

Les activités aquatiques - cycle 2

Les compétences à construire

• Psycho-socio affectif :

- Accepter de se déplacer dans un environnement inhabituel sans appréhension et en toute sécurité, sur/sous l'eau
- Respecter les règles essentielles de sécurité
- Remplir quelques rôles spécifiques
- Aider l'autre

• Cognitif :

- Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour appréhender l'élément dans toutes ses dimensions : sous/sur l'eau, en PP/MP/GP
- Comprendre les forces qui s'exercent dans l'élément liquide : poussée d'Archimède, la pesanteur, résistance de l'eau
- Reconnaître une situation à risque

• Moteur :

- Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser : les entrées, les équilibres, les immersions, les déplacements
- Enchaîner les actions motrices : atteindre le palier 1 du savoir nager

Contenus moteurs

- **Entrer dans l'eau** à l'aide d'un matériel, puis sans matériel ou en sautant en MP ou GP
- Créer un **équilibre vertical ou horizontal et le conserver sur place**
- **S'immerger** puis remonter en se laissant **flotter (remontée passive)**
- **Se déplacer** avec, puis sans aide à la flottaison, avec, puis sans reprise d'appui, sur le ventre et sur le dos, sur une certaine distance (**15m pour le palier 1 du socle**) en MP
- **S'immerger totalement et se déplacer brièvement sous l'eau** (ramasser plusieurs objets lestés, traverser la partie inférieure de la cage, passer à travers 2 à 3 cerceaux lestés...)
- **Enchaîner plusieurs actions** (sauter dans l'eau, remonter passivement en boule puis se déplacer sur une dizaine de mètres en ventral avec un passage sur le dos)

Contenus méthodologiques et sociaux

- **Comprendre le milieu aquatique** et **adapter** ses déplacements à ses contraintes
- Respecter les **règles essentielles de sécurité** de la structure et les règles édictées par les enseignants
- **Reconnaître une situation à risque** et agir en conséquence en **alertant** la personne en charge de la surveillance
- **Identifier sa performance à partir d'une prise d'informations** : temps de déplacement, temps ou profondeur d'immersion,...
- Tenir quelques **rôles sociaux** parmi : starter, chronométreur, juge, collecteur de résultats, observateur
- Se **fixer un projet d'action**, se confronter à sa réalisation et l'ajuster en fonction de ses possibilités

Attentes fin du cycle 2

"Adapter ses déplacements à des environnements variés."

- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion
- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent