

# JEUX DE NATATION

- ▶ pour entrer dans l'eau
- ▶ pour s'immerger / respirer
- ▶ pour se déplacer



Diverses et variées, les situations aqualudiques permettent de travailler des compétences particulières selon le jeu et offre un autre moyen d'engager l'élève dans ses apprentissages en milieu aquatique.

Pour l'enseignant, l'approche de l'activité natation par le jeu est une modalité de travail complémentaire aux situations de parcours et aux consignes magistrales.

# Répertoire

Ces jeux constituent une modalité de travail au sein d'une séance de natation et offre, pour l'élève, une large variété et quantité de tâches.

Niveaux		JEUX	Composantes principalement travaillées			
Débutant	Débrouillé		Entrer dans l'eau	S'équilibrer / Flotter	Se déplacer / Se propulser	S'immerger / Respirer
X	X	Jacques a dit		X	X	X
X	X	La chasse aux trésors			X	X
X	X	Poissons / Pêcheurs			X	X
X		1, 2, 3 soleil		X	X	
X	X	Merlans / Merlus (chamois/chameaux)		X	X	
X		Le serveur		X	X	
X		La balle de ping-pong				X
X		Le défi ping-pong				X
X	X	Le béret aquatique	(X)	X	X	(X)
X	X	La chasse à la baleine (L'épervier)		X	X	(X)
X	X	Le sorcier et les statues			X	(X)
X	X	Le requin chasseur				X
X	X	Les déménageurs		X	X	

# Jacques a dit...



## But

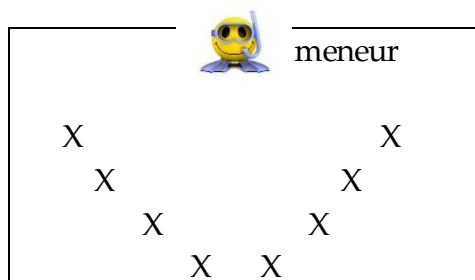
Obéir rapidement à une consigne précise en réalisant des actions dans l'eau

## Composantes ciblées

S'équilibrer  
S'immerger  
Respirer  
Se propulser

## Aménagement – organisation – matériel

Définir une zone de jeu où les élèves ont pied avec le plus d'espace entre les joueurs



## Compétences travaillées

S'équilibrer dans toutes les positions avec ou sans appui  
S'immerger avec courtes apnées  
Réaliser des expirations dans l'eau  
Se déplacer par différents moyens

## Comportements attendus

- Exécuter des petits déplacements
- S'équilibrer sans appuis plantaires
- Maintenir une immersion sur une courte durée
- Maîtriser la respiration aquatique

## Déroulement – consignes

Le meneur du jeu donne des consignes qui se succèdent assez rapidement. Les élèves ne doivent les suivre que si ces consignes commencent par « Jacques a dit... »

Si le meneur de jeu donne un ordre par sans avoir débuté sa phrase exactement par « Jacques a dit: ... », ceux qui ont réalisé une action sont éliminés.

Si un joueur fait un autre geste que celui ordonné, il est également éliminé.

## Critères de réussite

Réaliser la consigne énoncée : autoévaluation par l'élève et retour de l'enseignant.

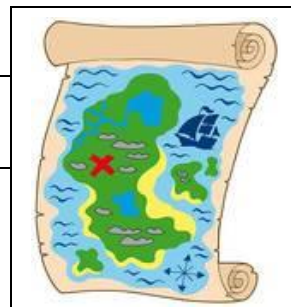
## Exemples d'ordre

- Ecarter les bras / les jambes
- Souffler très fort sous l'eau en faisant des bulles
- Mettre la tête sous l'eau et compter jusqu'à 3 en bloquant sa respiration
- Faire l'étoile de mer sur le ventre
- Faire l'étoile de mer sur le dos
- Se mettre en boule
- Toucher le fond avec une main, 2 mains, les fesses, la tête, le ventre, le dos...
- Se coucher sur l'eau en battant des jambes (sur le dos, sur le ventre)
- ...

## Variantes possibles

- avec du matériel : frites, planches, cage d'immersion, câble...
- en simplifiant les consignes : sauter sur place, s'éclabousser, toucher l'eau avec le nez...
- en plus grande profondeur

# La chasse aux trésors



## But

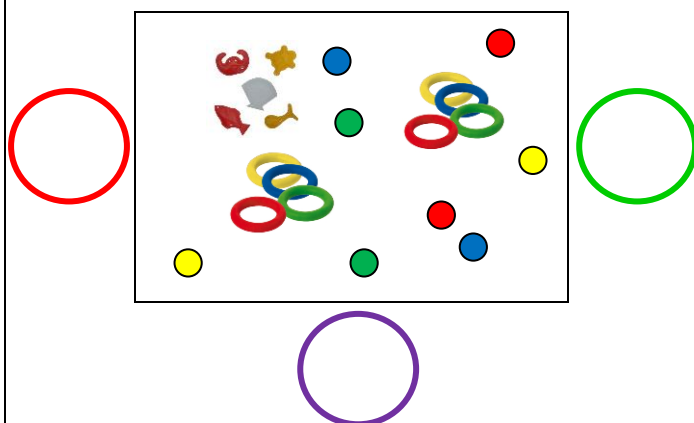
Rapporter avec son équipe, le plus d'objets possible dans son camp

## Composantes ciblées

S'immerger  
Se propulser

## Aménagement – organisation – matériel

Répartir des objets lestés dans tout le bassin.  
Selon le nombre d'équipes (2 ou 3), matérialiser des camps avec des cerceaux (2 ou 3) de couleur.



## Compétences travaillées

Se déplacer rapidement  
S'immerger en ouvrant les yeux

## Comportements attendus

- Exécuter des déplacements avec des mouvements moteurs efficaces
- Maintenir une immersion sur une courte durée
- Ouvrir les yeux sous l'eau pour repérer l'objet à saisir

## Déroulement – consignes

2 ou 3 équipes sont formées, réparties, au départ, chacune dans leur camp.  
Au signal, chaque joueur quitte son camp et se déplace jusqu'à la zone du trésor. Sur place, il réalise une immersion pour saisir un objet immergé (et un seul) pour le rapporter dans son camp. Il repart ensuite pour récupérer un deuxième trésor et ainsi de suite.

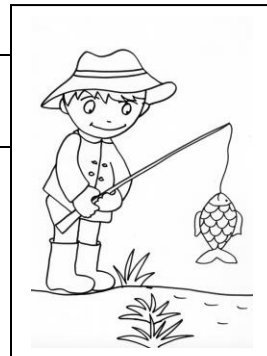
## Variantes

- Disposer d'un aménagement matériel pour descendre au fond de l'eau (cage, perches...)
- Disposer des objets flottants pour les élèves qui ont des difficultés à s'immerger
- Exiger l'absence d'appui avant d'aller récupérer l'objet
- Réaliser le jeu en plus grande profondeur

## Critères de réussite

Rapporter au moins un trésor à son équipe.  
L'équipe gagnante est celle qui a obtenu le plus de trésors.

# Poissons / Pêcheurs



## But

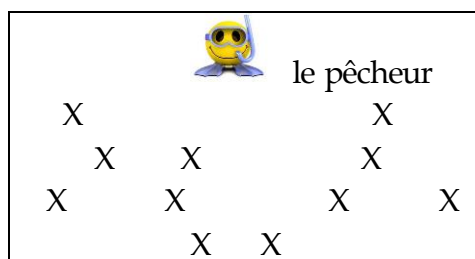
Pour le ou les pêcheurs : attraper le plus de poissons possible  
Pour les poissons : ne pas se faire attraper par les pêcheurs et délivrer les poissons prisonniers

## Composantes ciblées

Se propulser  
S'immerger  
Respirer

## Aménagement – organisation – matériel

Définir une zone de jeu où les élèves ont pied avec le plus d'espace entre les joueurs



Désigner 1, 2 ou 3 pêcheurs pour 12 élèves.

## Compétences travaillées

S'immerger avec courtes apnées  
S'immerger successivement en contrôlant sa respiration aquatique  
Se déplacer par différents moyens

## Comportements attendus

- Exécuter des déplacements à la surface et sous l'eau
  - Orienter ses actions de déplacement
- Avec variante immersion pour le poisson
- Maintenir une immersion sur une courte durée
  - Maîtriser la respiration aquatique

## Déroulement – consignes

Au signal, le pêcheur tente de capturer les poissons.

Un poisson capturé s'immobilise sur place les bras levés. Il peut être délivré par une touche d'un poisson libre.

L'intensité de jeu variera en fonction du nombre de pêcheurs, de la taille de la zone de jeu et de la durée.

## Critères de réussite

Pour le pêcheur : toucher le plus possible de poissons.

Pour les poissons : ne pas être capturé et délivrer des poissons « pêchés »

## Variantes possibles

Le pêcheur ne peut attraper les poissons que lorsqu'ils ont une partie du corps à la surface (le poisson est invulnérable lorsqu'il est totalement immergé).

# 1. 2. 3 soleil



## But

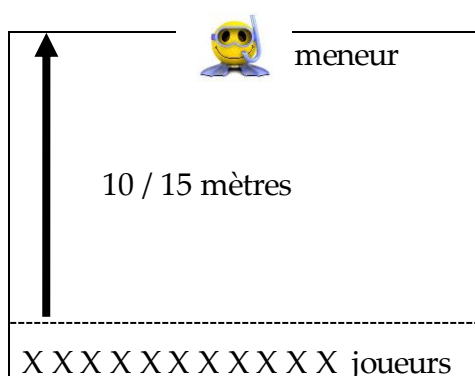
Réaliser un déplacement efficace et rapide et s'équilibrer afin de prendre la place du meneur de jeu

## Composantes ciblées

S'équilibrer  
Se déplacer

## Aménagement – organisation – matériel

Définir la zone de jeu en fonction du niveau d'habileté aquatique des élèves notamment pour la distance d'éloignement meneur/joueurs et la profondeur



Selon les variantes de jeu : planches, frites...

## Compétences travaillées

S'équilibrer dans toutes les positions  
Se déplacer rapidement avec ou sans matériel

## Comportements attendus

- Faire des petits déplacements avec arrêts stabilisés
- S'équilibrer sans trop de mouvements

## Déroulement – consignes

Le meneur, dos tourné aux joueurs, énonce « 1,2,3 soleil ».

Les nageurs avancent.

A la fin du signal, le meneur se retourne et désigne les nageurs qui ne sont pas immobiles.

Les nageurs pris en faute retournent sur la ligne de départ (ou bien reculent de trois pas).

Le jeu reprend. Le premier nageur qui touche le mur a gagné. Il devient à son tour meneur.

## Critères de réussite

Se déplacer, s'équilibrer et atteindre le bord avant les adversaires pour prendre la place du meneur.

## Variantes

- Se déplacer en poussant une planche sans les mains avec le torse / avec le menton / avec le front
- Se déplacer avec du matériel de flottaison (frites, planche, ballon)
- Exiger un arrêt épaules dans l'eau / tête dans l'eau (3 secondes)
- Demander un arrêt avec équilibre sur le dos / sur le ventre / en alternance dos-ventre
- Se déplacer à deux, s'équilibrer à deux

# Merlans / Merlus (Chamois / Chameaux)



## But

Toucher son adversaire avant que celui n'atteigne sa zone refuge

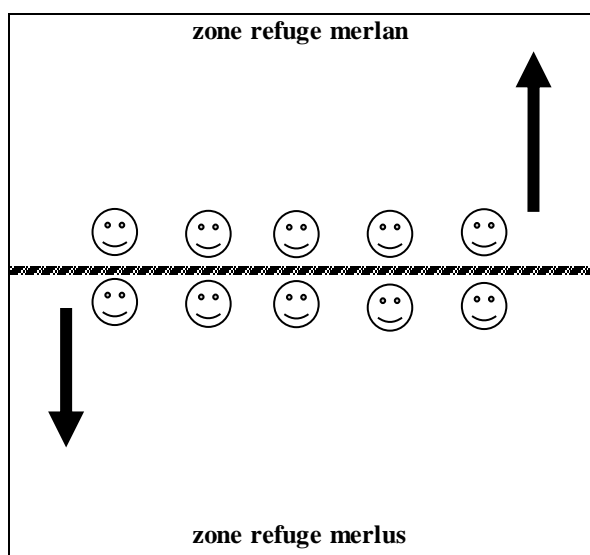
## Composantes ciblées

Se propulser  
S'équilibrer

## Aménagement – organisation – matériel

Définir une zone de jeu avec une ligne (imaginaire) médiane.

Les élèves sont placés en deux rangées (l'une de merlans et l'autre de merlus), côte à côte, sur toute la médiane du bassin.



## Compétences travaillées

Réagir à un signal donné  
Se déplacer rapidement

## Comportements attendus

- Rechercher la flottaison pour se propulser
- Être efficace dans sa propulsion
- Rechercher des solutions pour coordonner les mouvements et la respiration

## Déroulement – consignes

Le meneur de jeu (adulte) raconte une histoire dont le texte évoque des merlans et des merlus.

Quand le mot merlan est prononcé, les élèves « merlans » doit réagir pour fuir vers leur zone refuge. Ils sont alors poursuivis par les élèves « merlus » qui tentent de les toucher.

Le gain du jeu peut se faire individuellement (1 touche = 1 point) ou bien par équipe (on comptabilise le nombre de touches des poursuivants).

## Variantes

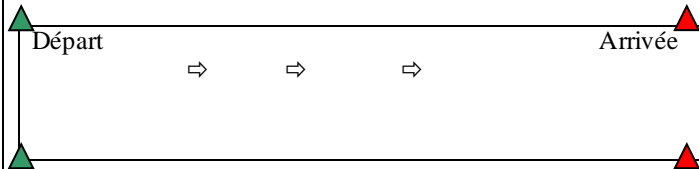
- Varier la distance de la zone médiane à la zone refuge
- Varier la profondeur
- Simplification avec des couleurs : « Je vais raconter une histoire. Si vous entendez votre couleur, vous devez aller le plus vite possible dans votre camp. »

## Critères de réussite

Toucher un adversaire  
Rejoindre la zone refuge sans se faire toucher

# Le serveur



<b>But</b> Réaliser des déplacements avec un verre rempli d'eau posé sur une planche sans le renverser	<b>Composantes ciblées</b> S'équilibrer Se déplacer
<b>Aménagement – organisation – matériel</b> Définir une distance en fonction du niveau d'habileté aquatique des élèves et choisir la profondeur la plus appropriée  Matériel : un verre et une planche par élève    Profondeur d'eau moyenne : les élèves peuvent avoir de l'eau de la taille jusqu'aux épaules voire le cou	<b>Compétences travaillées</b> S'équilibrer avec les appuis plantaires Se déplacer en luttant contre la résistance de l'eau  <b>Comportements attendus</b> ► Réaliser des actions motrices dans l'eau pour se déplacer ► Mettre en jeu différents appuis pour maintenir un équilibre
<b>Déroulement – consignes</b> Les élèves disposent d'une planche (le plateau de service) et d'un verre d'eau rempli. Chaque verre est posé sur la planche. Les serveurs doivent réaliser le parcours ou une distance donnée sans faire tomber le verre.	<b>Variantes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Proposer un parcours</li> <li>Poser deux verres sur le plateau</li> <li>Proposer un défi : remplir un seau en déversant les verres d'eau</li> <li>Proposer une course</li> <li>Réaliser le jeu sous forme de relais en équipe</li> </ul>
<b>Critères de réussite</b> Réussir son déplacement sur toute la distance sans avoir renverser son verre	



# La balle de ping-pong



## But

Souffler sur une balle de ping-pong pour la faire avancer.

## Composantes ciblées

S'immerger  
Respirer

## Aménagement – organisation – matériel

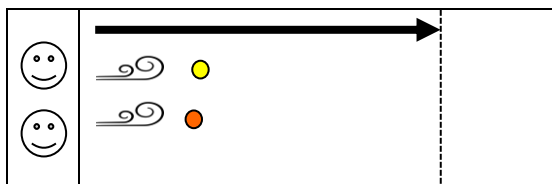
Une balle de ping-pong par élève

Jeu en petite profondeur

Formule de jeu individuel → l'élève fait avancer sa balle sur une distance définie

Formule de jeu à deux → les élèves se défient pour faire parcourir leur balle le plus rapidement possible

Formule à plusieurs → défi entre tous les joueurs au premier arrivé au repère prévu



## Compétences travaillées

Immerger les voies aériennes

## Comportements attendus

► L'élève n'arrive pas à faire avancer la balle : il souffle par-dessus la balle et celle-ci fait le bouchon.

► L'élève fait difficilement avancer la balle qui est freinée par le mouvement de l'eau. La tête de l'élève doit être davantage immergée.

## Déroulement – consignes

La bouche au ras de l'eau, souffler sur la balle pour la faire progresser devant soi sans la toucher.

Pour réussir, maintenir le regard horizontal devant la balle afin d'avoir une bonne position de la tête en semi-immersion.

## Variantes

- Souffler avec un tuyau
- Jeu avec contrainte de respiration : inspirer par le nez / expirer par la bouche
- Jeu avec contrainte de respiration : inspirer / expirer par la bouche
- En grande profondeur, avec matériel de flottaison

## Critères de réussite

Etre capable de faire avancer la balle en ligne droite sans qu'elle ne fasse le bouchon.

Etre le premier à avoir parcouru la distance définie.

# Le défi ping-pong



## But

Souffler sur une balle de ping-pong pour conquérir une zone adverse

## Composantes ciblées

S'immerger

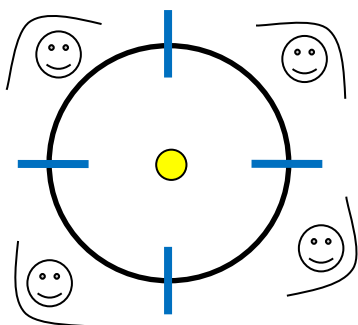
## Aménagement – organisation – matériel

Définir des zones de jeu pour 4 élèves

Matériel (pour 4 élèves) :

- une balle de ping-pong
- un cerceau flottant
- quatre pinces à linge

Les quatre pinces à linge sont fixées à égale distance les unes des autres sur le cerceau. Chaque joueur se place derrière son camp (espace entre deux pinces). La balle de ping-pong est placée au centre du cerceau.



## Compétences travaillées

Organiser sa respiration avec les projections d'eau

## Comportements attendus

- Accepter de recevoir de l'eau sur le visage
- Maintenir les yeux ouverts

## Déroulement – consignes

Au signal, les joueurs soufflent au ras de l'eau sur la balle pour l'éloigner de leur propre camp. Le joueur qui laisse pénétrer la balle dans son camp prend un point de pénalité.

## Critères de réussite

Prendre le minimum de points de pénalité au cours des différentes manches de jeu.

## Variantes

- Jeu à trois, à deux
- Jeu à quatre avec deux balles de ping-pong
- Adapter le principe du jeu des déménageurs avec deux équipes réparties de chaque côté d'une ligne d'eau et des balles de ping-pong en nombre

# Le bérêt aquatique



## But

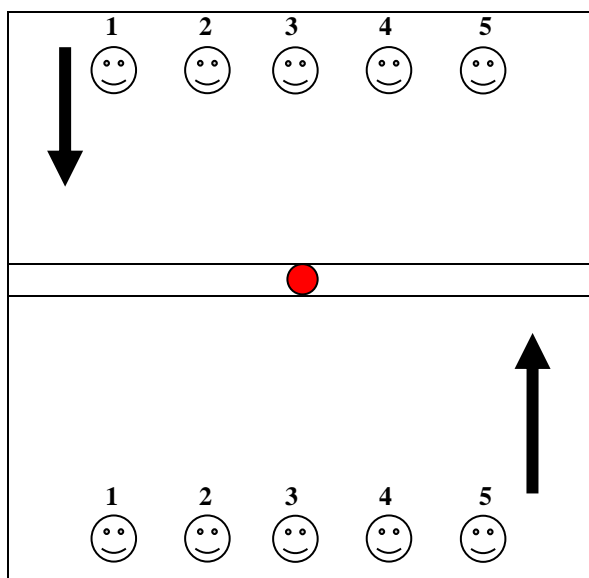
Se saisir du bérêt avant l'adversaire

## Aménagement – organisation – matériel

Définir une zone de jeu avec deux lignes d'élèves (2 équipes de 4 ou 5 joueurs) aux extrémités.

Chaque élève par équipe se voit attribuer un numéro de 1 à 4 (ou 5).

Matériel : objets flottants (ballon, frite, pain de ceinture...)



## Déroulement – consignes

Départ dans l'eau. Le joueur dont le numéro est appelé doit s'emparer le premier de l'objet placé à quelques mètres des deux équipes.

## Critères de réussite

S'emparer de l'objet avant l'adversaire

Marquer un point à chaque objet saisi pour le gain de l'équipe

(Toucher un adversaire porteur du bérêt)

## Composantes ciblées

Se déplacer

S'équilibrer

(Entrer dans l'eau)

(S'immerger)

## Compétences travaillées

Réagir à un signal donné

Se déplacer rapidement

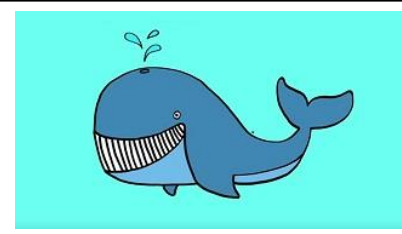
## Comportements attendus

- ▶ Oser quitter le bord
- ▶ Ressentir la résistance de l'eau
- ▶ Accepter les déséquilibres
- ▶ Accepter d'être éclaboussé
- ▶ Sauter dans l'eau selon variantes de déroulement

## Variantes

- Départ du bord : sauter, plonger
- Varier la profondeur
- Ramener un objet lesté
- Application de la règle du bérêt terrien avec obligation de ramener l'objet dans son camp et possibilité pour l'adversaire de toucher le porteur de l'objet pour marquer un point

# La chasse à la baleine (L'épervier)

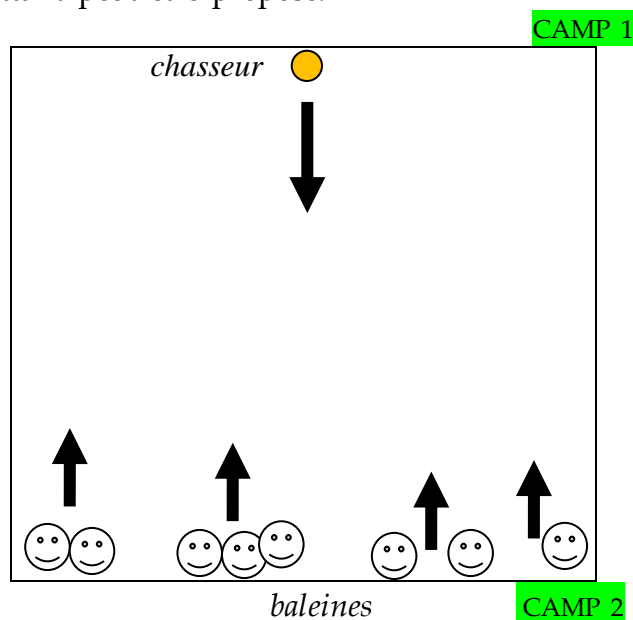


## But

Pour le chasseur : toucher un maximum de baleines  
Pour les baleines : effectuer une traversée d'un camp à l'autre en échappant au(x) chasseur(s)

## Aménagement – organisation – matériel

Définir une zone de jeu avec deux camps.  
Pour le lancement du jeu : 1 chasseur pour 8 baleines.  
Selon les habiletés des élèves, du matériel flottant peut être proposé.



## Déroulement – consignes

Au signal, joueurs dans l'eau, les baleines tentent d'atteindre le camp opposé sans être touchées par le chasseur.

Une baleine « capturée » s'immobilise le long du bord en attendant que la fin de la traversée par les autres. Elle devient chasseur pour la traversée suivante.

## Critères de réussite

Pour le chasseur : toucher le plus possible de baleines.  
Pour les baleines : être la dernière à ne pas être « capturée »

## Composantes ciblées

Se déplacer  
S'équilibrer  
(S'immerger)

## Compétences travaillées

Se propulser efficacement  
Changer de direction  
(S'immerger par apnée)

## Comportements attendus

- Les départs des baleines s'effectuent par un saut ou un plongeon ou un saut loin du bord.
- Le chasseur se déplace efficacement et rapidement.
- Le chasseur comme les baleines varient leurs directions pour attaquer ou éviter.

## Variantes

- Jeu dans différentes profondeurs selon le niveau d'habileté des élèves
- Départ du bord : sauter, plonger (en grande profondeur)
- Possibilité de s'immerger pour ne pas être touché (immersion totale)
- Le chasseur essaie de toucher les baleines avec des pains de flottaison ou des ballons
- Augmenter le nombre de chasseurs au départ

Etre vigilant sur l'état de fatigue des élèves.

# Le sorcier et les statues



## But

Pour le sorcier : toucher le plus de joueur pour les transformer en statues

Pour les autres joueurs : ne pas se faire toucher pour ne pas devenir une statue

## Composantes ciblées

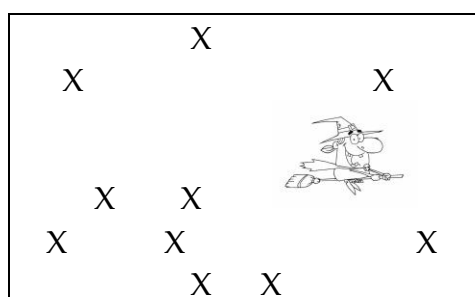
Se propulser

(avec variante

→ S'immerger)

## Aménagement – organisation – matériel

Définir une zone de jeu où les élèves ont pied avec le plus d'espace entre les joueurs



Désigner un élève dans le rôle du sorcier muni d'un anneau.

Matériel : 1 anneau

## Compétences travaillées

Se déplacer par différents moyens

## Comportements attendus

► Orienter ses actions de déplacement

## Déroulement – consignes

Au signal, le sorcier essaie de toucher n'importe quel joueur avec l'anneau.

Le joueur touché devient une statue et lève les bras afin que l'on puisse l'identifier.

Les autres joueurs peuvent délivrer les statues en les touchant.

Durée du jeu : 1 minute (changement de sorcier à chaque manche)

## Critères de réussite

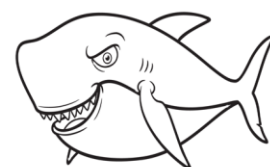
Pour le sorcier : toucher un joueur / avoir touché le plus de statues en défi aux autres sorciers

Pour les autres joueurs : ne pas être touché

## Variantes

- Jeu dans différentes profondeurs selon le niveau d'habileté des élèves
- La « délivrance » peut se faire en passant entre les jambes des statues

## Le requin chasseur



### But

Pour le requin : toucher le plus de poissons possible

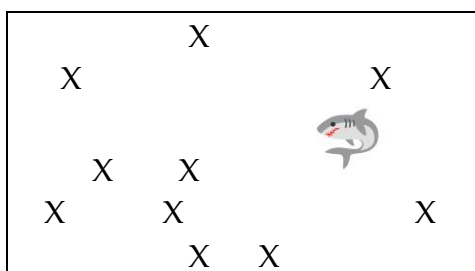
Pour les poissons : ne pas se faire toucher par le requin

### Composantes ciblées

S'immerger

### Aménagement – organisation – matériel

Définir une zone de jeu où les élèves ont pied avec le plus d'espace entre les joueurs



Désigner un élève dans le rôle du requin muni d'une balle.

Matériel : 1 balle, un nombre de planches équivalent à celui des joueurs « poissons »

### Compétences travaillées

S'immerger avec une courte apnée

Se déplacer par différents moyens

### Comportements attendus

- Maintenir une immersion sur une courte durée
- Orienter ses actions de déplacement

### Déroulement – consignes

Au signal, le requin essaie de toucher n'importe quel poisson avec la balle.

Le poisson menacé devient intouchable s'il s'immerge sous la planche.

Un poisson touché devient le requin.

### Variantes

- Jeu dans différentes profondeurs selon le niveau d'habileté des élèves
- Introduire un 2<sup>ème</sup> requin

### Critères de réussite

Pour le requin : toucher un poisson

Pour les poissons : ne pas être touché

# Les déménageurs



## But

Pour chaque équipe, transporter le plus d'objets possible dans son camp en un temps donné.

## Composantes ciblées

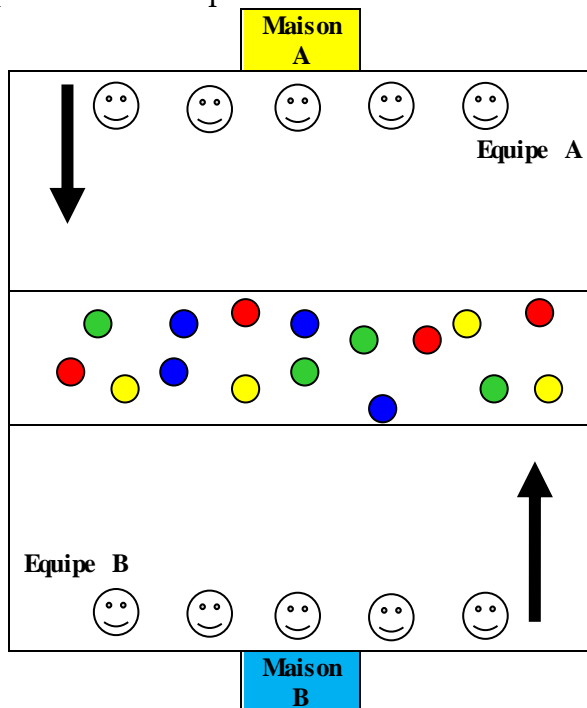
Se propulser  
S'équilibrer

## Aménagement – organisation – matériel

Définir une zone de jeu avec deux tapis (maisons) aux extrémités.

Constituer deux équipes de 4 à 6 joueurs.

Matériel : prévoir deux fois plus d'objets flottants (planches, frites, pains de flottaison, cerceaux, balles...) que d'élèves. Les objets peuvent être répartis sur un tapis flottant.



## Compétences travaillées

Se propulser efficacement  
Réaliser des changements de direction

## Comportements attendus

- Oser quitter le bord
- Ressentir la résistance de l'eau
- Accepter les déséquilibres
- Mettre en œuvre des actions motrices pour se déplacer rapidement

## Variantes

- Varier la profondeur
- Varier les distances (zone de jeu élargie)
- Ramener des objets lestés
- Dépose des objets qui nécessite de sortir de l'eau pour ensuite sauter ou plonger → **vigilance particulière pour la sécurité**
- Application du jeu des déménageurs terriens avec des objets préalablement disposés dans chaque camp et des actions qui visent à prendre un objet dans le camp adverse pour le ramener dans le camp de son équipe.

## Déroulement – consignes

Au signal, chaque joueur doit récupérer un objet et le déposer dans sa maison et revenir en chercher de nouveaux.

Un seul objet ne peut être ramené à chaque fois.

Le jeu se déroule sous forme de manches de 2 minutes.

## Critères de réussite

Pour chaque joueur, ramener au moins un objet.  
Pour l'équipe, avoir plus d'objet que l'équipe adverse.