

# PROJET PÉDAGOGIQUE « CENTRE AQUATIQUE DES CAPUCINS »



Mis à jour septembre 2017  
Equipe de BEESAN et CPC EPS de circonscription Mme Vapaille

Réalisation : J.PICAMAL, E.GARCIA, S.BOUE conseillers pédagogiques.  
Professeurs d'EPS des collèges de Coulommiers et Mouroux.  
MNS du centre Aquatique des Capucins

# SOMMAIRE

- **Objectifs et organisation**

1. Le cadre départemental
2. Les objectifs
3. Les moyens mis en œuvre et les priorités sur la piscine de Coulommiers
4. L'organisation
5. L'encadrement et la surveillance
6. L'accueil des classes et la gestion des vestiaires
7. Le livret d'évaluation et la délivrance de l'attestation
8. Le répertoire de situations

- **Organisation des séances et cursus natation**

1. Grille d'évaluation diagnostique pour de constitution des groupes
2. Fiche d'observables pour situer le niveau des élèves
3. Fiche de suivi des élèves sur le cycle natation
4. Projet de parcours de formation de l'élève

- **Délivrance de l'attestation scolaire savoir nager**

1. Tests et compétences en natation
2. Le parcours
3. La fiche résultat test 1 et 2
4. Le modèle d'attestation scolaire
5. Livret de compétences

- **Outils pour la mise en œuvre des séances**

- Situations d'évaluations par étape
- Répertoire de situations par niveau
  - S'immerger
  - Se déplacer
  - entrer
- Parcours d'apprentissage par niveau
- Aménagements du bassin
- Conseils pédagogiques

- **Modèle de lettre à donner aux parents**

- **La charte du parent accompagnateur à la piscine**

- **Charte de bonne conduite à la piscine à destination des élèves**

# OBJECTIFS ET ORGANISATION

## 1. Le cadre départemental :

La politique départementale natation s'appuie sur la politique académique du savoir nager ; Les textes de référence sont :

- l'arrêté du 09 juillet 2015
- journal officiel du 11 novembre 2015
- Le bulletin officiel n°30 du 23 juillet 2015
- Le contenu du livret scolaire ( BO du 21 janvier 2016)
- La circulaire natation n°20116090 du 7-07-2015
- Circulaire départementale du 30 Aout 2016

Le savoir nager est un enjeu de société dont la priorité nationale est rappelée dans les programmes disciplinaire de l'EPS parus au BO spécial n°11 du 26 novembre 2015. Elle s'inscrit dans une politique de sécurité et de santé publique.

Dans l'académie de Créteil, le savoir nager contribue à réduire les inégalités dans l'accès aux activités nautiques et aquatique. Ainsi, il devient un vecteur de socialisation et un moyen unique d'acquérir une citoyenneté en acte. Il favorise une pratique à tous les âges de la vie d'une activité responsable, en toute sécurité comme le préconise l'arrêté du JO du 07 juillet 2015 du BO et les articles 322-42 et 322-64 du code du sport.

La maîtrise du savoir nager se construit par l'acquisition d'une combinaison de compétences détaillées dans le BO n°30 du 23 juillet 2015, au cours des cycles 2 et 3 et permet à tous les élèves d'obtenir l'Attestation Scolaire du Savoir Nager (ASSN) .

A l'école, la préconisation est la mise en place d'un cursus de 45 séances de 30 à 40 minutes de pratique effective auxquelles pourront s'ajouter 15 leçons en classe de 6<sup>ème</sup> pour les élèves n'ayant pas encore validé l'ASSN .

La priorité de fréquentation est donnée aux classes de CE1, CE2 et CM2 à raison de 15 séances en CE1, 15 séances en CE2 et 15 séances en CM2 à raison d'une séance par semaine, soit un total de 45 séances au cours des trois années de CE1/CE2/CM2.

Chaque classe accueillant des élèves de ces niveaux de classe, y compris les CLIS et les classes à cours multiples, va donc à la piscine pendant une période défini selon les possibilités des piscines. La répartition équitable des créneaux scolaires permettant l'enseignement de la natation au regard des programmes.

**Au collège**, l'enseignement est organisé en **15 séances pour les élèves non nageurs**. La séance est de 60 minutes en fonction des possibilités.

## **2. Les objectifs :**

### **A l'école.**

A l'issue de la classe de CE2 :

- Réussir le test 1 pour tous les élèves fréquentant la piscine
- Favoriser l'obtention de l'ASSN pour le plus grand nombre

A l'issue de la classe de CM2 :

- Obtenir l'ASSN pour tous les élèves fréquentant la piscine (réaliser le test pratique en piscine et valider les connaissances et attitudes de l'ASSN) Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.

A l'issue de l'école élémentaire ( CM2) , le maximum d'élèves doivent avoir validé l'ASSN .

Au collège.

- Tous les élèves doivent être nageurs à l'issue de la classe de 6<sup>ème</sup> et avoir validé l'ASSN .

### **Test n°1 « programme de l'école : attendus de fin de cycle 2 »**

- Enchaîner en grande profondeur :
  - Sauter
  - Remonter passivement
  - Se déplacer sur 15 m sans appui ( ventral et/ou dorsal)

### **Test n°2 « programme de l'école » : Test pour l'obtention de l'ASSN : Attestation Scolaire du Savoir Nager**

- Enchaîner en grande profondeur :
  - Entrer dans l'eau en chute arrière
  - Se déplacer sur une distance de 3.5 m en direction d'un obstacle
  - Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m
  - Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15m
  - Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance de 15 m.
  - Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale pour réaliser 15m
  - Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position dorsale pendant 15 secondes puis terminer la distance.
  - Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.
  - Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.

Les deux tests s'appuient sur des compétences qui engagent les apprentissages des élèves au-delà de la simple réalisation des épreuves.

### **3. Les moyens mis en œuvre et les priorités et les priorités sur la piscine de Coulommiers**

Les plannings des piscines sont conjointement organisés par les circonscriptions, les collectivités et les collèges. Ils visent à accueillir les classes prioritaires au regard du nombre de séances défini par la politique académique et la mise en œuvre au niveau départemental et local.

Les écoles se rendent à la piscine dès lors que les conditions d'accueil, de proximité et de financement le permettent. La priorité est donnée aux classes d'une même école avec si besoin le recours aux échanges de services au sein de l'équipe pédagogique ainsi que la mise en place de décloisonnement si nécessaire.

Pour les élèves débutants, il convient d'optimiser les conditions d'enseignement

- Aménagement adapté du bassin
- Implication de tous les membres de l'équipe pédagogique (titulaire du BEESAN et professeur des écoles) dans la prise en charge des groupes afin de diminuer le nombre d'élèves par groupe
- Pour les élèves de CM2 encore débutants en milieu d'année, il convient à l'issue de la dernière séance, lorsque cela est possible, de prolonger la pratique en les incorporant dans les classes de leur école qui se rendent à la piscine dans la suite de l'année.
- Afin de garantir un nombre suffisant de séance d'apprentissage, les écoles et les piscines s'organisent pour diminuer le temps consacré aux tests
- La durée minimale des séances ne peut être inférieure à 35 minutes.

### **4. L'organisation de la séance :**

La durée d'une séance est de : 40 à 45 minutes (elle ne peut être inférieure à 30' en maternelle, 35' en élémentaire) en fonction des années et des plannings.

Le nombre de bassin mis à la disposition des scolaires : 1

La fréquentation :

- nombre de classes par créneau : ...2 classes .....
- nombre de groupes constitués : 4 groupes

Le matériel :

- le bassin est aménagé, (lignes, cage) par les BEESAN conformément au projet de la piscine ;
- du petit matériel est mis à la disposition de chaque personne encadrant un groupe.

## **5. L'encadrement et la surveillance :**

Le bassin est surveillé en permanence par un titulaire du BEESAN affecté exclusivement à cette tâche. (**Surveillance défini en fonction du POSS de la piscine**)

L'enseignement est assuré par :

- le maître de chacune des classes,
- 2 titulaires du BPJEPS activité nautique ou BESSAN agréés par l'éducation nationale (agrément annuel)

La première séance est consacrée à la constitution de 4 groupes de niveau et à l'évaluation précise des élèves de chacun des groupes constitués dans des ateliers d'immersion, de déplacement, de flottaison, d'entrée dans l'eau.

Les bains libres collectifs ne sont pas autorisés

Textes de référence :

- ✓ Circulaire 2004-139 du 13 juillet 2004 (B. O. n° 32)
- ✓ Circulaire 2004-173 du 15 octobre 2004 (B. O. n° 39)
- ✓ Circulaire départementale natation de novembre 2004

## **6. L'accueil des classes et la gestion des vestiaires**

Les classes de primaires sont accueillis deux par deux.

**Arrivée des classes :**

Les élèves se déchaussent ainsi que les accompagnateurs avant d'entrer dans les vestiaires. Les élèves des deux classes se répartissent avec d'un côté les filles, de l'autre les garçons. Les enseignants et accompagnateurs se répartissent dans chacun des groupes.

**L'accès au bassin**

Une fois en tenu de bain, les élèves passent aux toilettes et attendent à l'entrée du pédiluve.

**L'accès au bassin ne se fera que sur autorisation des maîtres-nageurs.**

**Le retour au vestiaire :**

Au signal du maître-nageur, les élèves rejoignent les vestiaires.

Au moment des rotations des classes sur les différents créneaux, la rotation doit se faire afin qu'il n'y ait jamais plus de deux classes en même temps au bord du bassin.

## **7. Le livret d'évaluation et la délivrance de l'attestation :**

Le livret d'évaluation fixe différents niveaux organisés selon une progression et intégrant le test n°1, et le parcours de l'ASSN. Il est personnel à chaque élève qui en connaît le contenu et qui le suit durant sa scolarité. ( voir annexe )

- En CE1, tous les élèves passeront en premier le test 1 . Les élèves ayant réussi le test 1, passeront le test de l'ASSN .
- Tous les élèves de CE2 et CM2 passeront en premier le parcours de l'ASSN. En cas d'échec, ils passeront le test 1. Les élèves ayant réussi le test de l'ASSN ne passeront pas le test 1 mais seront comptabilisés directement dans le test 1 .
- En CE2, en fonction du niveau de l'élève, l'enseignant et le BESSAN peuvent prendre la décision de faire passer en premier le test 1 à l'élève, afin d'éviter une mise en échec sur l'ASSN si son niveau ne lui permet pas de réussir.
- En classe de 6°, seuls les élèves n'ayant pas obtenu l'ASSN à l'école seront prioritaires pour un cycle natation. Ils passeront de nouveau l'ASSN.

Il est souhaitable que le contenu des tests s'intègre à un travail en classe en amont et en aval des évaluations effectuées à la piscine. Il suit l'élève durant son cursus scolaire.

La connaissance du contenu du test par les élèves est rassurante. Des supports vidéos sont à dispositions auprès du CPC EPS .

## **Modalité et délivrance des attestations :**

Le jour (ou les jours ) de la passation du test , Il est demandé aux enseignants de venir avec les **attestations ASSN pré-remplie** (nom, prénom de l'élève, classe, école, tampon de l'établissement, photo ... ) au bord du bassin .

Ainsi, le BESSAN en charge de l'évaluation pourra signer directement l'attestation si l'élève valide le test.

L'enseignant devra compléter les documents récapitulatifs des résultats des tests qui devront être conservés dans le cadre de la liaison école/collège et transmis au CPC EPS de la circonscription.

## **8. Le répertoire de situations :**

Il s'agit d'un outil pour les professeurs des écoles et les professeurs d'EPS. Les situations, classées en trois rubriques (immersion, entrée et déplacement) sont regroupées par niveaux correspondant au livret d'évaluation.

# ORGANISATION DE LA PREMIÈRE SEANCE

## Préparation

Chaque enseignant se rendra à la piscine avec deux exemplaires de la « **grille d'évaluation diagnostique** » pour permettre la **constitution des groupes** (remplir nom et prénom en amont ).

Prévenir les élèves que cette séance permettra de connaître le niveau de chacun et que de ce fait, le temps dans l'eau sera très court.

## La première séance

Chaque enseignant remet un exemplaire de la fiche aux 2 BEESAN qui vont tester les élèves. Un troisième BEESAN assure la surveillance.

Durant la séance l'enseignant aide le BEESAN à remplir la fiche et à tester les élèves.

Le BEESAN , en fonction des résultats, indique sur la « **grille d'évaluation diagnostique pour la constitution des groupes** » le niveau de chaque élève.

A la fin de la séance les deux enseignants récupèrent les fiches.

Les deux enseignants seront chargés pour la deuxième séance de constituer les 4 groupes en fonction des niveaux indiqués pour chacun. Les noms et prénoms des élèves sont reportés sur chacune des quatre « **fiches de suivi des élèves** ».

En fonction du nombre d'élèves par niveau :

- Deux groupes de même niveau peuvent être constitués.
- Deux niveaux peuvent constituer un seul groupe.

Cette séance permet à chaque élève d'être testé individuellement de façon à constituer des groupes homogènes. De ce fait le temps dans l'eau par élève sera exceptionnellement très court.

Avant la deuxième séance, les enseignants décideront des groupes qu'ils vont encadrer

## La deuxième séance

Au début de la deuxième séance les enseignants :

- indiqueront les groupes qu'ils ont choisi d'encadrer
- remettront aux BEESAN les fiches des groupes qu'ils n'encadrent pas.

Une régulation de l'attribution des élèves dans les groupes peut être réalisée au cours de cette séance.

Chaque responsable de groupe gardera sa fiche de suivi durant tout le cycle d'activités et la complètera de façon continue.

Les enseignants et le BEESAN sont en possession de la fiche de suivi à chaque séance.



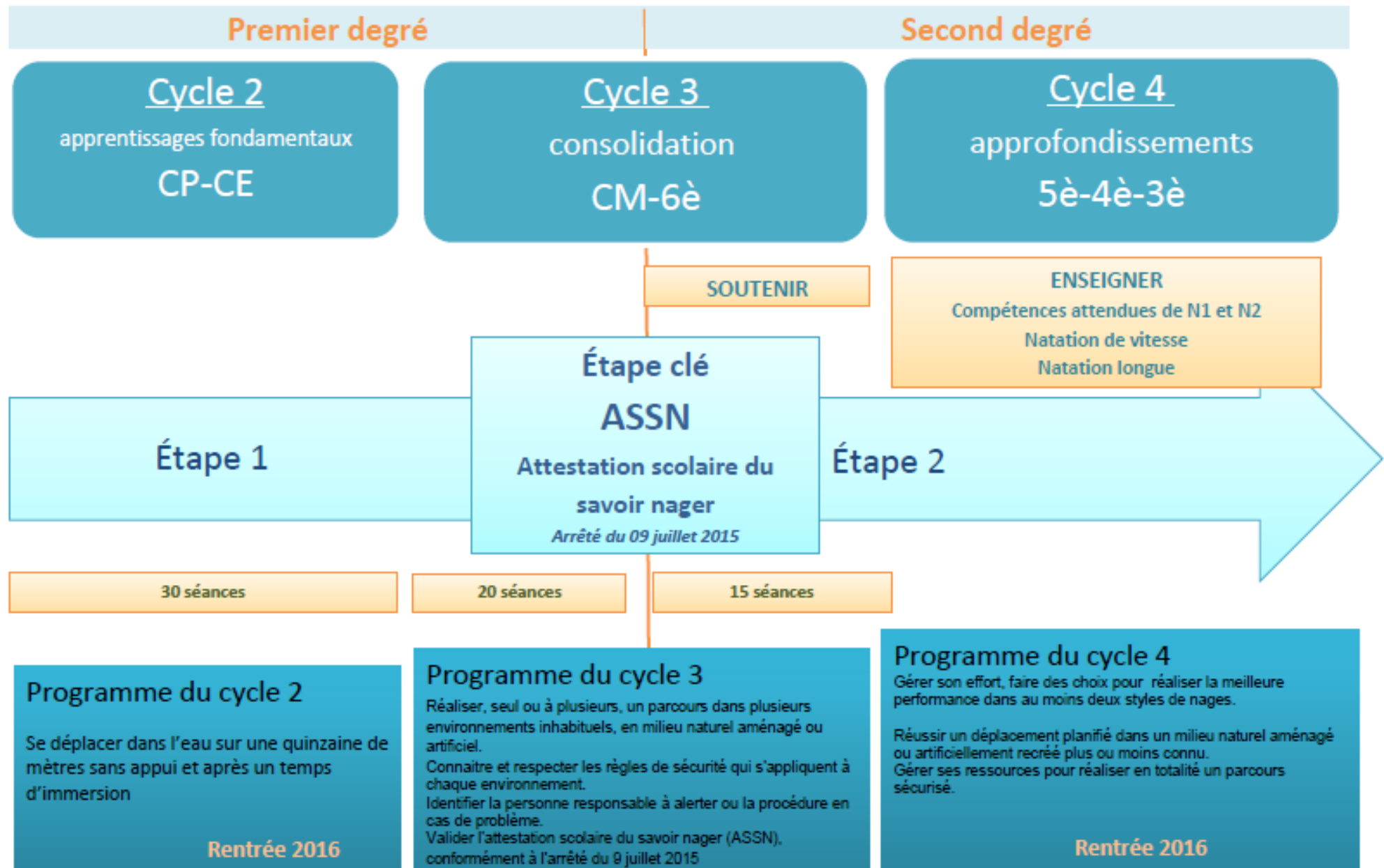
## FICHE DE QUELQUES OBSERVABLES PAR NIVEAUX

NIVEAUX	Observables pour l'enseignant et le Beesan pour situer l'élève :			TESTS
	IMMERSION	DEPLACEMENT	ENTREE	
Niveau 1	N'immerge pas la tête dans l'eau ou très partiellement	Se déplace en gardant les appuis plantaires et le contact constant avec le mur	Entre par le mur ou l'échelle en gardant un contact constant.	
Niveau 2	Immersion complète de la tête en position statique ou dynamique	Se déplace aisément le long du mur avec l'aide de frites sur le ventre et sur le dos .	Entre dans l'eau par l'échelle ou en sautant avec l'aide de frite	
Niveau 3	Immersion totale de la tête Flottaison Est capable de réaliser un surplace pendant 5 secondes minimum	Se déplace en nage hybride sur le ventre sur 10 m Se déplace en fusée sur le dos sur 10 m .	Saute dans l'eau sans matériel	<b>Test 1 : enchaîner en grande profondeur :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sauter</li> <li>• remonter passivement</li> <li>• se déplacer sur 15 m sans appui</li> </ul>
Niveau 4	Immersion sous un obstacle Flottaison Réalise un surplace pendant 10 secondes	Se déplace sur le ventre et sur le dos en surface et profondeur avec au moins une nage « propre » sur 20 mètres	Saute ou plonge	<b>Test 2 : ASSN</b>
Niveau 5	Parcours subaquatique : S'immerger à partir d'un plongeon canard, traverser une cage puis ramasser plusieurs objets.	Se déplacer 50m sans se tenir, en soufflant dans l'eau, soit en nage alternée bras tendus, soit en brasse, soit en nage hybride.	Plonger	
Niveau 6	<b>Nage sportive</b> : Nager longtemps et vite (au moins 100m). <b>Water Polo</b> : Réaliser un match de water- polo. <b>Natation synchronisée</b> : Réaliser collectivement un enchaînement de natation synchronisée <b>Sauvetage</b> : Réaliser une épreuve de sauvetage.			

Observables établis par l'équipe des BEESAN pour l'aide à la constitution des groupes de niveau



## Projet de parcours de formation de l'élève



## DELIVRANCE DE L' ATTESTATION SCOLAIRE SAVOIR-NAGER (ASSN)

**Pour délivrer l'ASSN, les élèves doivent à la fois réussir le test natation ainsi que valider les attitudes et connaissances.**

Pour vous aider dans la validation des attitudes et connaissance un outil vous est proposé. Il a été réalisé par des CPC EPS de Seine-et-Marne. Il a pour objectif d'aider les enseignants à valider les connaissances et attitudes énoncées dans l'arrêté du 9-07-2015 dans le cadre de la délivrance de l'attestation scolaire savoir-nager.

Pour rappel, ces connaissances et attitudes sont :

- *savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;*
- *connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé ;*
- *savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.*

L'utilisation de cet outil n'est en rien obligatoire. De même elle n'empêche surtout pas d'aborder ces connaissances et attitudes in situ, lors des séances de natation à la piscine notamment, mais aussi lors des sorties scolaires (plan d'eau d'une base de loisirs, bord de mer...). En effet, il nous semble essentiel de favoriser les apprentissages in situ (par exemple, à chaque entrée sur le bassin, une fois les groupes répartis, repérer où se trouve le maître-nageur de surveillance).

### **Deux dossiers sont proposés.**

Un pour aider l'apprentissage (apprendre), un autre pour aider à l'évaluation (évaluer).

- Le dossier « apprendre »

Il est constitué de 4 documents (power-point) abordant chacun un point :

- identifier la personne responsable de la surveillance ;
- connaître les règles liées à l'hygiène dans un établissement de bains ;
- connaître les règles liées à la sécurité ;
- identifier les environnements et circonstances pour lesquels savoir-nager est nécessaire.

Chaque document est utilisable en petit groupe ou en classe entière (nécessité d'un vidéoprojecteur).

Enfin chaque document a été conçu pour favoriser les échanges oraux.

- Le dossier « évaluer »

Les questions s'appuient volontairement sur un lexique et des illustrations ou photographies qui ont été utilisés lors des temps d'apprentissage. En effet il nous a paru important de réutiliser les mêmes supports car il s'agit bien ici de reconnaître des éléments significatifs.

Les questions peuvent être menées à l'oral, en petit groupe ou en groupe classe au choix.

De même un support écrit peut être donné aux élèves lors de ce temps

## TESTS ET COMPETENCES EN NATATION

*Les deux tests se réalisent en grande profondeur (les élèves n'ont pas pied) et en enchaînant dans l'ordre énoncé les différentes actions.*

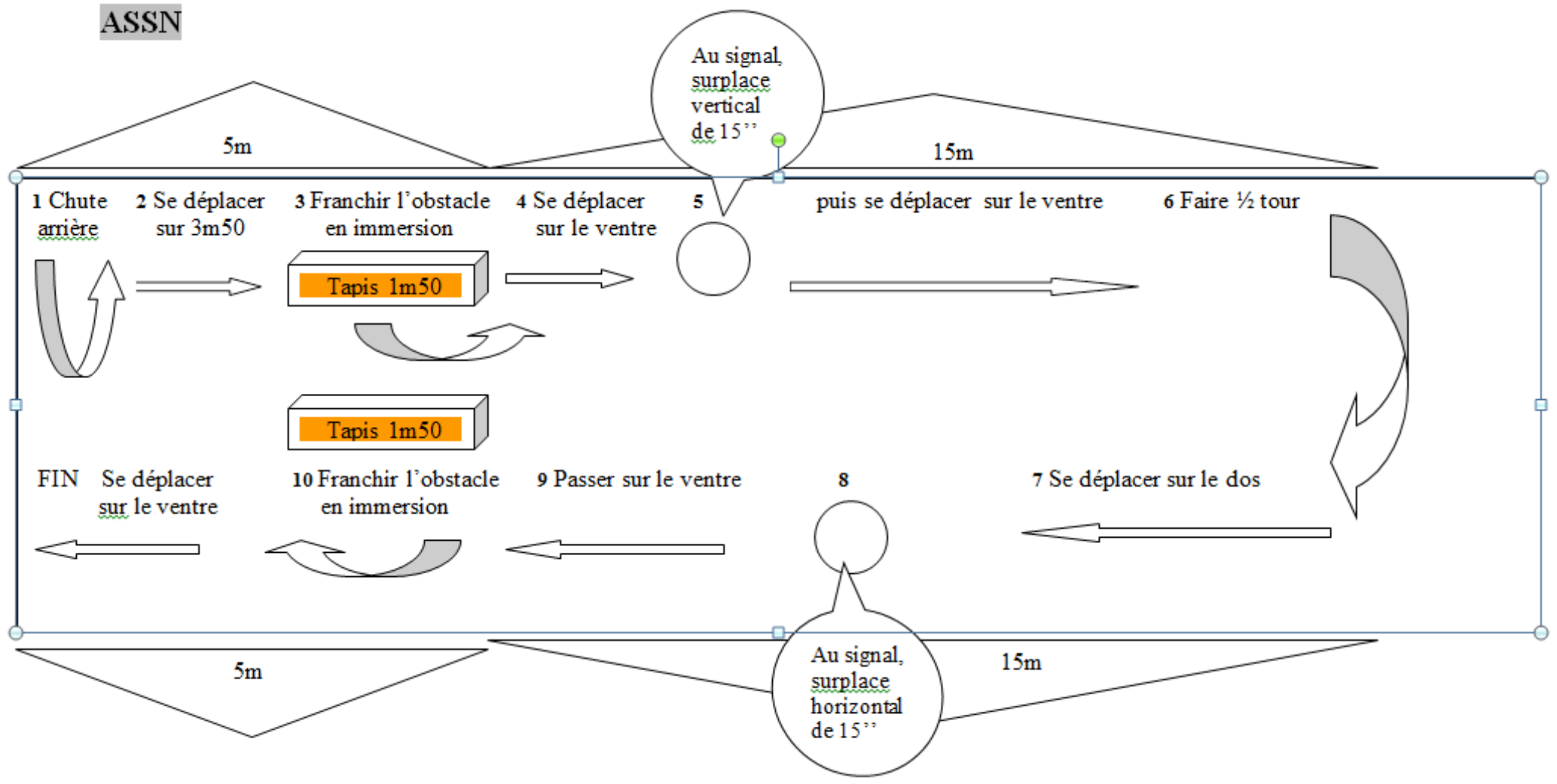
### TEST 1

Compétences à acquérir	Test 1
<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'immerger totalement.</li> <li>- Perdre les appuis plantaires (s'équilibrer par l'action des jambes à partir d'appuis manuels solides : lignes d'eau, objet flottant).</li> <li>- S'immerger vers le fond à partir d'appuis manuels (perche, échelle, cage....).</li> <li>- Prendre des informations sous l'eau.</li> <li>- Augmenter le temps d'apnée inspiratoire (inspiration forcée maintenue).</li> <li>- Accepter la remontée passive.</li> <li>- Se laisser porter par l'eau dans différents équilibres.</li> <li>- Mettre en relation respiration et flottabilité.</li> <li>- Se déplacer sans matériel en utilisant les bras et les jambes dans une position proche de l'horizontal.</li> <li>- Entrer dans l'eau, sans se laisser tomber, après une impulsion.</li> </ul>	<p><i>Enchaîner :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sauter du bord</b></li> <li>- <b>Remonter passivement</b></li> <li>- <b>Se déplacer 15 mètres sans appui (ventral et/ou dorsal).</b></li> </ul>

### TEST 2 – ASSN

Compétences à acquérir	Test 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Enchaîner différents équilibres.</i></li> <li>- <i>Maintenir en déplacement une position hydrodynamique horizontale par l'action efficace des jambes (alternées ou simultanées) et à l'aide des bras avec une dissociation tête-tronc.</i></li> <li>- <i>Gérer l'apnée et l'expiration aquatique pour se déplacer de plus en plus longtemps en surface et en immersion.</i></li> <li>- <i>Se maintenir verticalement en surface.</i></li> <li>- <i>Se laisser porter par l'eau dans différents équilibres.</i></li> <li>- <i>Gérer ses efforts.</i></li> </ul>	<p><i>Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière</b></li> <li>- <b>Se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle</b></li> <li>- <b>Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre</b></li> <li>- <b>Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres</b></li> <li>- <b>Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres</b></li> <li>- <b>Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale pour réaliser une distance de 15 mètres</b></li> <li>- <b>Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position dorsale pendant 15 secondes puis terminer les 15 mètres</b></li> <li>- <b>Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète</b></li> <li>- <b>Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.</b></li> </ul>

ASSN





## Attestation scolaire « savoir-nager »

Le professeur des écoles et le \_\_\_\_\_, ou le professeur  
d'éducation physique et sportive<sup>(1)</sup>, certifient que l'élève

\_\_\_\_\_ maîtrise le savoir-nager défini par l'arrêté du 8  
juillet 2015 (parcours de capacités, connaissances et attitudes).

le \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

Noms et signatures du

Professionnel agréé (et titre)

Professeur

(1) compléter ou rayer la mention inutile

## Attestation scolaire « savoir-nager »

Le professeur des écoles et le \_\_\_\_\_, ou le professeur  
d'éducation physique et sportive<sup>(1)</sup>, certifient que l'élève

\_\_\_\_\_ maîtrise le savoir-nager défini par l'arrêté du 8  
juillet 2015 (parcours de capacités, connaissances et attitudes).

le \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

Noms et signatures du

Professionnel agréé (et titre)

Professeur

(1) compléter ou rayer la mention inutile

Académie de

\_\_\_\_\_

Cachet de l'établissement et  
signature du directeur de l'école ou du chef  
d'établissement

*Attestation  
scolaire  
« savoir-nager »*

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

École / collège : \_\_\_\_\_



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION NATIONALE,  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR  
ET DE LA RECHERCHE

PHOTO

Académie de

\_\_\_\_\_

Cachet de l'établissement et  
signature du directeur de l'école ou du chef  
d'établissement

*Attestation  
scolaire  
« savoir-nager »*

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

École / collège : \_\_\_\_\_



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION NATIONALE,  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR  
ET DE LA RECHERCHE

PHOTO

## LIVRET DE COMPETENCES NATATION PISCINE COULOMMIERS

Nom: ..... Prénom : ..... Date de naissance : ...../...../.....

### NIVEAU 1 : APPREHENDER LE MILIEU AQUATIQUE

ENTREE	je descends dans l'eau par l'échelle et garde un contact avec le bord <input type="checkbox"/>
DEPLACEMENT	je me déplace le long du mur sans appui plantaire <input type="checkbox"/>
IMMERSION	je me mouille le visage

### NIVEAU 2 : AGIR DANS LE GRAND BAIN AVEC MATERIEL

ENTREE	j'entre dans l'eau par les pieds avec aide (main, perche, frite ...) <input type="checkbox"/>
DEPLACEMENT	je me déplace avec l'aide d'une ou deux frites, ceinture,) sur le ventre ou sur le dos <input type="checkbox"/>
IMMERSION	j'immerge entièrement ma tête sous l'eau <input type="checkbox"/>
FLOTTER	je fais l'étoile sur le ventre et le dos avec du matériel <input type="checkbox"/>

### NIVEAU 3 : ALLER VERS L'HORIZONTALITE ET L'AISANCE AQUATIQUE

ENTREE	je saute dans l'eau par les pieds sans matériel <input type="checkbox"/>
DEPLACEMENT	je me déplace sur 10 m sur le ventre en nage hybride <input type="checkbox"/> je me déplace 10 mètres, sur le dos sans matériel <input type="checkbox"/>
IMMERSION	je passe sous une frite, une ligne d'eau, une perche, ... <input type="checkbox"/>
FLOTTER	je fais l'étoile sur le ventre et le dos sans matériel pendant 5 secondes minimum <input type="checkbox"/>

### TEST 1 DEPARTEMENTAL DE FIN DE CYCLE 2\* (fin du CE2) réussi

Enchaîner :

- Sauter
- Remonter passivement
- Se déplacer 15 m (ventral et/ou dorsal)

### NIVEAU 4 : AGIR DANS LE GRAND BAIN AVEC MOINS DE MATERIEL

ENTREE	je saute dans l'eau par les pieds sans matériel en rattrapant une frite ou une perche que l'on me tend à la remontée <input type="checkbox"/>
DEPLACEMENT	je me déplace 20 mètres sur le ventre, en soufflant dans l'eau, avec une frite ou une planche dans les mains. <input type="checkbox"/> je me déplace sans matériel sur 10 mètres <input type="checkbox"/>
IMMERSION	je descends à une profondeur de 1,50 mètre en tenant l'échelle à la descente et à la remontée <input type="checkbox"/>
FLOTTER	je fais l'étoile sur le ventre et le dos <input type="checkbox"/> je fais la bouteille (flottaison verticale) <input type="checkbox"/>

**ETRE AUTONOME PARCOURS DE L'ASSN\* (fin du CM2)  réussi**

*Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :*

Enchaîner :

- A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière
- Se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle
- Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre
- Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres
- Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres
- Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale pour réaliser une distance de 15 mètre
- Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position dorsale pendant 15 secondes puis terminer les 15 mètres
- Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète
- Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ

**NIVEAU 5 : VERS LE PROPULSEUR**

Enchaîner :

- Plonger (entrer par la tête)
- Se déplacer 50 m (25 m en ventral et 25 m en dorsal sans interruption)
- Maintenir un surplace tête hors de l'eau de 10''
- Réaliser un plongeon canard pour remonter un objet immergé à 1,50 m

**NIVEAU 6 : ALLER VERS DES ACTIVITES CODIFIEES**

**NATATION SPORTIVE**

Chronométré, départ plongé 25 mètres dos crawlé

25 mètres brasse, avec une respiration adaptée

25 mètres crawl, avec une respiration adaptée

**NATATION SYNCHRONISEE : CREER SUR UNE MUSIQUE UN ENCHAINEMENT**

**AVEC :**

- une entrée
- des déplacements
- des figures individuelles
- des formations
- avec au moins une cascade

**SAUVETAGE**

- je nage 25 mètres le vite possible

- je vais chercher le mannequin enfant à l'aide d'un plongeon canard

- je le remorque sur 25 mètres

# Outils pour la mise en œuvre des séances

## SITUATIONS D'ÉVALUATION PAR ÉTAPE

### NIVEAU 1 : LE CORPS SANS APPUI PLANTAIRE

A la fin de cette étape l'enfant est capable avec des appuis manuels et sans appréhension d'évoluer en grande profondeur :

- ♦ Entrer (sans s'élaner) avec 2 frites
- ♦ Se déplacer 10m le long d'une ligne d'eau ou avec une frite
- ♦ S'immerger la tête le long d'un camarade.

### NIVEAU 2 : VERS LE CORPS FLOTTANT

A la fin de cette étape l'enfant est capable avec le moins d'appuis manuels et sans appréhension d'évoluer en grande profondeur :

- ♦ Entrer par les pieds et sans matériel et attraper une frite, une perche ou la ligne d'eau
- ♦ Se déplacer 5m le long du mur ou d'une ligne d'eau sans se tenir
- ♦ S'immerger dans la cage : passer sous le premier barreau (60cm).

### NIVEAU 3 : LE CORPS FLOTTANT

A la fin de cette étape l'enfant est capable sans aucun appui d'évoluer en grande profondeur :

- ♦ Se déplacer sur une douzaine de mètres (« petit chien ») sans se tenir
- ♦ S'immerger : descendre à l'aide de la cage, toucher le fond avec les pieds (1m80)
- ♦ Se laisser remonter à la surface sans agir dans différentes positions
- ♦ Entrer par les pieds

### NIVEAU 4 : LE CORPS PROJECTILE

A la fin de cette étape l'enfant est capable de :

- ♦ Entrer dans l'eau par les pieds, corps aligné (chandelle)
- ♦ Après une glissée, se déplacer 12m50 sur le ventre, tête immergée et 12m50 sur le dos après une glissée
- ♦ Réaliser un parcours subaquatique : après une coulée verticale par les pieds (1,50) traverser un cerceau et ramasser 1 objet.

### NIVEAU 5 : LE CORPS PROPULSEUR DISCONTINU

A la fin de cette étape l'enfant est capable de façon discontinue de :

- ♦ Entrer par la tête (plonger)
- ♦ Se déplacer 50m sur le ventre en soufflant dans l'eau et sur le dos, dans des propulsions variées (nages hybrides, alternées, simultanées)
- ♦ Réaliser un parcours subaquatique : à partir d'un plongeon canard, traverser une cage, puis ramasser plusieurs objets.

**NATATION SPORTIVE**

*L'élève est capable de nager 5 minutes en vue de couvrir la plus grande distance (à minima 150 mètres) et en usant d'au moins deux nages différentes.*

**NATATION SYNCHRONISEE**

*L'élève est capable de concevoir et réaliser une composition artistique nautique collective d'une durée de XX minutes.*

**SAUVETAGE**

*L'élève est capable de réaliser l'opération de sauvetage en moins d'une minute.*

Départ hors de l'eau  
Nager sur 18 mètres  
Plonger pour remonter le petit mannequin (30kg)  
Remorquer le mannequin sur 7 mètres

**WATER-POLO**

*L'élève est capable de disputer le match dans sa durée complète et conformément aux règles.*

Match à effectif réduit : 5 contre 5 (avec un gardien)  
Durée du match : 3 x2 minutes (récupération de 2 minutes entre chaque période) ;  
Ballon léger de type handball  
But de 1,50m de large  
Terrain : 12m x5m

Règles essentielles :

- ♦ Ne pas couler les adversaires ;
- ♦ Ne pas se tenir ou reprendre appui ;
- ♦ Ne pas arracher le ballon des mains de l'adversaire ;
- ♦ Le ballon doit toujours rester visible ;
- ♦ Engagement en début de match et après un but se fait au centre du terrain, les 2 équipes alignées devant la ligne de but ;
- ♦ Ballon tenu par 2 adversaires la remise en jeu équivaut à un engagement ;
- ♦ Le ballon qui quitte l'espace de jeu sera rejoué de l'endroit de sa sortie par l'équipe ne l'ayant pas fait sortir
- ♦ Sur un tir au but échoué, le gardien remettra en jeu.

## **VERS LE NIVEAU 1 le corps sans appui plantaire**

### **Ce qui s'apprend ...**

#### ***S'immerger***

- S'immerger le visage avec plaisir
- S'immerger vers le fond avec des appuis manuels
- Passer d'une apnée réflexe à une apnée brève et volontaire
- Augmenter le temps d'apnée
- Ouvrir la bouche ( transformer sa représentation )
- Expirer brièvement
- Ouvrir les yeux

#### ***Se déplacer***

- Agir avec plaisir
- Percevoir la résistance de l'eau
- Perdre momentanément ses appuis plantaires dans le GB, puis totalement
- S'équilibrer verticalement dans le GB par l'action des jambes
- Se déplacer par les mains à partir d'appuis solides (mur, lignes d'eau), puis par les jambes avec des appuis flottant manuels (frites)

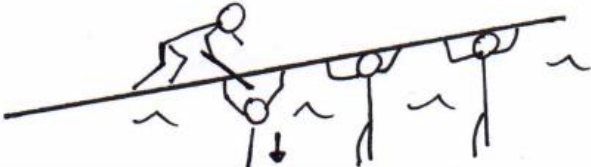
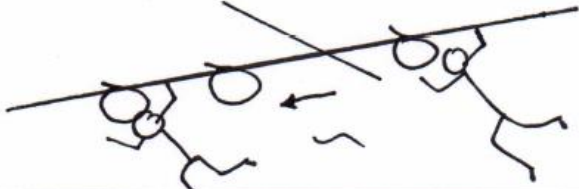
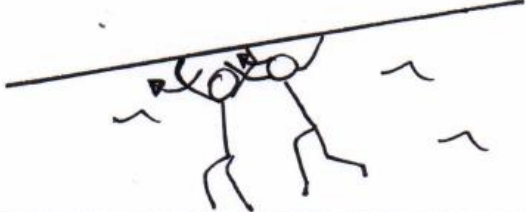
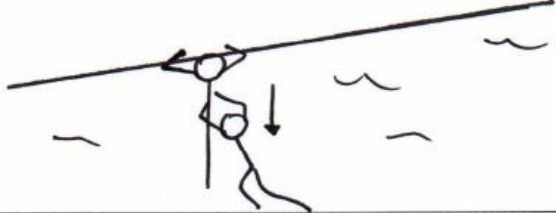



#### ***Entrer***

- Entrer avec des appuis manuels

### **... pour agir dans la grande profondeur près du bord**

- ***S'immerger la tête le long d'un camarade***
- ***Se déplacer 10m le long d'une ligne d'eau ou avec une frite***
- ***Entrer : sauter avec deux frites***

**S'IMMERGER**


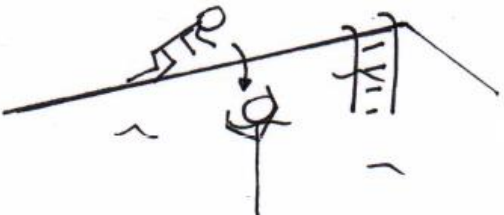


	<p><b>Le coupe tête</b></p> <p><u>Evolution</u> : passer deux frites écartée          Passer lentement          Les élèves se déplacent simultanément          Expirer</p> <p>CR : ne pas être touché</p>
	<p><b>Passer sous des obstacles le long du mur</b></p> <p><u>Evolution</u> : franchir deux obstacles          expirer</p>
	<p><b>Passer sous les bras du camarade (par deux)</b></p> <p><u>Evolution</u> : passer sous les deux bras</p>
	<p><b>S'immerger le visage en se tenant derrière le camarade, tenu à ses épaules</b></p> <p><u>Evolution</u> : compter jusqu'à trois          expirer</p>
	<p><b>En se déplaçant entre deux lignes d'eau, passer sous des obstacles</b></p>
	

**SE DEPLACER**

	<p><b>Se déplacer le long du bord en se tenant</b></p> <p><u>Evolution</u> : petit à petit, seules les mains sont en contact avec le mur. Les jambes assurent l'équilibre par leur mouvement.</p>
	<p><b>Se déplacer le long du mur</b></p> <p><u>Evolution</u> : en se poursuivant à deux En se croisant à deux ou à plusieurs Contourner un camarade en s'arrêtant sur ses épaules</p>
	<p><b>Se déplacer le long du mur avec une ou deux frites tenues sous les bras (moteur des jambes)</b></p> <p><u>Evolution</u> : en marche arrière</p>
	<p><b>Se déplacer entre deux lignes d'eau</b></p> <p><u>Evolution</u> : aller vite Se poursuivre à deux</p>
	<p><b>Se déplacer sur une seule ligne d'eau</b></p> <p>(cela suppose au préalable, la capacité à s'équilibrer par l'action des jambes)</p>
	<p><b>Se déplacer le long de la cage</b></p>

**VERS LE NIVEAU 1 (DU TERRIEN A LA PERTE DES APPUIS PLANTAIRES)**

**ENTRER**

	<p><b>Entrer par l'échelle sans aide</b></p>
	<p><b>Sauter avec l'aide du maître dans l'eau</b> <u>Evolution</u>: départ de moins en moins accroupi</p>
	<p><b>Sauter seul avec une ou deux frites</b> <u>Evolution</u> :départ de moins en moins accroupi De plus en plus loin</p>
	<p><b>Sauter avec la perche</b> <u>Evolution</u> : de plus en plus loin</p>

## **VERS LE NIVEAU 2 Vers le corps flottant**

### **Ce qui s'apprend ...**

#### ***S'immerger***

- S'immerger vers le fond
- Agir sous l'eau en ayant des appuis manuels
- Ouvrir les yeux
- Augmenter le temps d'apnée
- Expirer brièvement
- Modifier les équilibres, quitter l'équilibre vertical

#### ***Se déplacer***

- Se déplacer sur le ventre avec un appui flottant (frite) en utilisant les bras et les jambes, sur le dos en utilisant que les jambes. Puis se déplacer sur le ventre, sans appui solide, en utilisant les bras et les jambes sur une courte distance
- Se déplacer progressivement dans un équilibre proche de l'horizontal
- Quitter les appuis solides sur une courte distance

#### ***Entrer***

- S'élancer sans matériel pour rattraper un appui manuel (frite, perche, ligne d'eau)
- S'élancer de plus en plus loin du bord

#### ***Flotter***

- Prendre conscience que l'on « flotte », se laisser porter par l'eau, être relâché
- Rester immobile dans un équilibre vertical ( la bouteille )

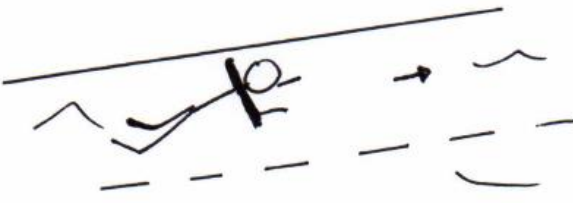


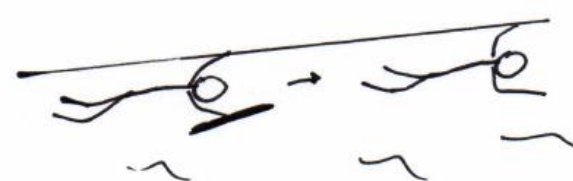
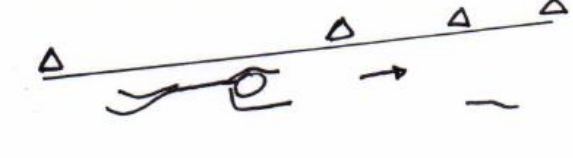
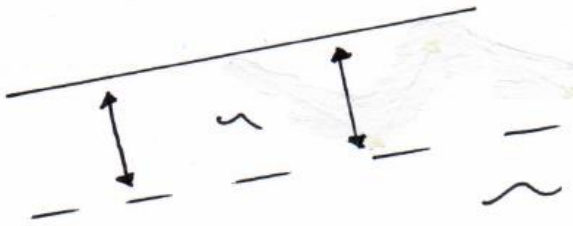
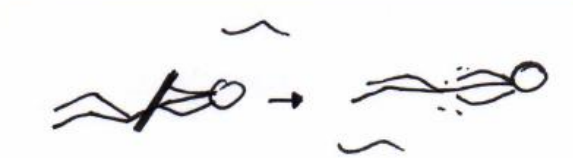
... pour agir dans la grande profondeur sans matériel sur une courte distance

- ***S'immerger*** : passer sous le premier barreau de la cage (0.60m)
- ***Se déplacer*** : sur 5m le long du mur sans s'y tenir et sans matériel
- ***Entrer*** : Sauter sans matériel et attraper la frite, la perche ou la ligne d'eau

**S'IMMERGER**

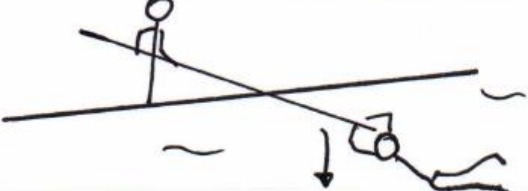

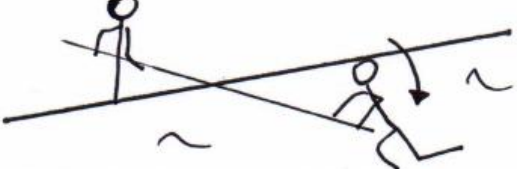
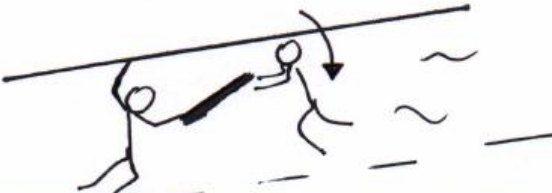

	<p><b>S'immerger de plus en plus profond le long d'un camarade (par deux)</b>  <u>Evolution</u> :expirer</p> <p>CR : toucher le fond avec les pieds</p>
	<p><b>S'immerger le long de la cage</b>  <u>Evolution</u> :expirer</p> <p>CR : toucher le fond avec les pieds  passer sous le premier barreau</p>
	<p><b>Passer de par et d'autre d'une ligne d'eau</b>  <u>Evolution</u> :expirer</p>
	<p><b>Faire le tour de la cage en s'immergeant sous les barreaux</b></p>
	<p><b>Se cacher sous sa frite (1, 2, 3 soleil)</b>  <u>Evolution</u> :compter 5 sec  Expirer</p>

**SE DEPLACER**



	<p><b>Se déplacer sur le ventre avec une frite sous les aisselles (moteur des bras et des jambes)</b></p> <p><u>évolution</u> : s'éloigner du bord jeux pour aller vite et s'allonger frite sous le ventre</p>
	<p><b>Se déplacer sur le dos (frite tenue sous les bras puis dans les mains bras tendus) (moteur des jambes)</b></p>
	<p><b>Se déplacer sur le ventre entre deux lignes d'eau en se tenant le moins souvent possible</b></p> <p>CR : améliorer son record Distance courte</p>
	<p><b>Se déplacer le long du mur ou d'une ligne d'eau, une main au mur et l'autre main tenant une frite</b></p> <p><u>Evolution</u> : une main au mur et l'autre sans matériel</p>
	<p><b>Se déplacer sans matériel sur le ventre, le long du mur, le plus loin possible sans se tenir</b></p> <p>CR : améliorer son record distance courte</p>
	<p><b>Sans matériel, réaliser des allers/ retours mur-ligne d'eau (1.70m)</b></p>
	<p><b>Se déplacer sur le dos avec de moins en moins de matériel (moteur des jambes)</b></p> <p>CR : Distance courte</p>

**VERS LE NIVEAU 2 (DU CORPS SANS APPUI PLANTAIRE VERS LE CORPS FLOTTANT)**

**ENTRER**

	<p><b>Sauter et s'immerger avec la perche</b></p> <p><u>Evolution</u> : plus loin Plus profond</p>
	<p><b>Sauter loin avec une seule frite</b></p> <p>CR : atteindre la ligne d'eau à 2.50m</p>
	<p><b>Sauter et attraper la perche</b></p>
	<p><b>Sauter et attraper la frite tenue dans l'eau par le camarade</b></p>
	<p><b>Sauter sans matériel entre deux lignes d'eau</b></p>

**FLOTTER**

	<p><b>Se laisser porter par l'eau en position verticale (la bouteille)</b></p> <p>CR : flotter les mains le long du corps</p>
	<p><b>Se laisser porter par l'eau en « boule »</b></p>

## **VERS LE NIVEAU 3 le corps flottant**

### **Ce qui s'apprend ...**

#### ***S'immerger***

- S'immerger de plus en plus profond
- Agir sous l'eau en ayant des appuis manuels, voir sans appui sur une très courte distance
- Se repérer pour agir
- Maintenir une apnée prolongée
- Expirer longuement
- Modifier les équilibres, quitter l'équilibre vertical

#### ***Se déplacer***

- Se déplacer sur le ventre avec un appui flottant (frite) en utilisant les bras et les jambes, sur le dos en utilisant que les jambes. Puis se déplacer sur le ventre, sans appui solide, en utilisant les bras et les jambes sur une distance de plus en plus longue
- Se déplacer progressivement dans un équilibre proche de l'horizontal
- Quitter les appuis solides sur une distance de plus en plus longue

#### ***Entrer***

- S'élancer sans matériel et regagner le bord
- S'élancer de plus en plus loin du bord

#### ***Flotter***

- Prendre conscience que l'on « flotte », se laisser porter par l'eau, être relâché
- Rester immobile dans un équilibre vertical ( la bouteille )
- Rester immobile dans un équilibre horizontal ventral et dorsal (étoiles )
- Mettre en relation flottabilité et respiration

... pour agir dans la grande profondeur sans matériel sur une courte distance



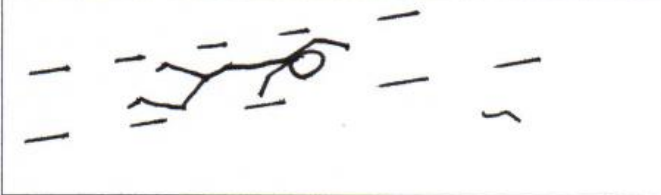
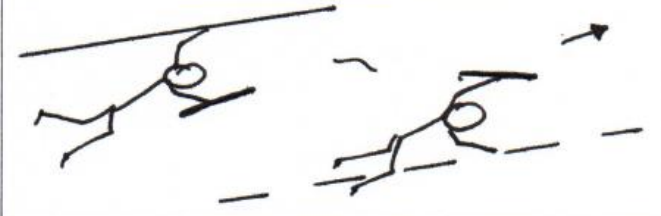
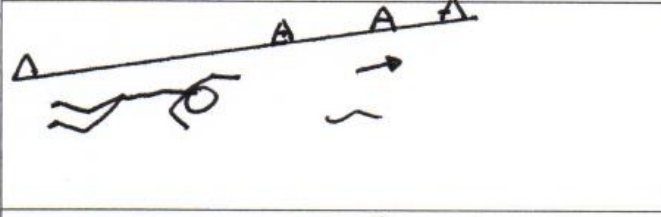
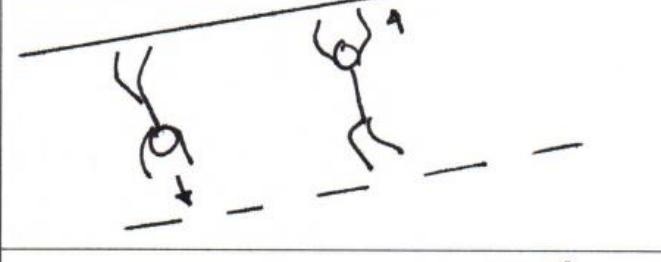
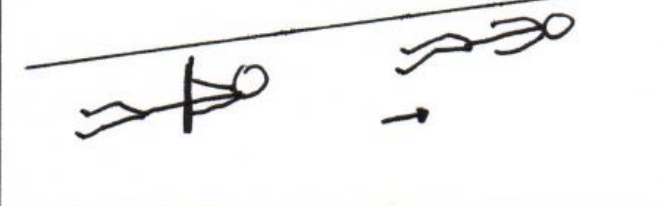
- ***S'immerger*** : descendre le long de la cage ou d'un camarade et toucher le fond avec les pieds (1.80m)
- ***Se déplacer*** : sur 12m50 le long du mur sans s'y tenir et sans matériel
- ***Entrer*** : par les pieds sans matériel.
- ***Flotter*** : se laisser remonter à la surface sans agir, dans différentes positions

**VERS LE NIVEAU 3 (DE LA PERTE DES APPUIS PLANTAIRES AU CORPS FLOTTANT)**

**S'IMMERGER**

	<p><b>S'immerger de plus en plus profond le long d'un camarade (par deux)</b>  <u>Evolution</u> :expirer          Ramasser un ou des objets          Remonter sans se tenir          Remonter immobile en boule</p> <p>CR : toucher le fond / remonter un ou des objets (1.80m)/ rester immobile</p>
	<p><b>S'immerger le long de la cage/ traverser</b>  <u>Evolution</u> :expirer          Ramasser un ou des objets          Remonter sans se tenir          Traverser la cage          Remonter immobile</p> <p>CR : toucher le fond/ remonter un ou des objets (1.80m)/ rester immobile</p>
	<p><b>Passer de par et d'autre d'une ligne d'eau sans s'arrêter</b>  <u>Evolution</u> :expirer          Remonter le moins possible</p>
	<p><b>Passer de par et d'autre de deux lignes d'eau</b>  <u>Evolution</u> :expirer          Remonte le moins possible          Sans s'arrêter</p>

**SE DEPLACER**

	<p>Se déplacer sur le ventre avec une frite sous les aisselles, <b>tête dans l'eau</b> (moteur des bras et des jambes)</p> <p><u>Evolution</u> : jeux pour aller vite et s'allonger frite sous le ventre</p>
	<p>Se déplacer sur le dos (frite tenue dans les bras, puis dans les mains bras tendus), <b>oreilles dans l'eau</b> (moteur des jambes)</p>
	<p>Se déplacer sur le ventre entre deux lignes d'eau en se tenant le mois souvent possible, <b>tête dans l'eau</b></p> <p>CR : améliorer son record. Minimum 5m</p>
	<p>Se déplacer le long du mur ou d'une ligne d'eau, une main au mur et l'autre main tenant une frite, <b>tête dans l'eau</b></p> <p><u>Evolution</u> : une main au mur et l'autre sans matériel</p>
	<p>Se déplacer sans matériel sur le ventre, le long du mur, le plus loin possible sans se tenir, <b>tête dans l'eau</b></p> <p>CR : améliorer son record . Minimum 5m</p>
	<p>Sans matériel, réaliser des allers/ retours mur-ligne d'eau (1.70m), <b>tête dans l'eau</b></p> <p><u>Evolution</u> : se déplacer en diagonale pour augmenter la distance</p>
	<p>Se déplacer sur le dos avec de moins en moins de matériel (moteur des jambes), <b>oreilles dans l'eau</b></p> <p>CR : améliorer son record</p>

**VERS LE NIVEAU 3 (DU CORPS SANS APPUIS PLANTAIRE AU CORPS FLOTTANT)**

**FLOTTER**

	<p><b>Se laisser porter par l'eau en position verticale ( la bouteille)</b>  <u>Evolution</u> :varier la position des bras          Inspiration/ expiration forcée          Expiration progressive          CR : rester immobile 5 sec</p>
	<p><b>Se laisser porter par l'eau en position de boule</b>  <u>Evolution</u> :(idem)          CR (idem)</p>
	<p><b>Se laisser porter par l'eau en position horizontale ventrale (étoile)</b>  <u>Evolution</u> :une frite dans chaque main          Une planche sous chaque bras          Sans matériel          CR :rester immobile 5 sec</p>
	<p><b>Se laisser porter par l'eau en position horizontale dorsale (étoile)</b>  <u>Evolution</u> :(idem)          CR : (idem)</p>
	<p><b>Enchaîner deux équilibres différents</b></p>

**ENTRER**

	<p><b>Sauter sans matériel, départ assis</b>          CR : sauter vers l'avant</p>
	<p><b>Sauter sans matériel de plus en plus loin du bord</b>  <u>Evolutions</u> :enchaîner une action          se déplacer          s'immerger          se laisser remonter</p>

## **VERS LE NIVEAU 4 le corps projectile**

### **Ce qui s'apprend ...**

#### ***S'immerger***

- Se profiler verticalement et être tonique pour aller vers le fond (coulée verticale par les pieds et coulées horizontales)
- Se déplacer sous l'eau
- Modifier les équilibres
- Se repérer
- Maintenir une apnée prolongée

#### ***Se déplacer***

- Se profiler horizontalement et être tonique à partir d'une poussée par les pieds au mur ( glissées ventrale et dorsales )
- Se propulser plus efficacement avec les jambes
- Juxtaposer propulsion jambes et propulsion bras sur le ventre (sur le dos les bras restent en retour aquatique)
- Avoir une indépendance tête tronc
- Expirer tout en se déplaçant
- Maintenir une apnée tout en se déplaçant
- Augmenter la durée d'expiration

#### ***Entrer***

- Se profiler et être tonique ( chandelle )
- Enchaîner entrer et se déplacer (sous l'eau et en surface)

### **... pour nager 25m en grande profondeur**

- ***S'immerger*** : après une coulée verticale par les pieds, traverser un cerceau et ramasser un objet
- ***Se déplacer*** : après une glissée, se déplacer 12m50 sur le ventre, tête immergée, et 12m50 sur le dos après une glissée dorsale
- ***Entrer*** : par les pieds, corps droit (chandelle)

**S'IMMERGER**

	<p><b>Réaliser une coulée verticale par les pieds en prenant un élan à partir du bord</b></p> <p><u>Evolutions</u> : de plus en plus profond ramasser un objet remonter en fusée ressortir derrière la ligne d'eau</p>
	<p><b>Enchaîner une coulée verticale par les pieds le long du bord et une coulée horizontale (propulsion uniquement par la poussée contre le mur)</b></p> <p>CR : atteindre des cibles placées au fond à des distances de plus en plus grandes du mur (plots, algues)</p>
	<p><b>Enchaîner une coulée verticale par les pieds le long du bord et un déplacement subaquatique (propulsion par les bras et les jambes)</b></p> <p>CR : atteindre des cibles placées au fond à des distances de plus en plus grandes du mur (plots, algues)</p>
	<p><b>Réaliser le « kangourou » le long du mur (succession de coulées par les pieds à partir d'une poussée au fond)</b></p> <p><b>Expirer dans l'immersion</b> (profondeur : 30cm d'eau au dessus de la tête)</p>
	<p><b>Se laisser glisser le long du mur tête la première</b></p> <p>CR : toucher le fond avec les mains</p>
	<p><b>Réaliser un parcours subaquatique d'une durée de 10'' avec passage dans un cerceau et saisie d'un objet</b></p>

## VERS LE NIVEAU 4 (DU CORPS FLOTTANT AU CORPS PROJECTILE)

### SE DEPLACER

#### A cette étape :

- Les situations de propulsion jambes doivent progressivement démarrer par une glissée à partir du mur afin de placer l'élève en posture d'équilibre hydrodynamique dès le départ. Eviter de démarrer la situation de déplacement par une entrée dans l'eau qui positionne l'élève verticalement et sans vitesse initiale.
- Lors des situations de déplacement, il est préférable de proposer des distances d'une dizaine de mètres plutôt que de 25m. Le maintien de l'horizontalité reste le critère pour allonger progressivement les distances.

	<p><b>Glissées ventrales</b>            Poussée au mur des pieds et maintien d'une position alignée les bras devant. Rester en apnée</p> <p>CR : -aller le plus loin avec la simple poussée au mur            pas de propulsion jambes            -OU atteindre la ligne d'eau située à 5m</p> <p><i>règles d'efficacité au départ :</i>  <i>épaules dans l'eau</i>  <i> pieds contre le mur le plus haut possible</i>  <i>jambes fléchies</i></p> <p>Evolution : glissée costale            vrille</p>
	<p><b>Glissées dorsales</b>            Poussée au mur des pieds et maintien d'une position alignée. <b>Les bras restent le long du corps.</b></p> <p>CR : -aller le plus loin avec la simple poussée au mur            pas de propulsion jambes</p> <p><i>règles d'efficacité au départ (idem ventral)</i></p>
	<p><b>Se déplacer en propulsion jambes sur le ventre</b></p> <p>CR : rester horizontal            augmenter la distance</p> <p><u>Evolution</u> : -planche tenue en <i>grande prise</i> (bras sur la planche, tête hors de l'eau)            - planche tenue en <i>petite prise</i> (mains en bout de planche, tête dans l'eau)            -jouer sur des contrastes sensoriels (faire de la mousse- ne pas faire de bruit, jambes fléchies - jambes tendues, pieds tendus - pieds fléchis)            -sans matériel à partir d'une glissée</p>

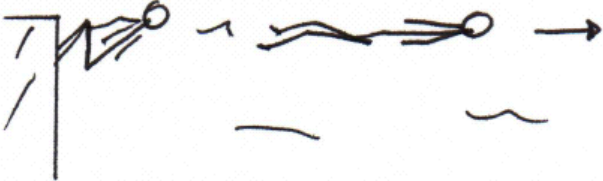
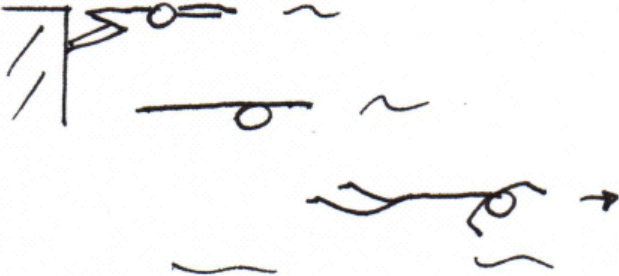
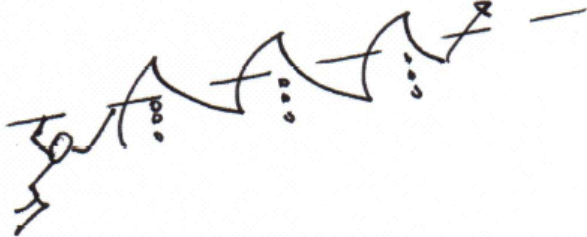
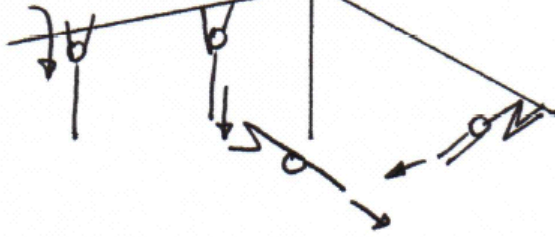
**VERS LE NIVEAU 4 (DU CORPS FLOTTANT AU CORPS PROJECTILE)**

**SE DEPLACER**

	<p><b>Se déplacer avec matériel, en propulsion jambes, sur le ventre, en expirant dans l'eau.</b></p> <p>CR : rester horizontal pas d'arrêt de la propulsion jambes augmenter la distance</p> <p><u>Evolution</u> : -expiration de face -expiration de côté. Dans ce cas, une seule main tient la planche. L'inspiration est réalisée du côté du bras positionné le long du corps -compter pour augmenter le temps d'expiration aquatique (minimum 3'')</p>
	<p><b>Se déplacer en propulsion jambes sur le dos</b></p> <p>CR : rester horizontal augmenter la distance avec matériel augmenter la distance sans matériel</p> <p><u>Evolution</u> : -à partir d'une glissée planche tenue en <i>grande prise</i> (bras sur la planche) -planche tenue en <i>petite prise</i> (mains en bout de planche, tête dans l'eau) -jouer sur des contrastes sensoriels (faire de la mousse- ne pas faire de bruit, jambes fléchies - jambes tendues, pieds tendus - pieds fléchis) -sans matériel</p>
	<p><b>Se propulser avec les jambes à deux face à face avec une planche</b></p> <p>CR : faire reculer le partenaire</p> <p><u>Evolution</u> : -tête dans l'eau (apnée ou expiration aquatique) -tête hors de l'eau</p>
	<p><b>Propulsion jambes à la verticale</b></p> <p>CR : conserver la tête hors de l'eau</p> <p><u>Evolution</u> : -en tenant une frite ou une planche -sans matériel mais les bras peuvent aider -bras le long du corps immobiles -s'échanger à deux un ballon</p>

**VERS LE NIVEAU 4 (DU CORPS FLOTTANT AU CORPS PROJECTILE)**

**SE DEPLACER**

	<p><b>Se déplacer sur le dos, bras le long du corps à partir d'une glissée</b></p> <p>CR : sans matériel augmenter la distance réaliser au moins 12m50 rester le plus possible horizontal</p> <p><u>Evolution</u> : les bras le long du corps aident à la propulsion les bras sont immobiles</p>
	<p><b>Se déplacer sur le ventre en propulsion bras et jambes à partir d'une glissée</b></p> <p>CR : sans matériel augmenter la distance réaliser au moins 12m50 rester le plus possible horizontal</p> <p><u>Evolution</u> : en apnée avec une expiration aquatique</p>
	<p><b>Se déplacer de part et d'autre d'une ligne d'eau en expirant sous le passage de la ligne</b></p> <p>CR : ne pas s'arrêter</p> <p><u>Evolution</u> : se déplacer sur 12m50 compter au moins 3'' lors de l'expiration</p>
	<p><b>Parcours « corps projectile »</b> <b>Enchaîner</b> : entrer chandelle, coulée verticale par les pieds, coulée ventrale, glissée dorsale, glissée ventral, glissée et vrille</p>

**VERS LE NIVEAU 4 (DU CORPS FOTTANT AU CORPS PROJECTILE)**

**ENTRER**

	<p><b>Entrer par les pieds en « chandelle »</b></p> <p>CR : toucher le fond</p> <p><u>Evolution</u> : différentes profondeurs en tournant</p>
	<p><b>Entrer par les pieds en « chandelle » et remonter en « fusée »</b></p> <p>CR : toucher le fond à la descente les épaules sortent de l'eau à la remontée</p> <p><u>Evolution</u> : différentes profondeurs remonter à l'oblique derrière une ligne d'eau située à 2m50</p>
	<p><b>Entrer par les pieds en chandelle et se déplacer en propulsion bras et jambes</b></p> <p>CR : toucher les cibles immergées aller le plus loin possible (record) aller plus loin que son partenaire (défi)</p> <p><u>Evolution</u> : différentes profondeurs se déplacer qu'avec les jambes</p> <p>⚠ <i>Remarque</i> : définir avec les élèves les modalités d'action les plus efficaces pour aller loin</p>

## **VERS LE NIVEAU 5 Le corps propulseur discontinu**

### **Ce qui s'apprend ...**

#### ***S'immerger***

- Descendre au fond tête la première avec le minimum d'effort (plongeon canard)
- Se repérer en descendant et se déplaçant au fond
- Agir de façon prolongée
- Se déplacer avec économie
- Gérer la respiration

#### ***Se déplacer***

- Réaliser une propulsion bras simultanée ou alternée efficace (amplitude et continuité) (retour aquatique et/ou retour aérien)
- Juxtaposer propulsions bras et jambes en continuité sur le ventre et sur le dos (nages hybrides, nages alternées, nages simultanées)
- Avoir une indépendance tête tronc
- Réaliser des échanges respiratoires tout en se déplaçant
- Réaliser des expirations longues et continues
- Mieux gérer ses efforts pour augmenter sa distance de déplacement

#### ***Entrer***

- Se profiler tête la première, être tonique, pousser sur les jambes pour aller loin
- Choisir une direction

### **... pour nager 50m en grande profondeur**

- ***S'immerger*** à partir d'un plongeon canard, traverser une cage puis ramasser plusieurs objets
- ***Se déplacer*** en nageant 50m sans se tenir.  
réaliser 25m sur le ventre (en soufflant tête dans l'eau), puis  
25m sur le dos  
soit en nages alternées (crawl et dos crawlé) bras tendus  
soit en brasse  
soit en nages hybrides
- ***Entrer*** par la tête (plongeon)

**VERS LE NIVEAU 5 (DU CORPS PROJECTILE AU CORPS PROPULSEUR DISCONTINU)**

**S'IMMERGER**

	<p><b>Réaliser des roulades</b></p> <p>CR : se retrouver dans la direction de départ</p> <p><u>Evolution</u> : par les mouvements des bras et des mains à partir d'une glissée ventrale en tournant autour d'une ligne d'eau, d'une frite en expirant par le nez</p>
	<p><b>Descendre tête la première</b></p> <p>CR : toucher le fond avec les mains</p> <p><u>Evolution</u> : à partir de la cage ou d'une perche en se laissant glisser le long du bord à partir d'une glissée au toboggan</p>
	<p><b>Réaliser un « plongeon canard » à partir d'une glissée ventrale</b></p> <p>CR : toucher le fond avec les mains sans propulsion aquatique des bras ou des jambes descente de plus en plus verticale</p> <p><u>Evolution</u> : varier la profondeur à partir d'une nage pour viser et ramasser un objet</p>
	<p><b>Déplacer un objet au fond de l'eau à plusieurs. Deux équipes, chacune un objet de type petit mannequin</b></p> <p>CR : être la première équipe à amener l'objet à l'arrivée</p> <p><u>Evolution</u> : varier la profondeur et ou la distance</p>
	<p><b>Réaliser un plongeon canard et traverser un cerceau immergé au fond du bassin</b></p> <p><u>Evolution</u> : varier la profondeur franchir plusieurs cerceaux</p>

**SE DEPLACER**

**EXRTRAITS DU DOCUMENT DEPARTEMENTAL 77 NATATION**

**PREAMBULE**

Pour l'action « se déplacer », les situations sont regroupées par objectif d'apprentissage :

- Construire des échanges respiratoires
- Se propulser par l'action des bras
- Se propulser par l'action des bras en maintenant l'action des jambes.

Les nages hybrides ventrale et dorsale (bras simultanés et jambes alternées) seront utilisées comme première approche d'une nage complète efficace.

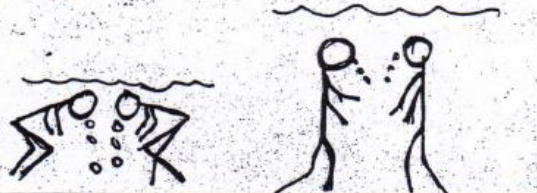
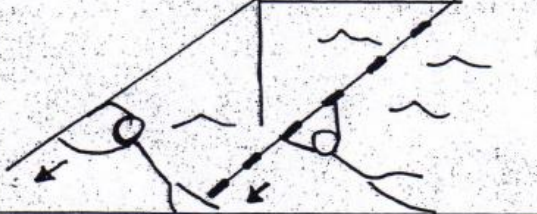
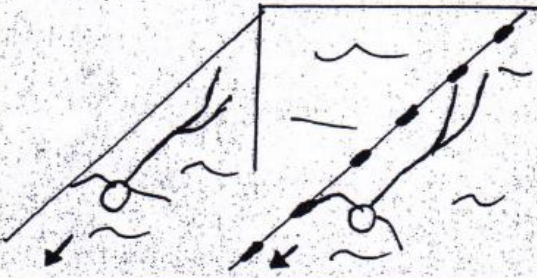
Ensuite les nages alternées ventrale et dorsale seront privilégiées car elles présentent une approche plus globale des techniques de nage par la mise en œuvre des règles d'efficacité.

Toute fois, si des élèves possèdent déjà une nage simultanée (brasse), celle-ci sera intégrée dans les apprentissages.

**Repères pédagogiques :**

- Démarrer le déplacement par une glissée qui permet à l'élève de se positionner dès le départ dans une position hydrodynamique,
- Alternner ventral et dorsal,
- Intégrer l'expiration aquatique,

**CONSTRUIRE DES ÉCHANGES RESPIRATOIRES**

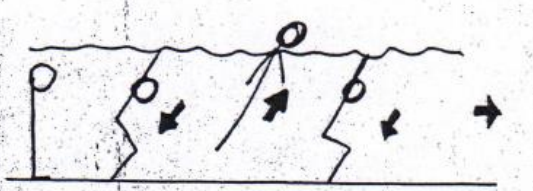
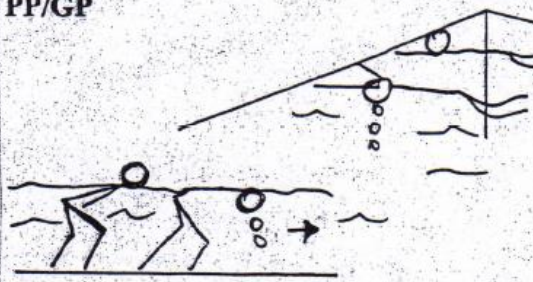
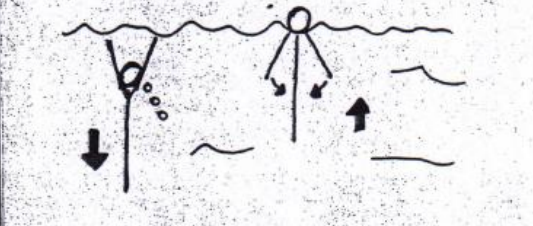
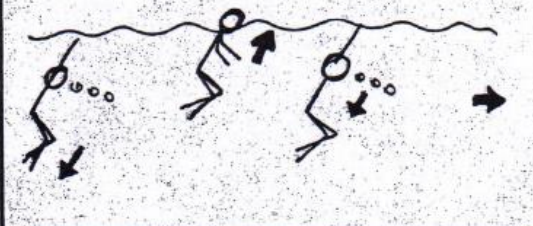
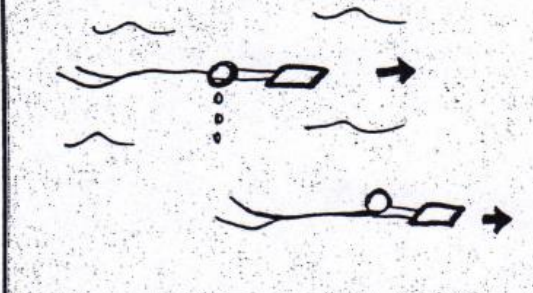
<p>PP/GP</p> 	<p><b>EXPIRER</b>                  Expirer (tout souffler)                  A deux, celui qui souffle le plus longtemps   <i>Variable : - à plusieurs                  - GP avec / sans appuis</i></p>
	<p><b>EXPIRER</b>                  Expirer sur une distance fixée, en se déplaçant le long du mur ou d'une ligne d'eau   <b>CR : Sortir la tête le moins souvent possible</b></p>
	<p><b>EXPIRER</b>                  Sur une distance fixée, expirer en se déplaçant avec une main le long du bord ou de la ligne d'eau   <b>CR : sortir la tête le moins souvent possible</b>  <b>CR : ne pas s'arrêter</b>  <i>Variable : sans se tenir au mur en propulsion jambes et bras</i></p>

SE DEPLACER

	<p><b>EXPIRER</b>                  A partir d'une glissée ventrale, aller le plus loin possible sur UNE EXPIRATION AQUATIQUE (sans mouvements)  <i>Variable :</i> - positions des bras                  - avec une propulsion bras                  - avec une propulsion bras et jambes</p>
	<p><b>EXPIRER</b>                  Se déplacer à l'aide des jambes en soufflant dans l'eau  <b>CR :</b> relever la tête le moins souvent possible (sans apnée)  <i>Variable :</i> - avec / sans planche                  - distance                  - avec ceinture si.....</p>
	<p><b>EXPIRER</b>                  Jeu des déménageurs (déplacer des objets flottants, ex. : pull buoy)                  Déplacement par les jambes, avec 2 frites, tête dans l'eau, en expirant, l'objet est tenu entre les deux frites.</p>
	<p><b>ECHANGER</b> (sans indépendance tête / tronc)                  Alternier expiration aquatique et inspiration sous forme de série (5 à 10)</p>
	<p><b>ECHANGER</b>                  En se tenant au bord, alterner inspirer dans les cerceaux et expirer entre les cerceaux.  <b>C.R. :</b> ne pas s'arrêter  <i>Variable :</i> augmenter la distance entre les cerceaux pour augmenter le temps d'expiration.</p>
	<p><b>ECHANGER</b>                  Sur place, 1 frite dans chaque main.                  Alternier expirer en se laissant couler et inspirer après la remontée.</p>
	<p><b>ECHANGER</b>                  Se déplacer de part et d'autre de la ligne d'eau en la tenant et en expirant dans l'eau.  <b>C.R. :</b> ne pas s'arrêter  <b>C.R. :</b> distance fixée, effectuer le moins d'inspirations possibles (sans apnée)</p>

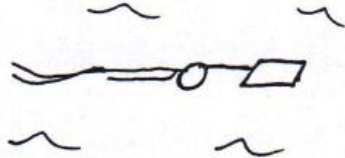
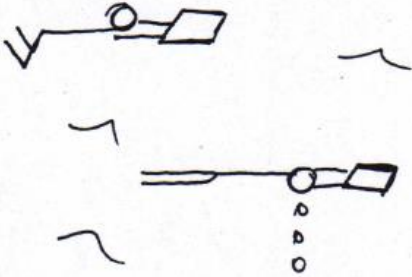
**VERS LE NIVEAU 5 (DU CORPS PROJECTILE AU CORPS PROPULSEUR DISCONTINU)**

**SE DEPLACER**

	<p><b>ECHANGER</b>  <b>LE KANGOUROU</b>                  Se déplacer en bondissant et en soufflant dans l'eau  <b>C.R.</b> : effectuer la distance imposée  <i>Variable</i> : hauteur d'eau                  Au départ : hauteur des enfants plus 30cm</p>
<p><b>PP/GP</b></p> 	<p><b>ECHANGER</b> (indépendance tête / tronc)                  Alternier inspirer / souffler sous forme de séries  <b>Repère</b> : menton à ras de l'eau, buste horizontal  <i>Variable PP</i> : face au mur, l'équilibre horizontal est assuré par les jambes.</p>
	<p><b>ECHANGER</b>                  Bras tendus, se laisser couler et expirer, remonter bras tendus simultanés et inspirer. Enchaîner (expirer, inspirer)  <i>Variable</i> : se laisser couler plus profondément pour augmenter le temps d'expiration et diminuer le temps d'inspiration.</p>
	<p><b>ECHANGER</b>                  Se laisser couler bras tendus au-dessus de la tête.                  Ressortir et avancer bras en simultanés « type brasse »                  jambes fléchies croisées fixes.  <b>C.R.</b> : réaliser la distance fixée  <i>Variable</i> : distance</p>
	<p><b>ECHANGER – PROPULSION JAMBES</b>                  (indépendance tête / tronc)                  Alternier souffler / inspirer en se déplaçant à l'aide des jambes - avec planche tenue à deux mains – inspiration de face.  <b>Repères</b> : menton à ras de l'eau                  Progressivement, l'arrêt des jambes au moment de l'inspiration doit disparaître  <i>Variable</i> : - avec ceinture et planche                  - distance</p>

**VERS LE NIVEAU 5 (DU CORPS PROJECTILE AU CORPS PROPULSEUR DISCONTINU)**

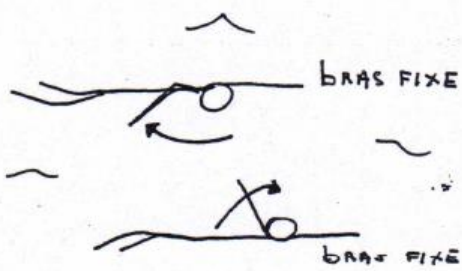

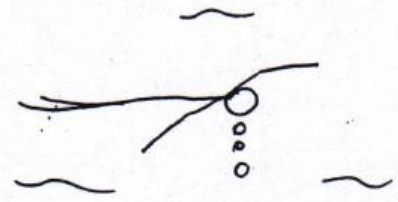
**SE DEPLACER**

	<p><b>ECHANGER – PROPULSION JAMBES</b>          Idem précédemment, mais un bras le long du corps.          Inspiration de côté.</p> <p><b>Repères :</b> <i>oreille collée au bras</i>  <i>bouche à moitié dans l'eau</i></p> <p><b>Variable :</b> <i>changer de côté.</i></p>
	<p><b>ECHANGER – PROPULSION JAMBES</b>          (pour les enfants ayant appris la brasse)          Alternier inspirer / expirer en se déplaçant en jambes          brasse avec planche.</p> <p><b>Repères :</b> <i>inspirer sur le retour des jambes</i>  <i>expirer sur la poussée des jambes</i></p> <p><b>Variables :</b> - <i>avec ceinture et planche</i>          - <i>sur le dos avec ceinture ou planche</i>          - <i>distance</i></p>

**C.R. :** critères de réussite

**VERS LE NIVEAU 5 (DU CORPS PROJECTILE AU CORPS PROPULSEUR DISCONTINU)**

**SE DEPLACER**

<p><b>GP/PP</b></p> 	<p>Se déplacer sur le ventre et sur le dos en « rattrapé » (un bras reste dans le prolongement du corps, l'autre bras effectue un mouvement de propulsion, puis changement de bras).</p> <p><i>Variable :</i> - <i>alterner une propulsion en simultanée et deux propulsions en rattrapé (droite / gauche)</i>          - <i>ceinture si l'enfant est en difficulté</i>          - <i>avec planche pour aider au rattrapé</i></p>
<p><b>PP / GP</b></p> 	<p>Se déplacer avec les bras en alterné.</p> <p><b>Repères :</b> <i>bras tendus</i>  <i>Sur le ventre : les bras sont dans un plan vertical (roue à aube ou moulin)</i>  <i>Sur le dos : retour aérien vertical</i>  <i>trajet aquatique horizontal (surface)</i></p> <p><i>Variables :</i> <i>sans les jambes (ceinture, pull buoy)</i></p>
<p><b>PP / GP</b></p> 	<p>Idem situation précédente sur le ventre avec expiration aquatique.</p> <p><b>Repère :</b> <i>inspirer du côté du bras en retour aérien</i>  <i>expirer dans l'eau</i></p>

SE DEPLACER

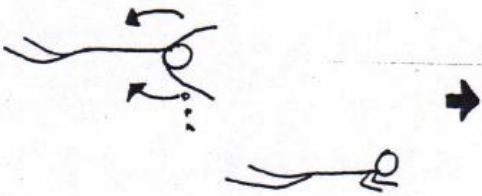
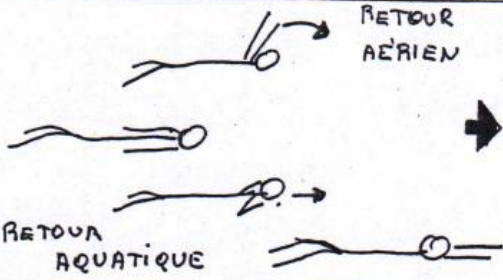
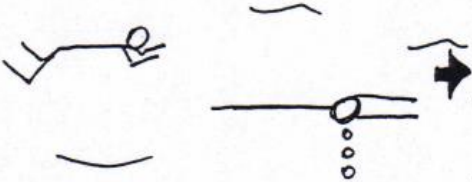
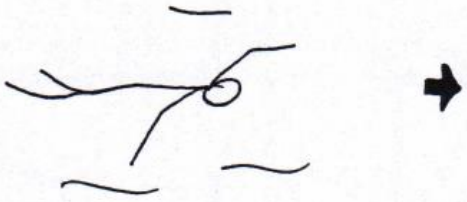
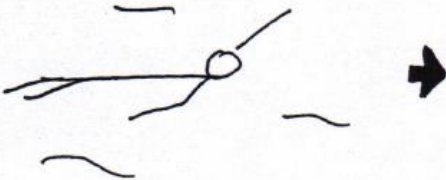
SE DEPLACER PAR L'ACTION DES BRAS

Les situations suivantes se font tête dans l'eau. Solutions respiratoires : apnée ou expiration aquatique.

<p>PP</p> <p>ALTERNE</p> <p>SIMULTANE</p>	<p>A partir d'une glissée ventrale, se déplacer avec les bras sur une apnée.</p> <p><b>Repère :</b> privilégier l'amplitude sur la fréquence</p> <p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en alterné</li> <li>- en simultané</li> <li>- sur une expiration aquatique</li> </ul>
<p>PP / GP PLAN VERTICAL</p> <p>RETOUR AQUATIQUE</p> <p>PLAN HORIZONTAL</p> <p>RETOUR AQUATIQUE</p> <p>SUPPORTS:</p> <p>FRITE CEINTURE PLANCHE</p>	<p>Sur le ventre avec ceinture ou planche sous le ventre. Se déplacer bras tendus en simultané avec un retour aquatique.</p> <p><b>Repère :</b> devant mains en contact, derrière, contact avec les cuisses</p> <p>privilégier l'amplitude sur la fréquence</p> <p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trajet moteur dans un plan horizontal (surface)</li> <li>- plan vertical</li> <li>- alternance plan vertical, plan horizontal</li> <li>- trajet du » type brasse »</li> </ul>
<p>PP / GP</p>	<p>Idem situation précédente, avec expiration aquatique.</p> <p><b>Repère :</b> inspiration en dehors du trajet moteur des bras</p> <p><b>Variable :</b> sur 1, 2 ou 3 cycles de bras</p>
<p>PP / GP</p>	<p>Sur le dos avec pull buoy entre les jambes, se déplacer <u>bras tendus</u> en simultané en surface et retour aquatique le long des oreilles.</p> <p><b>Remarque :</b> dans un premier temps on acceptera une propulsion bras fléchis.</p> <p><b>EVOLUTION DE LA SITUATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• du pull buoy → battement des jambes</li> <li>• du retour aquatique → aérien</li> <li>• de l'arrêt aux cuisses → arrêt bras tendus derrière la tête</li> </ul> <p><b>Repère :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- regarder le plafond</li> <li>- oreilles dans l'eau</li> <li>- proposer des repères tactiles pour favoriser l'amplitude des bras.</li> </ul>

SE DEPLACER

SE DEPLACER PAR L'ACTION DES BRAS  
EN MAINTENANT L'ACTION DES JAMBES

	<p>En nage hybride sur le ventre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jambes alternées</li> <li>- bras simultanés</li> <li>- inspiration sur le retour des bras</li> </ul> <p>C.R. : - réaliser 25m - réaliser le moins de mouvements possibles</p> <p>Variables : déplacement sous l'eau</p>
	<p>En nage hybride sur le dos :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jambes alternées</li> <li>- bras simultanés tendus pendant la propulsion</li> <li>- retour aquatique ou aérien des bras</li> </ul> <p>C.R. : - réaliser 25m - réaliser le moins de mouvements possibles</p>
	<p>En nage simultanée (type brasse)</p> <p>C.R. : - réaliser 25m - réaliser le moins de mouvements possibles</p>
	<p>En nage alternée (roue à aube / moulin)</p> <p>Sur le ventre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jambes alternées</li> <li>- bras tendus dans un plan vertical</li> <li>- tête dans l'eau</li> </ul> <p>C.R. : - réaliser 25m - réaliser le moins de mouvements possibles</p>
	<p>En nage alternée (roue à aube / moulin)</p> <p>Sur le dos :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jambes alternées</li> <li>- bras tendus retour aérien vertical propulsion dans un plan horizontal</li> </ul> <p>C.R. : - réaliser 25m - réaliser le moins de mouvements possibles</p>

**VERS LE NIVEAU 5 (DU CORPS PROJECTILE AU CORPS PROPULSEUR DISCONTINU)**

**ENTRER**

	<p><b>« Tomber »</b>  <b>Entrer par la tête en boule, départ accroupi, les mains tiennent les chevilles, le menton sur la poitrine ;</b></p> <p>CR : ne pas hésiter  rester en boule  le haut de la tête entre en premier dans l'eau</p> <p>Evolution : départ semi fléchi  réaliser une roulade dans l'immersion  rouler à partir d'un tapis</p>
	<p><b>« Entrer par les mains »</b>  <b>Tête entre les bras tendus, menton sur la poitrine, buste sur les cuisses. Départ accroupi. « Se laisser tomber ».</b></p> <p>CR : viser la ligne d'eau (aller vers le fond)  les mains entrent en premier</p> <p>Evolution : départ semi fléchi</p>
	<p><b>« Viser »</b>  <b>Entrer par les mains, tête entre les bras tendus, menton sur la poitrine, buste sur les cuisses. Départ accroupi.</b>  <b>« Se laisser tomber puis pousser sur les jambes »</b></p> <p>CR : viser une ligne d'eau au fond du bassin  viser la première  viser le deuxième</p> <p>Evolution : départ semi fléchi</p>
	<p><b>«aller loin »</b>  <b>Plonger en poussant sur les jambes</b></p> <p>CR : entrer par les mains (pas de « plat »)  aller de plus en plus loin (sans propulsion aquatique)</p> <p>Evolution : aller loin en surface  aller loin vers le fond (toucher des lignes au fond)</p>

## VERS LE NIVEAU 6 le corps propulseur continu

### **Ce qui s'apprend ...**

#### **S'immerger**

- Gérer la respiration pour augmenter la durée d'immersion (sauvetage)
- Utiliser des propulsions efficaces pour augmenter la distance
- Se repérer (sauvetage, natation synchronisée)

#### **Se déplacer dans des propulsions spécifiques : natation sportive, water polo, natation synchronisée, sauvetage**

- Se propulser plus efficacement
  - Trajets moteurs dans l'axe de déplacement
  - Continuité permanente des actions propulsives des bras et des jambes
  - Amplitude des trajets moteurs
  - Accélération des surfaces motrices
  - Les surfaces motrices sont grandes
  - Appuis efficaces
- Synchroniser l'action des bras et des jambes
- Respirer efficacement
  - Inspirations brèves et expirations longues et continues
  - Inspirations en dehors du trajet moteur des bras
- Synchroniser la respiration avec l'action des bras et des jambes
- Maîtriser des débits et des rythmes respiratoires variés
- Gérer ses efforts pour se déplacer longtemps
- Maîtriser le rétropédalage et les techniques de remorquage (sauvetage, natation synchronisée)
- Se déplacer dans des équilibres et des directions différents (natation synchronisée)
- Se déplacer tout en prenant des informations (water polo, natation synchronisée)

#### **Entrer**

- Enchaîner un plongeon et une nage
- Enchaîner un plongeon et un déplacement subaquatique
- De façon variée (natation synchronisée)

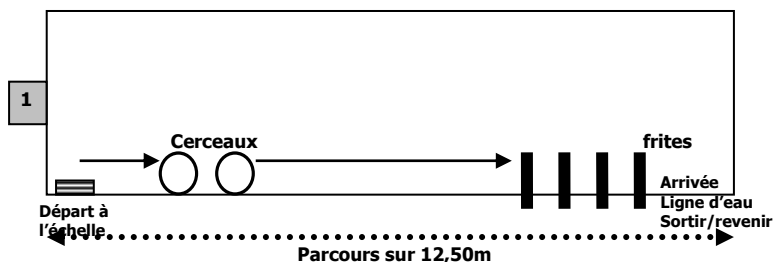
#### **... pour**

- **NAGER** longtemps et vite
- Réaliser un match de **WATER POLO**
- Réaliser collectivement un enchaînement de **NATATION SYNCHRONISEE**
- Réaliser une épreuve de **SAUVETAGE**

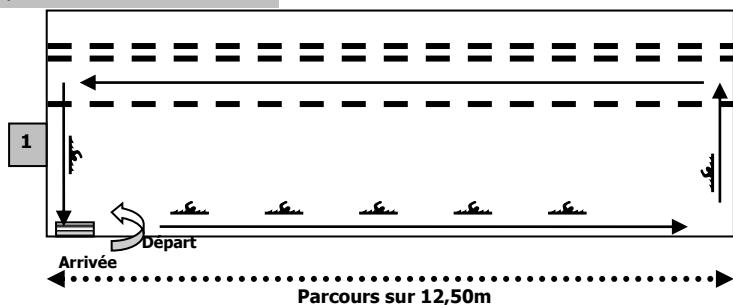
## Quelques situations d'apprentissage en parcours aquatique

Ces situations permettent de travailler différentes habiletés ; elles se présentent avec des possibilités d'évolution en vue de leur simplification ou complexification.

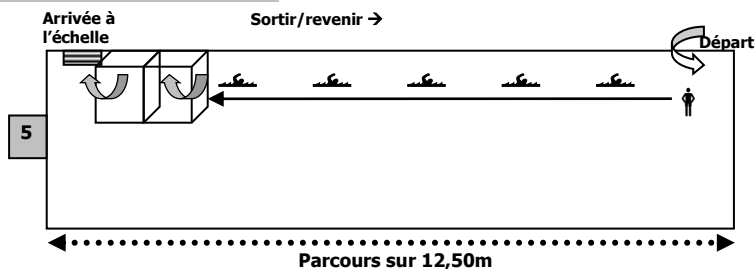
### Vers le niveau 1 :



### Vers le niveau 2 :



### Vers le niveau 3 :



### Tâches à accomplir :

- ♦ Descendre à l'échelle ;
- ♦ Se déplacer le long du mur ;
- ♦ Passer sous les obstacles type cerceaux, frites,...

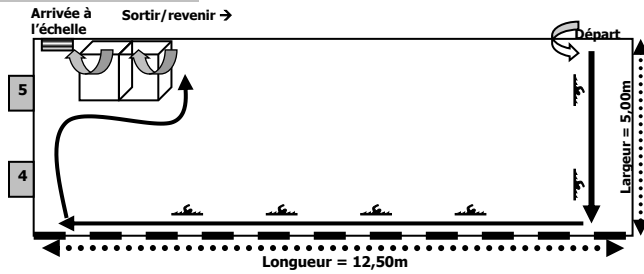
### Tâches à accomplir :

- ♦ Sauter avec frite(s) ;
- ♦ Se déplacer le long du mur avec frite(s) ;
- ♦ Poser la (les) frite(s) sur le bord ;
- ♦ Se déplacer dans le rail ;
- ♦ Revenir et sortir à l'échelle.

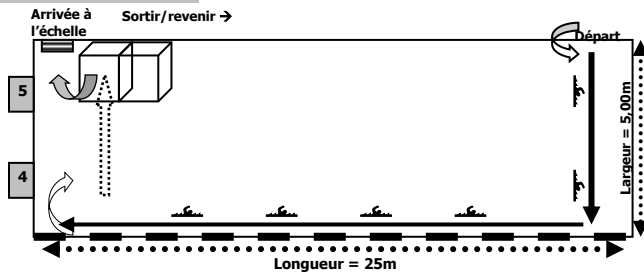
### Tâches à accomplir :

- ♦ Sauter dans l'eau ;
- ♦ Tenir en surface immobile ;
- ♦ Se déplacer en se tenant le moins au mur ;
- ♦ Descendre à la cage ;
- ♦ Sortir à l'échelle et revenir.

### Vers le niveau 4 :



### Vers le niveau 5 :



### Tâches à accomplir :

- ◆ Sauter en chandelle ;
- ◆ Se déplacer vers la ligne d'eau ;
- ◆ Se déplacer le long de la ligne d'eau ;
- ◆ Se déplacer jusqu'à la cage ;
- ◆ S'immerger pour traverser la cage ;
- ◆ Sortir à l'échelle et revenir.

### Tâches à accomplir :

- ◆ Plonger jusqu'à la ligne d'eau ;
- ◆ Nager 25 m en ventral et/ou dorsal ;
- ◆ S'immerger vers le fond ;
- ◆ Nager sous l'eau jusqu'à la cage ;
- ◆ Ressortir à l'échelle.

# CONSEILS PÉDAGOGIQUES

Ces « conseils » sont issus des deux stages de formation qui se sont déroulés au cours de l'année 2006 / 2007. Il s'agit là de la synthèse effectuée par les stagiaires au cours de l'observation des séances qu'ils encadraient.

## SÉCURITÉ

- Avoir une frite ou une perche à portée de main.
- Voir en permanence tous les élèves du groupe.
- Ne pas faire sauter les élèves dans les angles (au moins 2 mètres).
- Ne pas se laisser monopoliser par un élève.
- Proposer des circuits simples, qui ne mobilisent pas l'enseignant à certains endroits.
- Préférer, pour les débutants un espace réduit sécurisant, permettant l'observation et l'intervention.
- Ne pas mettre systématiquement tous les élèves en activité.

## SITUATIONS

- Alternier les situations statiques et dynamiques, être attentif à la fatigue des élèves.
- Le circuit permet :
  - Un grand nombre d'élèves en activité.
  - Un nombre d'actions différentes à réaliser.
- Préférer les petits circuits qu'on pourra agrandir si besoin.
- Ne pas hésiter à reprendre des situations effectuées lors des séances précédentes pour stabiliser les apprentissages.
- Réaliser plusieurs essais : un temps pour découvrir ce que l'on demande, un temps pour agir et réussir.
- Prévoir un ou deux critères de réussite par situation.
- Prévoir plusieurs niveaux de difficulté quand cela est possible.
- Pour une séance de 40 minutes prévoir 5 situations maximum.
- La première situation de la séance doit être :
  - Courte (3 minutes).
  - Réalisable par tous.
  - Rapide à mettre en place.
  - Dynamique.
- Réaliser des situations qui permettent des enchaînements d'actions (immersion, entrée, déplacement)

## CONSIGNES/ENSEIGNANTS

- Donner des consignes en deux fois : pour « faire » en premier, pour « progresser » ensuite (critère de réussite).
- Utiliser un vocabulaire imagé (descendre comme un bouteille, remonter comme une fusée...).
- Illustrer la consigne avec un élève.
- Effectuer des retours d'information : validation, conseils.
- Encourager, dynamiser, animer la séance.
- Pour gérer le temps, écrire l'horaire plutôt que la durée sur la fiche de préparation.

## ELEVES

- Travailler en binôme : un agit, l'autre valide.
- Les élèves sont motivés par :
  - La difficulté.
  - La quantité d'actions
  - Les situations nouvelles (mais ils aiment également revivre des situations).
- Le jeu permet aux élèves de se dépasser.
- Les élèves peuvent avoir des réponses plus élaborées que celles attendues, les laisser faire quand on les sent capables.

ECOLE  
ELEMENTAIRE  
PUBLIQUE

.....

## ENSEIGNEMENT DE LA NATATION

Madame, Monsieur,

Les enfants de la classe ..... participeront, chaque  
.....  
à compter du .....et jusqu'au.....,  
à une séance de natation au Complexe nautique des Capucins à Coulommiers.

TRANSPORT : Il sera assuré par la société.....  
Départ de l'école à .....h....., retour pour .....h.....

EQUIPEMENT : Chaque enfant devra être muni d'un sac marqué à son nom contenant un maillot de bain (les caleçons sont interdits), un bonnet de bain marqué à son nom (obligatoire), un drap de bain et un goûter.

### APTITUDE A LA NATATION :

Assurez-vous que votre enfant ne fait l'objet d'aucune contre-indication pour la natation. Certains enfants pourront présenter des symptômes d'inadaptation temporaire au milieu aquatique : l'enseignant en sera avisé par la présentation d'un certificat médical.

A.....

Le

Signature des Parents :

Signature du directeur :

## Charte du parent accompagnateur à la piscine

Madame, Monsieur,

Votre enfant participe à des séances d'enseignement de la natation scolaire avec sa classe.

Vous êtes parent accompagnateur de la classe et nous vous remercions pour cette aide précieuse.

Cette charte a pour but de vous orienter dans votre collaboration tout en respectant des normes d'hygiène et de sécurité spécifiques aux établissements de bain.

Les recommandations sont avant tout, dans l'intérêt des enfants pour favoriser leur progression dans les apprentissages.

Elles s'inscrivent dans la continuité du projet pédagogique relatif à l'enseignement de la natation scolaire qui est validé par l'inspectrice de l'éducation nationale et la conseillère pédagogique EPS.

***Afin de respecter le droit à l'image de chaque enfant, merci de demander l'autorisation aux Professeurs des écoles avant toute prise de photographies.***

A l'entrée, les enfants **et les accompagnateurs** (Parents, AVS , Professeurs des écoles) se déchaussent avant de pénétrer dans les vestiaires.

Sur les conseils du Professeur des écoles, les parents se répartissent au mieux dans les vestiaires afin d'aider les enfants. Ils les orientent et les aident à s'organiser (rangement des vêtements). Ils veillent sur le groupe.

Les parents peuvent ensuite regarder la séance sur les bancs ou chaises disposés près du petit bassin.

Pour les élèves dispensés, ils restent sous la responsabilité de l'enseignant. L'organisation concernant leur surveillance est donc à définir avec entre le professeur des écoles et les parents accompagnateurs.

Un immense merci pour votre collaboration

Le directeur de l'école et  
L'enseignant de la classe

Parent accompagnateur  
Pris connaissance le :  
Signature

# Charte de bonne conduite à la piscine

## En arrivant à la piscine :



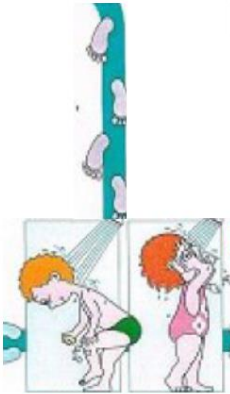
Je me déshabille dans les vestiaires et range correctement mes vêtements.

Je retire mes chaussures avant de rentrer dans les vestiaires et les adultes aussi !

Je n'oublie pas d'aller aux toilettes.



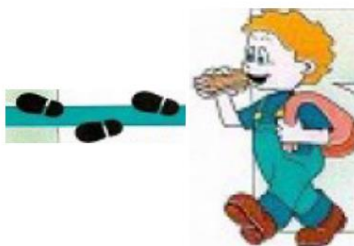
Je mets une tenue adaptée et je n'oublie pas mon bonnet de bain.



Je passe sous la douche avant d'entrer sur le bassin.



Quand le maître nageur me l'autorise, je passe dans le pédiluve et je vais rejoindre la zone d'attente sans courir et dans le calme.



Si le maître ou la maîtresse me l'autorise, je peux manger mais une fois sortie dehors.



Au signal, je sors de l'eau et retourne sous la douche avant de me rhabiller dans les vestiaires..



J'écoute les consignes des adultes et j'apprends à nager.