconstruire un équilibre dans des positions variées (verticales horizontales, groupées, tendues, carpées, tête en bas ...)

DEPLACEMENT Utiliser des actions de propulsion dans tous les plans, dans toutes les directions, faire des rotations - Dissocier l'action des bras et celle des jambes

RESPIRATION Maîtrise de l'apnée - Chasser l'eau du nez lors des renversements

⇒ En outre, l'activité exige des élèves un travail en groupe, une certaine cohésion mise en place pour aussi avoir de bons rapports entre eux dans l'activité comme à l'extérieur.

⇒ Comme dans toute activité artistique, on fait appel à la créativité des élèves.

Compétence visée : concevoir et réaliser des activités à visées artistique, esthétique, ou expressive.

Les contenus d'enseignement : Ils s'organisent autour de 5 domaines d'action :

- * Une entrée dans l'eau d'une façon artistique.
- * Nager ensemble de façon synchrone.
- * Réaliser des figures individuelles et simples.
- * Réaliser des figures collectives simples.
- * Déplacement avec seulement les bras (godilles..)

La situation d'évaluation finale : construire et réaliser devant les camarades et les personnes présentes, une chorégraphie à plusieurs qui intègre : une entrée artistique, des déplacements variés, des figures, une fin.

Les entrées artistiques : réaliser, inventer des entrées esthétiques, originales

- Conseils : - corps gainé
- synchronisation si figure à plusieurs

Se déplacer à l'aide des bras : se déplacer dans tous les sens, par la seule action des bras

- Conseils : - main forme cuillère, doigts serrés et tendus

Les figures simples : essayer de réaliser des figures simples

- Conseils : - travailler par deux : un nageur, un observateur. Changer de rôle
- souffler par le nez

Nager ensemble : se déplacer avec des camarades, à la même vitesse, sur un trajet précis

- Conseils : - utiliser une nage qui permette de prendre des repères visuels sur le groupe (la brasse tête hors de l'eau par exemple)
- être synchronisé ⇒ partir tous ensemble

Les figures collectives : réaliser avec les autres des évolutions et des figures d'ensemble

4 séances : ⇒ 3 séances de découverte (différentes activités proposées)
⇒ 1 séance : 20 minutes de préparation / 20 minutes de présentation des différents groupes (rôle d'acteurs et de spectateurs)

Synthèse des figures par domaines	
Domaines de travail	Noms des figures à réaliser
Les entrées dans l'eau	L'allumette Le plongeon L'acrobate L'architecture
Se déplacer à l'aide des bras	La chaise La planche L'enclume
Les figures simples	La boule La toupille La pirouette Gestuelle des bras Le plongeon canard L'étoile
Nager ensemble	La ligne La colonne Le vol de canard La ronde
Les figures collectives	Flower Le carré Le vase Floraison

Les fiches qui suivent par séances sont très explicites et peuvent permettre un travail anticipé en classe avec les élèves.

Il est même possible de dupliquer chaque fiche en format A4, de les plastifier, de les emmener à la piscine afin de permettre aux élèves d'avoir avec eux les explications des différents exercices et figures proposés et de rendre le travail plus autonome et plus diversifié en fonction du niveau de chaque élève.

Séance 6 : espace A ou B

Entrée : « **L'allumette** »

Tâche : entrer verticalement dans l'eau avec le corps tendu

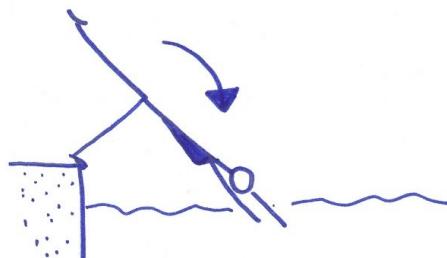


Variables :

- bras le long du corps, bras en haut
- avec quart ou demi-tour (vrille)
- seul ou à plusieurs
- à l'unisson ou en cascade
- loin ou près du bord

Entrée : « **Le plongeon** »

Tâche : entrer en plongeant par la tête



Variables :

- les deux bras en avant
- en levant un jambe en arrière pendant la bascule
- en se déplaçant sur le côté
- seul ou à plusieurs
- à l'unisson ou en cascade

Conseils pour réussir : menton collé à la poitrine, bras tendus (tête rentrée dans les bras, impulsion des jambes)

Se déplacer à l'aide des bras : « **La chaise** »

Tâche : assis sur une planche, utiliser ses bras pour avancer, reculer, tourner



Variables :

- se déplacer plus vite
- sans faire d'éclaboussures
- par deux, s'éloigner, se rapprocher, tourner ensemble
- par deux, partir à l'opposé et se croiser
- sans planche (rétropédalage, brasse jambe)

Les figures simples : « **La boule** »

Tâche : de la position allongée sur le dos, jambes tendues, se grouper en rapprochant genoux/épaules. Retour à la position initiale



Variables :

- par 2, par 4... ensemble
- face à face, à côté...

Conseils pour réussir : - se maintenir à la surface en actionnant les bras
- conserver la boule pendant 5 secondes
- se grouper et se déplier très lentement (pas de vague)

Séance 6 (suite) : espace A ou B

Les figures simples : « La Toupille »

Tâche : en position planche dorsale, les bras le long du corps, pivoter à la surface de l'eau pour faire 1/2 tour ou 1 tour

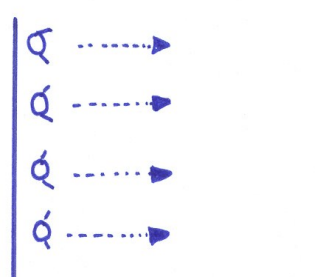
Variables :

- réaliser plusieurs tours
- changer de sens
- bras tendus au dessus de la tête

Conseil pour réussir : - corps bien gainé
- mouvement de la tête et des épaules qui entraînent le mouvement de rotations

Nager ensemble : « La ligne »

Tâche : par 2, 3, 4,..., partir ensemble et arriver ensemble en se déplaçant côte à côte (privilégier la brasse)

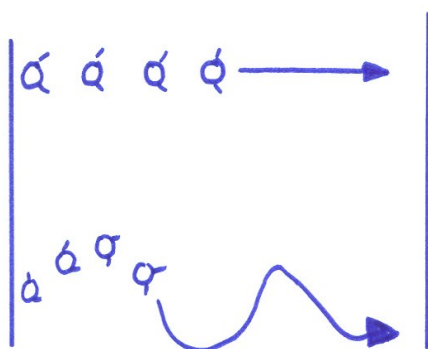


Variables :

- choisir une autre nage pour tous
- respecter un intervalle régulier entre nageurs
- 2 lignes sont face à face, elles se rapprochent, elles se croisent
- en avançant, en reculant

Nager ensemble : « La colonne »

Tâche : par 2, 3, 4,..., nager en file indienne en suivant le premier

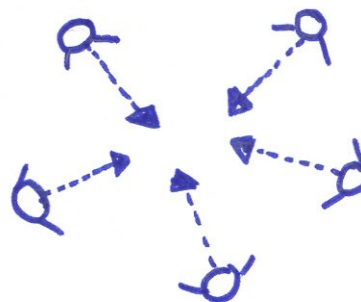


Variables :

- Changer le leader
- respecter un intervalle régulier entre nageurs
- faire des déplacements rectilignes, en serpentin, en zigzag...
- en avançant, en reculant

Les figures collectives : « Flower »

Tâche : par 4, 5 ou 6, en position dorsale, se déplacer les pieds au centre



Variables :

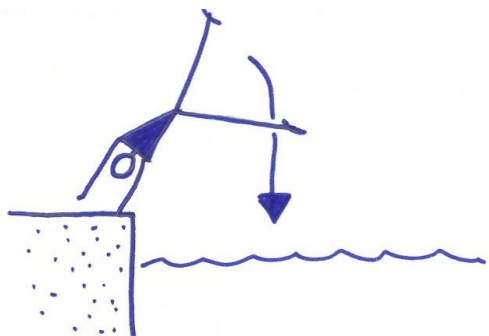
- écarter, serrer les jambes
- reculer en battant légèrement des pieds

Conseil pour réussir : - partir d'une ronde
- se maintenir en place en faisant une planche avec les bras
- tenir au moins 5 secondes

Séance 7 : espace A ou B

Entrée : « **L'acrobate** »

Tâche : entrer dans l'eau en réalisant une figure gymnique (roulade, saut...)



Variables :

- seul ou à plusieurs
- à l'unisson ou en cascade
- inventer des acrobaties

Sécurité : prévoir un tapis

Se déplacer à l'aide des bras : « **La planche** »

Tâche : en position dorsale, avancer vers la tête, vers les pieds, pivoter sur la surface



Variables :

- par deux en même temps
- plus vite

Conseils pour réussir : - ne pas sortir les bras de l'eau, utiliser de petits mouvements de mains, près du bassin
- garder le corps tonique (on peut mettre une ceinture)
- ne pas bouger les jambes
- imaginer qu'on essuie les carreaux (bras tendus vers l'avant pour reculer, bras le long du corps pour avancer)

Les figures simples : « **La pirouette** »

Tâche : nager en brasse, enchaîner une roulade avant



Variables :

- Idem en arrière (conserver la forme groupée : tête dans les genoux)

Conseils pour réussir : - se mettre face à un repère (le mur, un camarade) retrouver le repère après la roulade
- ouverture des yeux
- tirer l'eau avec les bras pour amorcer le mouvement
- garder le corps très groupé (tête dans les genoux)

Les figures simples : « **Gestuelle des bras** »

Tâche : inventer des mouvements en sortant les bras de l'eau



Variables :

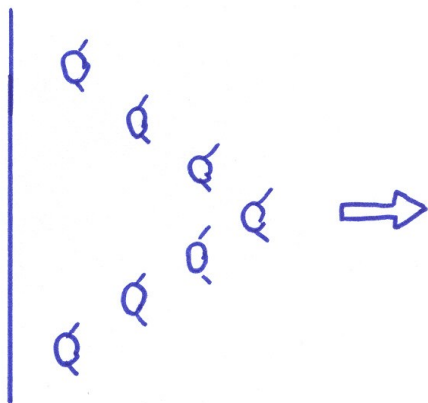
- un seul bras, les deux bras
- devant, sur le côté, en haut...
- lever, déplier, faire tourner
- griffer la surface, frapper la surface...
- se tenir par 2 (1 bras en mouvement pour se maintenir à la surface)

Conseils pour réussir : - se placer en position verticale
- utiliser des mouvements de jambes pour se maintenir à la surface (aide possible : flotteurs)

Séance 7 (suite) : espace A ou B

Nager ensemble : « **Le vol du canard** »

Tâche : se déplacer en conservant la forme du vol du canard

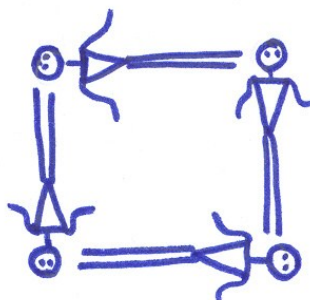


Variables :

- passer de cette forme à la colonne
- en avançant, en reculant

Les figures collectives : « **Le carré** »

Tâche : par 4, réaliser un carré en surface en position dorsale



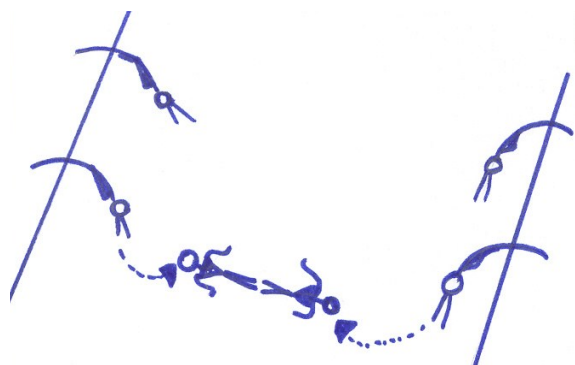
Variables :

- vriller pour se retrouver sur le ventre
- pivoter en surface pour placer la tête à la place des pieds

Conseil pour réussir : - se maintenir en place en faisant une planche avec les bras
- tenir au moins 5 secondes

Les figures collectives : « **Le vase** »

Tâche : à 4 ou 6, effectuer un plongeon canard, nager sous l'eau, retrouver son partenaire, émerger ensemble face à face, puis pieds à pieds

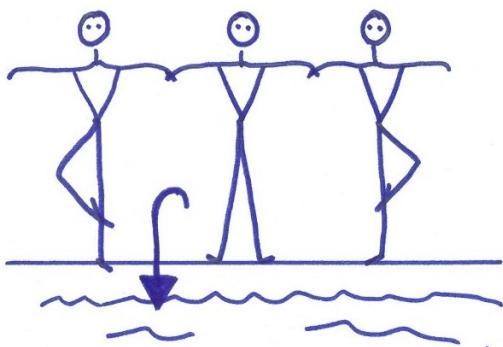


Conseil pour réussir : - se regarder sous l'eau et se donner un signal pour remonter ensemble
- terminer en se maintenant à la surface sur le dos en planche

Séance 8 : espace A ou B

Entrée : « **L'architecture** »

Tâche : réaliser une construction à plusieurs (par 2 ou par 3) sur le bord, le monument chute dans l'eau



Variables :

- essayer différentes manières de s'accrocher

Se déplacer à l'aide des bras : « **L'enclume** »

Tâche : en position verticale, corps tendu, descendre au fond en direction des pieds, remonter

Variables :

- réaliser à deux, face à face...

Conseils pour réussir : - se placer contre le mur de la piscine de face, puis de dos
- utiliser des mouvements de bras amples pour pousser l'eau
- garder le corps tonique
- faciliter la descente en vidant ses poumons

Les figures simples : « **Disparaître** »

Tâche : nager, disparaître sous l'eau, réapparaître plus loin, ou dans une autre position



Variables :

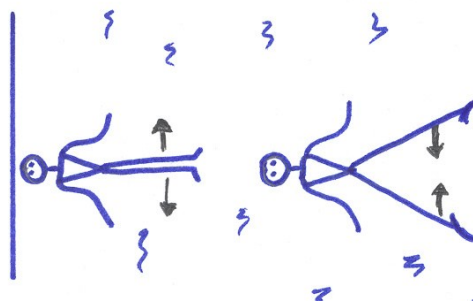
- par 2, en même temps
- à plusieurs

Conseils pour réussir : - disparaître à partir d'un saut du bord

- descendre en coulant vers les pieds (s'aider des bras)
- descendre en faisant une brasse piquée vers le fond

Les figures simples : « **L'étoile** »

Tâche : en flottaison sur le dos, écarter les jambes, revenir en position initiale



Variables :

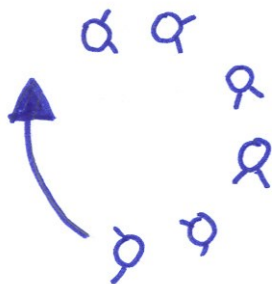
- par 2, face à face, pieds contre pieds
- faire en même temps
- écarter/serre très lentement (10 secondes)

Conseils pour réussir : - en statique, poumons remplis
- se maintenir par de petits mouvements de mains
- garder les jambes tendues

Séance 8 (suite) : espace A ou B

Nager ensemble : « **La ronde** »

Tâche : à 6 ou 8, ou plus, se déplacer en formant une ronde, les uns derrière les autres. Respecter les intervalles

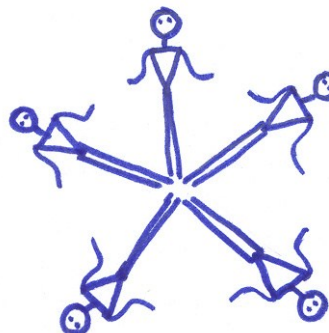


Variables :

- changer de sens
- faire une grande ronde qui se rétrécit progressivement
- passer de la ronde à l'escargot
- faire deux rondes, un 8...
- se donner la main en position côte à côte

Les figures collectives : « **Floraison** »

Tâche : par 5 ou plus, à partir d'une grande ronde, faire un plongeon canard, se réunir au fond, sortir ensemble et s'écarter à la surface en s'éloignant sur le dos



Conseil pour réussir : - se regarder sous l'eau et se donner un signal pour remonter ensemble
- terminer en se maintenant à la surface sur le dos en planche