

## UNITE D'APPRENTISSAGE Natation CYCLE 2 / 3ième année (CE1)

### S'adapter au milieu aquatique en construisant son « **CORPS FLOTTANT** »

**Objectif :** construire le corps flottant (s'immerger complètement en allant toucher le fond et en apnée, remonter sans rien faire, éprouver le corps flottant dans toutes les positions avec appuis des membres supérieurs pour se déplacer)

**L'élève sait déjà :**

- connaître l'espace d'action (le fond, l'élément eau)
- s'engager dans la grande profondeur et perdre ses appuis plantaires

**Sources :**

- \* d'après l'album à nager -Revue EPS « Le fabuleux voyage de Lola »
- \* d'après les modules d'apprentissage et le cahier du nageur de la circonscription de VIENNE 1
- \* d'après R. CATTEAU - diaporama de K. Lemasson
- \* création stage départemental EPS 211

**Les quatre problèmes fondamentaux : PRISE D'INFORMATIONS / EQUILIBRE / RESPIRATION/ PROPULSION sont traités à travers les actions motrices fondamentales**

PHASE	Nb de Séances	ENTREES	IMMERSIONS	FLOTTAISON	DEPLACEMENTS
<b>de découverte</b> Relation positive à l'activité « donner envie de pratiquer l'activité»	S1	- « les jumeaux »* - « j'entre dans l'eau » niveau 3*	-« la chasse aux trésors » (objets à diverses profondeur)* - « les souris jouent aux otaries » *	- Les jumeaux (avec remontée passive dans la même position)* -Choisir sa forme et la tenir (molle méduse, poisson tout boule, la planche, l'étoile, le bouchon...)*	- « déplacements » niveau 3 * - le grand pont de singe *
<b>de référence</b> <b>évaluation diagnostique</b> Permet de déterminer les besoins d'apprentissage« donner du sens à l'activité et à l'apprentissage »	S2	Préparation en classe avant la séance 2 de l'évaluation diagnostique :« <b>Qu'est-ce que je sais encore faire?</b> »* L'élève choisit une entrée, une immersion, une flottaison, et se déplace sur une petite distance (choix dans son répertoire d'actions : « j'entre dans l'eau » niveau 3 *, « immersions » niveau 3 *, « déplacements » niveau 3 *, choisir sa forme et la tenir (molle Méduse, poisson tout boule, la planche, l'étoile, le bouchon...)*). Retour en classe après la séance 2/ « <b>Ce que j'ai à apprendre</b> »*			

PHASE	Nb de Séances	ENTREES	IMMERSIONS	FLOTTAISON	DEPLACEMENTS
<b>de structuration</b>  Notion de projet  Évaluation continue et formative  « désir d'apprendre et de progresser »	S3	<b><i>s'immerger complètement en allant toucher le fond et en apnée (port de lunettes → visualiser le fond)</i></b>			
	à	-« les jumeaux » (en référence à la fiche « entrées » niveau 3)*  - Le mime *	- Expérience « l'eau peut-elle rentrer dans ton corps » *  - descendre le long du copain, le long de la perche, le long d'une potence, le long de la cage, tout seul... pour toucher le fond avec différentes parties de son corps *	-« Le bouchon » (ligne de flottaison) *	- le relais pince à linge *  - « le cavalier » * + explorer, tester les différentes positions de la main (poing fermé, main ouverte doigts écartés...) pour trouver la plus efficace
	S5				
	S6	<b><i>remonter sans rien faire (critère : la remontée est plus longue que la descente)</i></b>			
à	- « j'entre dans l'eau » niveau 3* et se laisser remonter sans bouger - « la statue »: sauter dans une position choisie et la garder pendant la remontée passive = rester immobile comme une statue	-Descendre à la perche ou potence et se laisser remonter sous différentes forme *  -« le tapis volant »*	- choisir sa forme et la tenir (molle méduse, poisson tout boule, la planche, l'étoile, le bouchon...)*	-« Les déménageurs nageurs » (d'après revue E.P.S) - les souris jouent au bateau *	
S8					
S9	<b><i>éprouver le corps flottant dans toutes les positions avec appuis des membres supérieurs pour se déplacer</i></b>				
à	- « le pompier » * - « j'entre dans l'eau » niveau 3* et se laisser remonter sans bouger seulement les quatre dernières		- choisir sa forme, la tenir et changer de position* - 1,2,3 soleil *	« la balançoire » * « le radeau » * « les castors » *	
S10					

PHASE	Nb de Séances	ENTREES IMMERSIONS FLOTTAISON DEPLACEMENTS
<b>évaluation finale</b> « identifier les progrès »	S11	Préparation en classe avant la séance 11 de l'évaluation finale : connaissance des conditions de passations du test palier 1 et du dispositif prévu dans le bassin. <b>Passation du palier 1 (vers le niveau 1 du savoir nager)</b> Se déplacer sur un quinzaine de mètre sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. <i>Temps de récupération. S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter (effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis en moyenne profondeur amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord).</i>
<b>de réinvestissement</b>	S12	<i>4 équipes pour la classe : 2 affrontent à la pêche aux trésors des souris et les 2 autres s'affrontent au relais</i> <u>La pêche au trésor des souris*</u> Modifications : 2 équipes s'affrontent en moyen bain, la caisse pour mettre les objets récupérés est assez loin du bord (les élèves doivent sortir du bassin et entrer à nouveau) <u>Le relais</u> 2 équipes s'affrontent dans le sens de la largeur. Ils entent dans l'eau, se déplacent pour aller toucher le bord en face, ce qui donne le départ de son coéquipier. Des lignes d'eau sont disposées dans la piscine, les élèves doivent donc s'immerger. L'équipe qui a fait passer tous ses équipiers en premier gagne.

Socle commun des connaissances et capacités- **Test palier 1 – fin de cycle 2-** vers le niveau 1 du **Savoir nager** -  
 Passation en deux temps, avec récupération, dans la même séance à environ 1m50 de profondeur

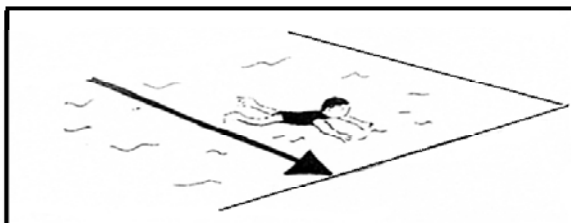
Nom de l'élève

Prénom

Classe:

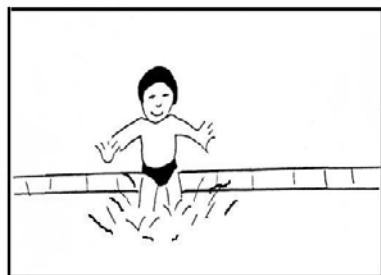
Date:

Je me déplace tout seul sans me tenir, sans aide, sur 15 mètres (un peu plus que la largeur du bassin)

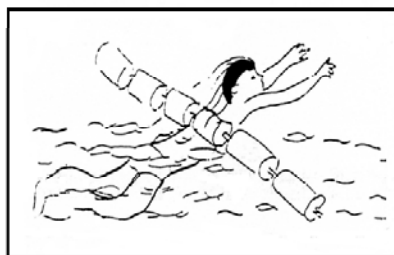


Je me repose un peu, puis j'enchaîne les actions suivantes sans m'arrêter:

J'entre dans l'eau en sautant, je mets la tête sous l'eau,



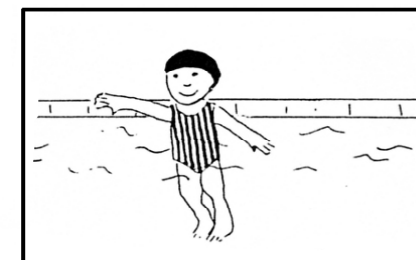
puis, je passe sous la ligne d'eau,



je flotte à la surface pendant quelques secondes,



et, je retourne vers le bord.




Validation par le maître nageur ou l'enseignant (qui n'a pas eu en charge l'élève pendant les séances d'apprentissage) :

# Je me déplace dans l'eau

**Niveau 3**

grand bassin: dans le sens de la longueur

① ② ③




Je me déplace, allongé(e), en me tenant à une ligne d'eau sur toute la longueur du bassin.

① ② ③



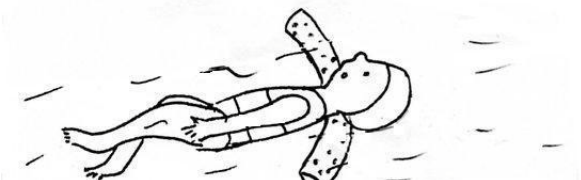
Je me déplace sur le ventre, avec une frite, sur toute la longueur du bassin.

① ② ③



Je me déplace sur le ventre, avec une planche, sur toute la longueur du bassin.

① ② ③



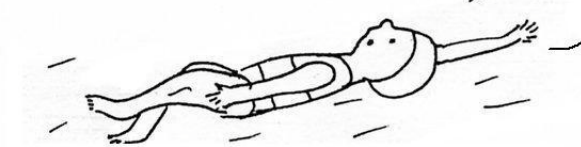
Je me déplace sur le dos, avec une frite, sur toute la longueur du bassin.

① ② ③



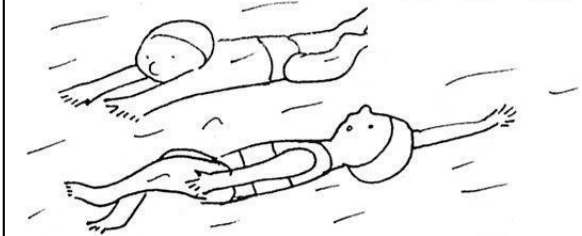
Je me déplace seul(e) en nage ventrale sur la moitié de la longueur du bassin.

① ② ③



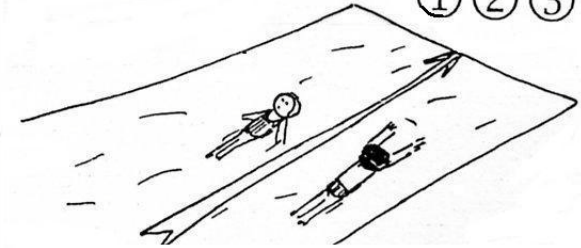
Je me déplace seul(e) en nage dorsale sur la moitié de la longueur du bassin.

① ② ③



Je me déplace sur le dos et sur le ventre sur toute une longueur du bassin.

① ② ③

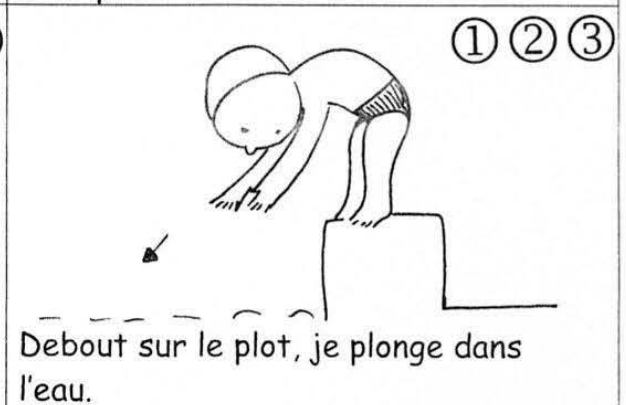
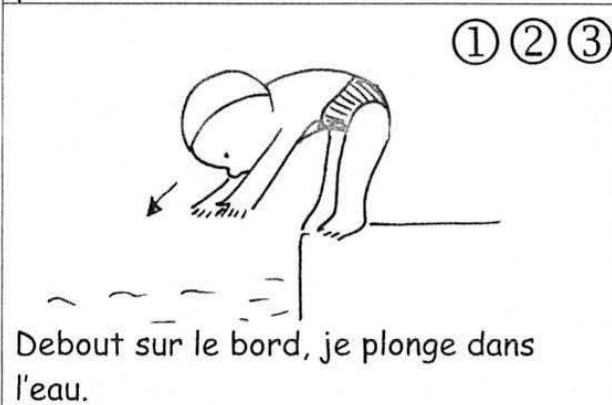
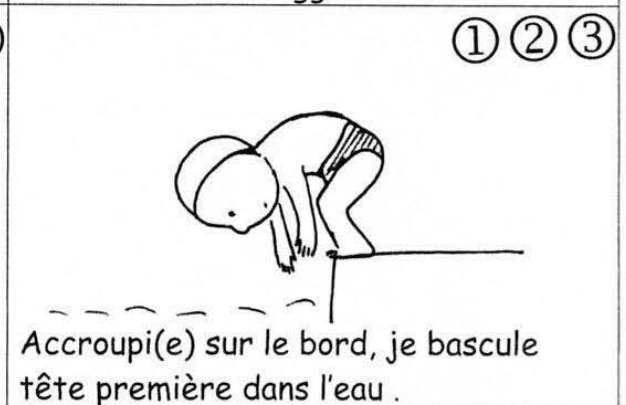
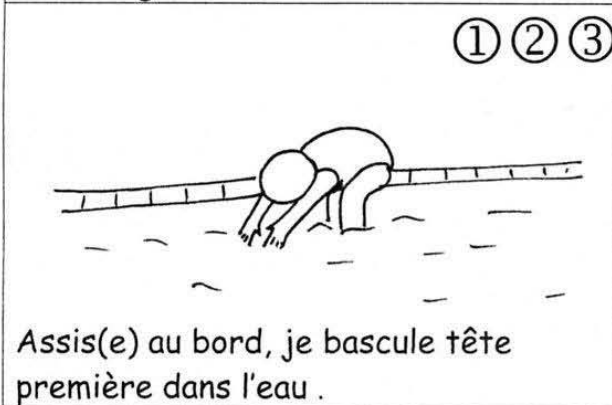
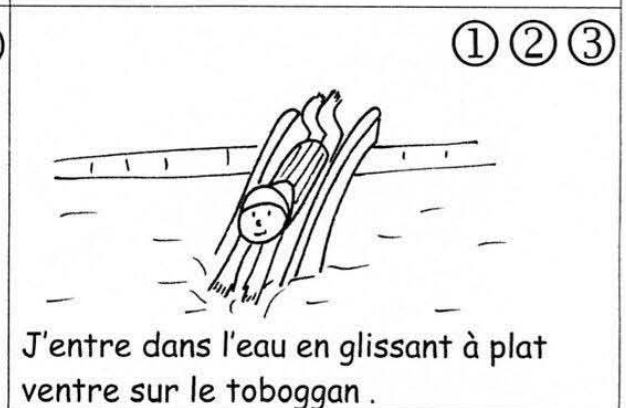
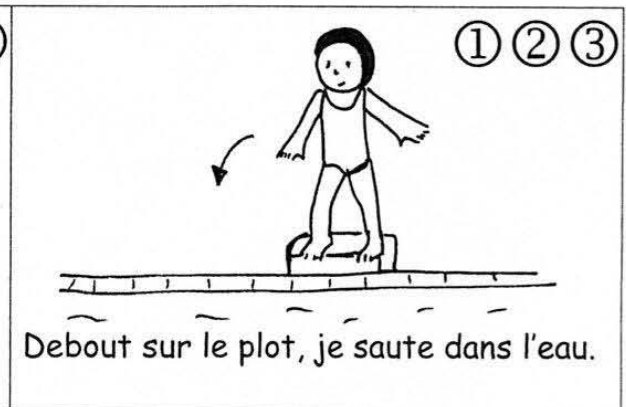
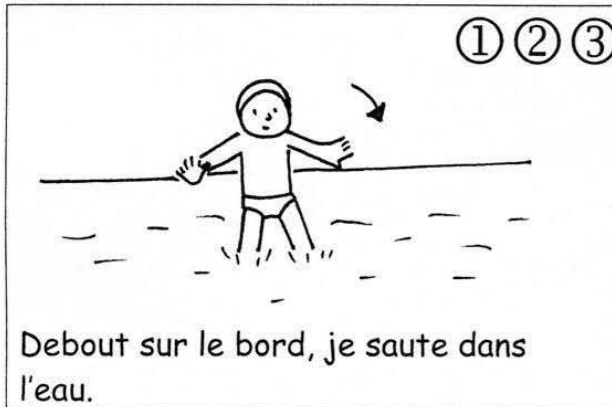


Je fais un aller en nage ventrale et un retour en nage dorsale.

# J'entre dans l'eau

Niveau 3

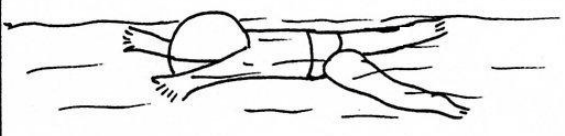
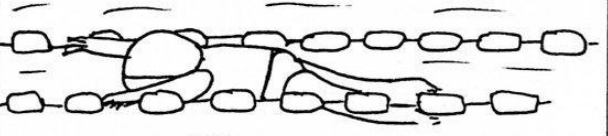
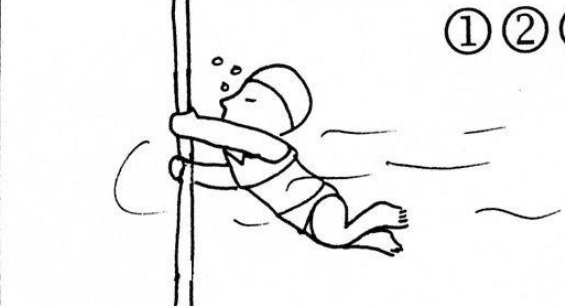
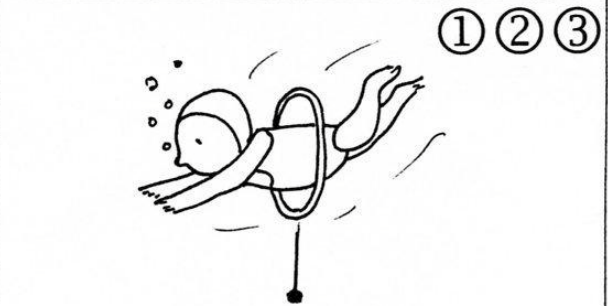

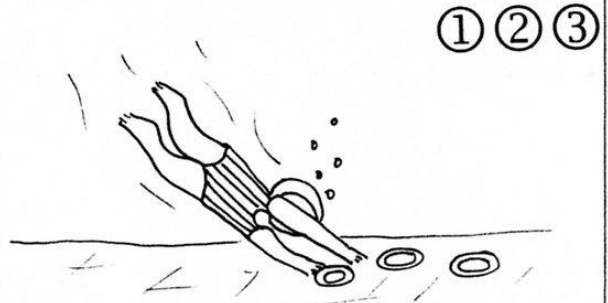
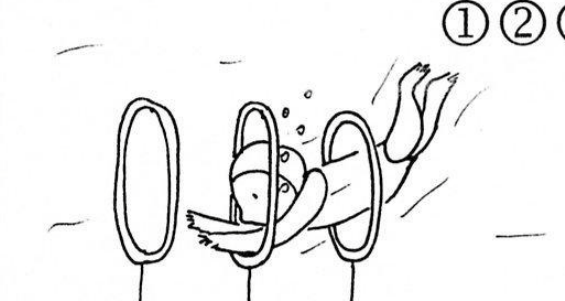
à 1,20 m de profondeur et plus : dans le grand bassin



# Je vais sous l'eau

Niveau 3

au delà 1,20 m de profondeur : grand bassin

<p>① ② ③</p>  <p>Je fais l'étoile de mer.</p>	<p>① ② ③</p>  <p>Je me déplace entre les deux lignes d'eau, tête dans l'eau.</p>
<p>① ② ③</p>  <p>Je descends au fond de l'eau en me tenant à la perche.</p>	<p>① ② ③</p>  <p>Je passe dans un cerceau.</p>
<p>① ② ③</p>  <p>Je vais chercher un objet au fond de l'eau.</p>	<p>① ② ③</p>  <p>Je vais chercher plusieurs objets au fond de l'eau sans remonter à chaque fois.</p>
<p>① ② ③</p>  <p>J'enchaîne le passage dans 3 cerceaux avant de remonter.</p>	

## 1, 2, 3 SOLEIL

*"S'équilibrer."*

**But** : Se laisser porter par l'eau, jouer avec des sensations d'équilibre

**Dispositif** :



**Consignes** :

*Tu avances avec ta planche et tu t'immobilises lorsque le meneur de jeu prononce le mot SOLEIL.*

**Critères de réussite** : Réussir à s'immobiliser trois fois dans l'eau.

**Variables** :

- Jouer avec la profondeur : déplacement terrien ou nageur.
- Effectuer le jeu sans la planche.
- Allonger le déplacement.
- Associer l'immersion en proposant de mettre la tête sous l'eau quand le meneur de jeu retourne.

# UNITE D'APPRENTISSAGE NATATION

## GS- CP

### LE GRAND PONT DE SINGE

« Se construire une représentation de l'espace fini en se déplaçant »

**But** : Se déplacer d'un bord à l'autre avec l'aide des deux lignes

**Dispositif** :

Grand bassin - Les 2 lignes sans flotteurs



**Consignes** :

Pour rejoindre l'autre bord, tu te déplaces allongé entre les deux lignes.

**Critères de réussite:**

Les épaules immergées/ alignement tête -corps/

**Variables** :

- Écarter les poses des mains sur la ligne est de +en+grand.
- Croiser les poses des mains.
- Se déplacer le long d'une seule ligne.
- Se déplacer entre les deux lignes sans se tenir à l'une d'elle.
- Se déplacer en avant et en arrière,
- Se déplacer tête immergée ( le plus loin possible).
- Jeu de course poursuite ( le 2<sup>nd</sup> essaie d'attraper le 1<sup>er</sup> ...)

# UNITE D'APPRENTISSAGE NATATION

## GS- CP

### LE GRAND PONT DE SINGE

« *Se construire une représentation de l'espace fini en se déplaçant* »

**But** : Se déplacer d'un bord à l'autre avec l'aide des deux lignes

**Dispositif** :

Grand bassin - Les 2 lignes sans flotteurs



**Consignes** :

Pour rejoindre l'autre bord, tu te déplaces allongé entre les deux lignes.

**Critères de réussite:**

Les épaules immergées/ alignement tête -corps/

**Variables** :

- Écarter les poses des mains sur la ligne est de +en+grand.
- Croiser les poses des mains.
- Se déplacer le long d'une seule ligne.
- Se déplacer entre les deux lignes sans se tenir à l'une d'elle.
- Se déplacer en avant et en arrière,
- Se déplacer tête immergée ( le plus loin possible).
- Jeu de course poursuite ( le 2<sup>nd</sup> essaie d'attraper le 1<sup>er</sup> ...)

## LES JUMEAUX

«Stabiliser et maîtriser un répertoire d'entrées»

**But:** présenter deux entrées maîtrisées et réaliser celles du partenaire à l'identique.

**Dispositif :**



- Travail par doublettes définies lors de la phase de découverte.
- Temps de recherche : 5 min
- Temps de présentation au groupe / par doublette à tour de rôle ( organisation des rotations)

**Consignes :**

*Tu choisis deux entrées différentes que tu penses maîtriser parmi le répertoire d'entrée élaboré lors des séances de découverte. Tu effectues une entrée que ton camarade reproduit.*

**Critères de réalisation:**

- Choix pertinent (l'entrée choisie est effectivement maîtrisée)
- Reproduire au moins deux entrées

**Critères de réussite:**

Entrées entraînant un plus grand enfoncement

**Immersion de la tête- Entrée par la nuque-**

**Variables :**

- Effectuer l'entrée choisie en même temps ( sécurité active / sortie de l'eau)
- Entrer en cascade...
- Mémoriser le plus possible d'entrées présentées.
- Présenter individuellement à chaque petit groupe ou/et collectivement.

**Possibilité de travail en classe :** Élaborer les indicateurs de réussite avec les élèves

## LE POMPIER

« construire une représentation de la profondeur »  
« s'immerger entièrement et accepter la remontée passive »

**But** : enchaîner entrer dans l'eau et descendre le long de la perche puis se laisser remonter sans rien faire.

**Dispositif** :



**Consigne**:

Tout comme un pompier qui part en intervention, tu entres dans l'eau puis tu attrapes la perche et tu te laisses glisser jusqu'au fond du bassin. Tu te laisses ensuite remonter à la surface.

**Critères de réussite**: la remontée est plus longue que la descente.

**Variables**:

- la profondeur où est réalisé l'exercice.
- l'orientation de la perche ( en diagonale) ce qui influe sur la distance, la durée de l'immersion et la façon de descendre.
- donner des contraintes pour varier la façon de se poser au fond du bassin, en faisant varier les points de contact du corps (pieds, fesses, ventre, mains...)

# UNITE D'APPRENTISSAGE

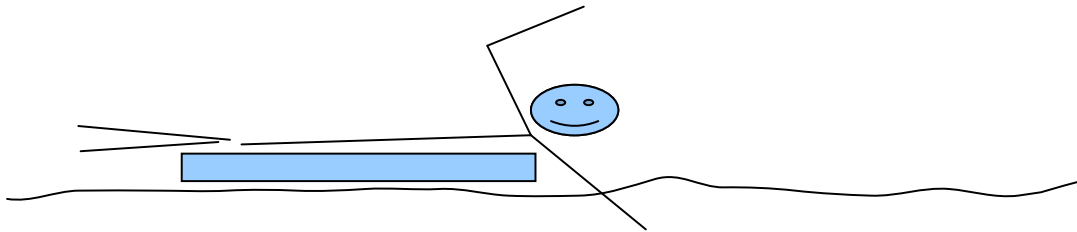
## CE1

### LE RADEAU

*" mobiliser l'action motrice des bras "*

**But** : avancer en se servant uniquement de ses bras (allongé sur un tapis)

**Dispositif** : chaque élève a un tapis (ou une grande planche) à sa disposition



**Consignes** : Le corps allongé sur le petit tapis, tu avances en faisant de grands moulins avec tes bras.

**Critères de réussite** : grande mobilité des bras (de grands moulins)

**Variables** ;

- plusieurs élèves sur le même tapis
- la taille du tapis (planche)

## LE MIME

« Stabiliser et maîtriser le répertoire d'entrées »

**But** : proposer trois entrées maîtrisées

**Dispositif** :



Travail par groupes définis lors de la phase de découverte.

**Consignes** :

*Tu choisis trois entrées différentes que tu penses maîtriser parmi le répertoire d'entrée élaboré lors de la séance des plongeurs. Tu effectues une entrée que tes camarades doivent imiter.*

**Critères de réalisation:**

Le choix est pertinent (l'entrée choisie est effectivement maîtrisée)

Reproduire au moins trois entrées

**Critères de réussite:**

- ⤴ **Saut droit** : garder jambes et bras serrés, ne pas faire d'éclaboussures, corps gainé

**Il est visé de plus en plus les entrées « tête en avant » :**

- ⤴ **Roulade** : Rouler droit dans l'axe, en boule, rester groupé jusqu'à l'immersion complète
- ⤴ **Plongeon** : Se laisser entrer par la nuque, par la tête- Ne pas toucher le tapis lors du plongeon, ne pas faire d'éclaboussure.

**Pas de cassure au niveau du tronc- Pas de redressement de la tête.**

**Variables** :

- Mémoriser le plus possible d'entrées présentées.
- Présenter individuellement à chaque petit groupe ou/et collectivement.
- En classe, élaborer les indicateurs de réussite.

# UNITE D' APPRENTISSAGE

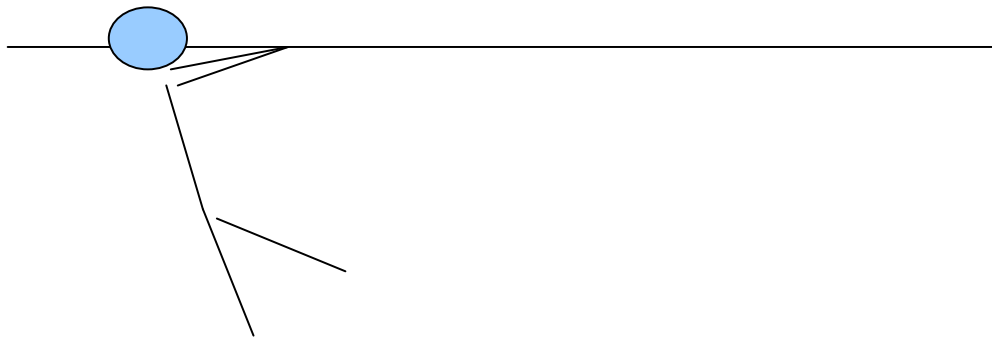
## CE1

### LA BALANCOIRE

*" équilibration grâce aux jambes "*

**But** : s'équilibrer pour rester vertical une fois accroché à ligne d'eau avec les mains

**Dispositif** : plusieurs élèves accrochés avec les mains à la même ligne d'eau



**Consignes** : accrochez vous à la ligne d'eau avec les mains et restez en position verticale.

**Critères de réussite** : le corps va avoir tendance à basculer d'avant en arrière et on regarde si l'élève arrive à se stabiliser (grâce à des mouvements de jambes)

**Variables** ;

- plus d'élèves ou moins d'élèves sur la ligne d'eau
- ligne d'eau plus ou moins tendue

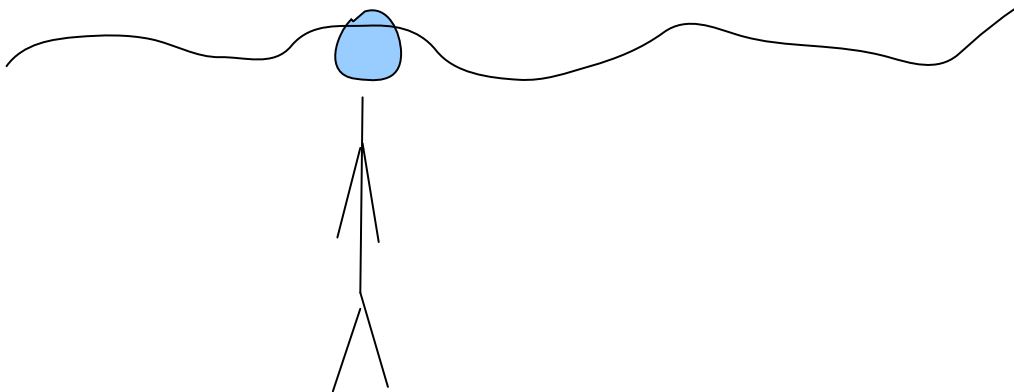
## LE BOUCHON

*«Construire une représentation du corps flottant en trouvant sa ligne de flottaison»*

**But :** Flotter sans bouger comme un bouchon (vertical, les bras le long du corps)

**Dispositif :**

Dans la moyenne profondeur, sans matériel.



**Consignes :**

*Mettez les bras le long du corps et ne bougez plus. Vous allez rester immobiles comme des bouchons qui flottent sur l'eau.*

**Critères de réussite :**

ne bouge pas, flotte, a les bras le long du corps

**Variables :**

- faire varier la profondeur
- changer la position des bras et des jambes

## LE RELAIS PINCES A LINGE

*" se déplacer en enchainant une succession d'apnées "*

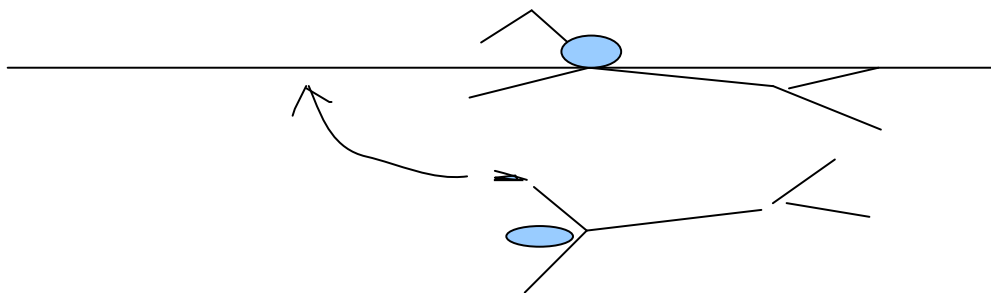
**But** : Se déplacer tête dans l'eau, sous la surface (en apnée) et remonter pour accrocher sa pince à linge (chaque fois que besoin de respirer)

### **Dispositif :**

Déplacement dans le sens de la longueur du bassin, le long d'une ligne d'eau (avec ou sans flotteurs)

Équipes de 3

Une seule pince à linge par équipe.



**Consignes** : tu te déplaces la tête dans l'eau avec la pince à linge dans la main. A chaque fois que tu as besoin de respirer, tu remontes pour accrocher ta pince à linge à la ligne d'eau. Ton coéquipier prend alors la pince à linge et avance sous l'eau pour aller l'accrocher plus loin, et, ainsi de suite.

### **Critères de réussite :**

- apnée totale (pas d'expiration, s'arrête pour respirer)

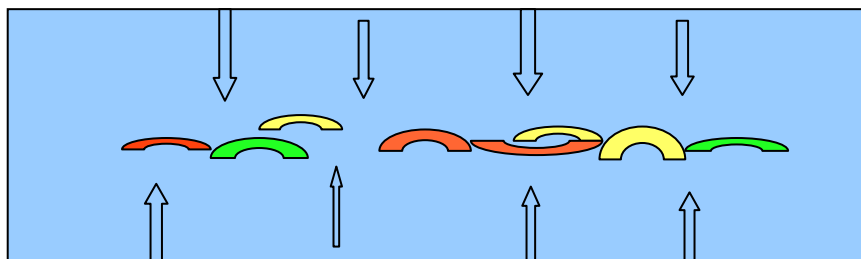
### **Variables :**

- utilisation de la corde sous marine pour s'aider dans le déplacement
- de moins en moins de coéquipiers pour permettre plus d'apnées qui se succèdent par élève => jusqu'à ce que l'élève soit seul et enchaîne ses apnées
- faire plusieurs apnées successives avant d'accrocher sa pince à linge

## LES CASTORS

« Construire la coulée ventrale »

**But :** Ramener au bord un maximum de frites pour son équipe.

**Dispositif :**

Par équipes / 1 frite dans l'eau par élève/ 1 camp matérialisé pour chaque équipe.

**Consigne :**

Au signal, départ dans l'eau, vous poussez avec vos pieds contre le mur pour aller chercher une frite et la ramenez dans votre camp.

**Critères de réalisation :** rapporter un maximum de frites dans son camp

**Critères de réussite :** le corps est à l'horizontal, la tête est dans le prolongement du corps, les yeux orientés vers le fond du bassin (regard vertical)

**Variables :**

- Les frites sont disposées de l'autre côté du bassin ( aller-retour dans l'eau)
- Donner une contrainte de déplacement (en avant ou en arrière)
- Placer plus de frites que d'élèves