

NAGEUR - ACTEUR

Vidéo - Scénario

DVD : Dossier TS

3 fichiers :

- n° 1 : TS_01_1
 - n° 2 : TS_01_2
 - n° 3 : TS_01_3
- } durée totale **43 min 50 s**

<i>Fichier</i>	<i>Durée</i>	<i>Episodes</i>	<i>Scènes</i>
TS_01_1	19 min 18	1 et 2	Ep. 1 – sc. 1 à 4 + Ep. 2 – sc. 1 et 2
TS_01_2	19 min 18	2 à 6	Ep. 2 – sc. 2 à 4 + Ep. 3,4,5 ttes sc. + Ep. 6 – sc.1
TS_01_3	4 min 50s	6	Ep. 6 – sc. 2

Episode	Scène	Contenus			
		histoire	Etat initial	Compétences visées	divers
1	1	Le gardien passe toutes les minutes. Profitons de son absence pour rejoindre aussi vite que possible l'autre échelle, seule issue possible pour pénétrer dans le château.	L'enfant s'accroche, contact avec les pieds, voire le bloc tronc jambes : informations tactiles servant à conserver la verticalité	- détourner le regard de ses appuis manuels - écarter les mains	La recherche de vitesse induit un éloignement progressif de l'axe du corps par rapport à la verticale.
	2	Des projecteurs éblouissants ont été installés. Pour ne pas devenir aveugles, fermons les yeux et mouillons les souvent afin de les rafraîchir.	L'immersion du visage le fait s'arrêter, et parfois se pincer le nez.	- se mouiller le visage	Passer par le jeu : l'arroseur arrosé. Recourir aux vieilles légendes : si tu te pinces le nez, tes narines vont rester collées !
	3	Les projecteurs sont en panne. Plongé dans l'obscurité, le gardien laisse traîner le pic de sa lance à la surface. Méfions-nous, car la lance s'immobilise parfois au-dessus de nos têtes, ou pire, nous suit lorsque nous nous déplaçons.	Difficulté à maintenir l'apnée A peur d'ouvrir les yeux	- suspend sa respiration	Jeux avec anneaux de couleur afin de les amener à ouvrir les yeux
	4	Des radars sont installés et l'alarme se déclenche dès qu'une tête sort de l'eau plus d'une seconde, ne serait-ce que d'un cheveu !	Difficulté à prolonger l'apnée. A peur d'ouvrir la bouche	- arriver à allonger les tractions des bras afin d'arriver à l'horizontalité	Montrer avec un bol que l'air ne rentre pas si l'on renverse le récipient (bouche) à l'horizontale sur l'eau.

2	1	Pour découvrir l'entrée du tunnel secret, osons nous rapprocher du fond pour le creuser en le martelant avec nos pieds, puis avec nos poings. Le gardien propose de nous aider avec sa lance.	Tendance à s'allonger et aura des difficultés pour descendre. Tirades trop courtes.	- enserrer la perche pour faire corps. - effectue des tirades de plus en plus amples.	Prise de conscience des possibilités de l'apnée.
	2	Malgré nos efforts, le tunnel n'est pas encore découvert. Il nous faut descendre plus rapidement afin de prolonger notre séjour au fond. Nous en profiterons pour nous y allonger, sonder le carrelage en y collant l'oreille afin de repérer les zones creuses ou poreuses.	Descend la tête la première et inhale l'eau par le nez.	- se « moucher » en soufflant par les narines.	Des enfants pourront tenir la perche et témoigneront des premières remontées passives.
	3	Horreur ! Des requins patrouillent et détectent le moindre bruit, le moindre mouvement. Nous devons donc nous laisser remonter par l'eau sans bouger.	L'enfant, en état d'apesanteur, ne ressent pas toujours la remontée.	- est capable de se laisser remonter sans geste	En ouvrant les yeux, il intégrera une propriété essentielle : la poussée d'Archimède !
	4	L'entrée est enfin découverte ! Pour y accéder, il faut s'éloigner de la lance en rasant le fond du bassin.	N'arrive pas toujours à effectuer les gestes minima qui permettent d'être efficace.	- coordonne ses mouvements afin d'être économe et efficace.	Battements et ondulations des jambes, tractions poussées des bras.
3	1	Pour tromper la vigilance des gardes, imaginons-nous être une boule bien ronde, une étoile à cinq branches, un avion, une fusée, une torpille.	A du mal à rester immobile.	- réalise un équilibre ventral avec les repères indiqués (visage dans l'eau, immobile)	Les équilibres dorsaux viendront après les coulées ventrales que l'on transformera par une vrille en coulée dorsale.
	2	Changeons de forme pour ressembler à d'autres objets, en un minimum d'efforts, sans relever la tête pour respirer.	Durée de l'apnée permettant ses transitions.	- change de position ventrale sans respirer	On peut accompagner les changements par des déplacements avant ou arrière.
	3	Relevons la tête de temps en temps pour repérer le nombre de gardiens, ainsi que leurs habitudes.	Difficulté à trouver les prises d'appuis nécessaires au maintien de la position.	- est capable de se stabiliser en utilisant les appuis bras/mains	On effectuera cet exercice dans le grand bain à trois : avant de lâcher le bord, les deux partenaires sont à côté et évitent l'éloignement du bord.

4	1	Tombons vers l'avant sans bouger, tout en maintenant notre bouteille de surbie coincée entre le menton et la poitrine et laissons-nous flotter, inertes, en surface.	Réflexe de redressement (extension de la tête)	- oser se laisser tomber	On permettra de fermer les yeux, on suggère de se raidir.
	2	Tombons vers l'avant, sans bouger, mais aussi de côté, en arrière, sans bouteilles de surbie, en nombre insuffisant pour équiper tout le groupe.	Le corps aura tendance à se « casser » lors de la chute en arrière.	- élever le niveau de tonicité axiale du corps - alignement de la tête	On encouragera la glissée qui s'ensuivra.
5	1	Vérifions qu'en adoptant la posture fusée ou torpille, nous ne faisons pas de bruit lorsque nous sommes « glissés » lentement.	Manque de tonification des enfants	- se place en hyperextension pour mieux glisser.	Jeux du « remorqueur et de la péniche »
	2	Essayons d'atteindre l'île en nous laissant glisser sans bruit en fusée ou en torpille après avoir été catapultés par nos camarades.	Mauvaise poussée du/des lanceur ou mauvaise tonicité du « glisseur »	- accepte la poussée des camarades	On donnera l'ordre de ne pas lancer si l'élève n'est pas tonique. Il n'est pas rare que la « torpille » vrille involontairement, c'est bon signe !
	3	Lançons-nous par nous-même pour débarquer sur la plage tous ensemble.	Placement près du bord délicat et donc poussée trop « faible ».	- adopte la meilleure position pour glisser loin.	Variantes : en solo (distance choisie) en duo (tenue par les chevilles) en vagues (un groupe court devant et créé des courants qui vont modifier l'équilibre des fusées.
		<p><i>A ce stade, proposer un test concernant les premières tâches :</i> <i>(grande profondeur = 1,5 x taille) :</i> 1) sauter pour toucher le fond 2) se laisser remonter sans mouvement 3) flotter sans bouger 4) revenir au bord</p>			
6	1	Essayons de nager en poussant nos bouteilles de surbie. Un petit moteur a été fixé sur nos chevilles pour battre régulièrement des jambes sans trop les sortir de l'eau.	Mobilisation excessive des genoux. Pied maintenu en flexion	- mobiliser la hanche - relâcher la cheville	Se servir d'une coulée performante pour y ajouter les battements.
	2	Essayons de nager en tournant les bras tendus et durs comme les ailes d'un moulin.	Trajectoire des bras dans l'espace mal pilotée.	- rechercher une efficacité propulsive des bras	Cette efficacité sera en partie conditionnée par le placement du bras tendu vers l'avant et dans l'axe.