

## Situations pédagogiques « rétro pédalage »

Situations	But	Organisation	Réalisation	Contenus d'enseignement	Critère de réussite	Simplification / Complexification
1	Réaliser un mouvement de jbes de Br pour avancer	1 planche/élève et 8 élèves /lignes Travail sur le <b>ventre</b>	Réaliser des ciseaux de Br d'une seule jbe, l'autre est allongée inactive.	Je plie la jambe, genoux écartés Je Pousse avec le talon	Position ventrale La poussée s'effectue avec le talon	-Faire le – de mvts sur 1 25m -Alterner jbe droite/gche -Créer une résistance à l'avancement en plaçant verticalement la planche devant soi
2	Réaliser un mouvement de jbes de Br pour avancer	1 planche/élève et 8 élèves /lignes Travail sur le <b>dos</b>	Réaliser des ciseaux de Br d'une seule jbe, l'autre est allongée inactive.	Je plie la jambe, genoux écartés Je Pousse avec le talon Je regarde ce que je fais pour contrôler mon mouvement	Pousse avec le talon Position allongée, regard vers le haut Mains et coudes appuyés sur la planche.	-Faire le – de mvts sur 1 25m -Alterner jbe droite/gche -Chrono : aller le + vite possible
3	Se maintenir sur place	Elèves dispersés dans la ligne	Au signal, lâcher la ligne d'eau pour se maintenir sur place.	Je fais des mouvements rotatifs (godilles) rapides a la surface avec mes mains comme pour « essayer la table » Mouvements alternés des jambes en rétro pédalage	Tenir 15'' ou 30 '' ou 1 ' suivant les niveaux	-Utiliser un pain de mousse (flotteur) pdt l'exercice en le plaçant et en le maintenant sur la poitrine. - Sortir les mains de l'eau - Sortir les bras de l'eau
4	Se déplacer	8 élèves/lignes d'eau Passage 2/2 et par couloir	Au signal, départ du mur, réaliser la longueur sur le dos en rétro pédalage.	Je m'allonge sur le dos Godilles des mains Et rétro pédalage des jambes	Pas d'arrêt sur la longueur.	Changer les orientations : de face, de profil, de dos.
5	Se déplacer	8 élèves/lignes d'eau Passage 2/2 et par couloir	Au signal, départ du mur, réaliser la longueur sur le dos en rétro pédalage.	Je m'allonge sur le dos Godilles des mains Et rétro pédalage des jambes	Aller le plus vite possible	Réduire la distance de rétro pédalage (exemple sur 15m)
6	Gagne terrain	1 frite tenue par ses extrémités par deux nageurs (concours en équipe) Equipe de 4, On passe 1c1	Au signal les deux nageurs partent du mur en nageant et doivent en rétro, amener son adverse dans sa zone de marque à l'aide d'une frite placée ou mileu du bassin	Je m'allonge sur le dos et pousse fort sur mes talons pour reculer.	-Sur 4 passages individuels 2 victoires -Gagner collectivement plus de points que son adversaire.	Rapprocher ou éloigner la zone de marque pour faciliter ou complexifier la situation.