

FICHE D'ADAPTATION

NATATION

Définition :

Activité dont le but est d'entrer et de se déplacer dans et sous l'eau plus ou moins vite et/ou plus ou moins longtemps.

Types d'actions

- S'équilibrer horizontalement ou verticalement
- Se propulser avec les bras et/ou les jambes, en ventral ou en dorsal
- Respirer (expiration contrôlée)

Type d'efforts

De très modéré (ex : position statique, travail en petit bain, ...) à soutenu en fonction de la distance et /ou de la vitesse.

ADAPTATIONS POSSIBLES

Sur le matériel	Sur le temps	Sur l'espace	Autres
<ul style="list-style-type: none"> -utilisation d'aide à la flottaison (planche, pull-boy, « frite », ceinture, ...) -utilisation d'aide à la propulsion (palmes, plaquettes, ...) -lunettes, masque, pince-nez, ... -support visuel (fiches, photos, repères au bord du bassin, au fond, ...) -repères tactiles -support auditif -aide à l'entrée dans l'eau : tapis, toboggan, élévateur, ... 	<ul style="list-style-type: none"> -limiter le temps de travail -adapter le temps d'effort et de récupération -alterner les intensités d'effort pour ne pas avoir froid -adapter les barèmes de temps 	<ul style="list-style-type: none"> -réduire l'espace utilisé par l'élève : la profondeur et/ou la distance -travail en largeur -travail dans le petit bain -travail au bord du bassin -aménagement de l'espace (cage, ligne de vie, ..) 	<ul style="list-style-type: none"> -possibilité de sortir de l'eau et de se sécher pour se réchauffer -aide pour s'orienter, communiquer (déficients visuels et/ou auditifs) -adapter les modes d'entrée dans l'eau -adapter les modes de déplacements -Rôles sociaux (chronométreur, observateur, ..) en fonction du règlement de la piscine -modifier voire supprimer un paramètre de l'évaluation -possibilité de créer une nage « hybride » (mélange des mouvements de 2 nages). Ex : bras-brasse et jambes crawl -éviter la brasse pour les problèmes dorsaux, cervicaux et de genoux

NATATION

- Adaptation du nombre de nages utilisées
- Adapter le barème de performance chronométrique

Ex : ajouter 2'' pour un départ dans sans plongeon

- Adapter le départ : pas de plongeon, départ assis, dans l'eau, ...

Possibilité de donner une distance (5m) pour se lancer.

- adapter les nages ⇨ « nages hybrides »
- aménager le virage : autour d'une barre par exemple pour les élèves ne pouvant effectuer des flexions de genoux

SAUVETAGE

- Adapter le barème de performance chronométrique
- Adapter le départ : pas de plongeon, départ assis, dans l'eau, ...
- Modifier l'objet à aller chercher : mannequin, anneau, ...
- Modifier la distance à parcourir
- Augmenter le nombre de tentatives