

# Projet pédagogique

# Natation

## Classes élémentaires



### Document réalisé par

**Mickaël BELLEC**  
Conseiller Pédagogique Départemental

Pavillon des Marronniers  
Château de Bellevue  
Rue Aristide Briand  
03400 YZEURE

Avec  
**Elodie MONLOUBOU**  
Etaps MNS

Et l'équipe des MNS  
MONCORGE Eric, chef de bassin  
BOUFARIHA Abderahim  
GEORGESCU Eugen  
HYC Tamas  
MURET Marc  
RAVAT Elise  
VAULT Nicolas  
GOMET Michèle  
GUINET Kévin

# Le parcours du nageur

8 ÉTAPES POUR ...  
 augmenter le plaisir  
 et le bien-être de tous,

HYGIÈNE & ÉCOLOGIE !

réduire l'utilisation du chlore,  
 des produits d'entretien,  
 et la consommation d'eau.

BONNE BAGNADE !



1 Enlever ses chaussures à l'extérieur du vestiaire et mettre un maillot de bain propre pour laisser microbes et saletés dehors, et aussi bien ranger ses vêtements et préparer sa serviette pour éviter de les retrouver sales et mouillés.



2 Passer aux toilettes avant la baignade pour être plus à l'aise pour nager, c'est aussi éviter d'avoir à changer une importante quantité d'eau des bassins, c'est assurer le tranquillité de tous.



3 Prendre une douche savonnée avant d'aller nager, pour éliminer peaux mortes et bactéries, c'est moins de chlore dans l'eau des bassins et ça pique moins les yeux.



4 Mettre son bonnet de bain avant de se baigner pour empêcher de perdre des cheveux dans l'eau, c'est éviter de boucher les filtres des bassins et c'est plus confortable pour nager.



5 Se rincer une dernière fois les pieds dans le pédiluve pour éliminer les derniers microbes, c'est encore moins de chlore dans l'eau de baignade et c'est plus propre sur les plages.



6 Sans cracher, uriner, ou se moucher dans l'eau, pour se baigner en toute tranquillité et sans courir sur les plages mouillées pour éviter de se blesser.



7 Bien se rincer entièrement sous la douche pour éliminer l'eau chlorée, c'est éviter les irritations et les démangeaisons c'est conserver un bon souvenir de la baignade.



8 Toujours bien se sécher le corps avant de se rhabiller pour éviter champignons et mycoses, et remettre ses chaussures dans la zone de chaussage c'est conserver le vestiaire propre pour les autres.

Quand je viens à la piscine avec l'école, il y a d'autres personnes que moi. Je ne peux pas faire ce que je veux car je ne suis pas seul.










Je viens pour :












Mais je ne peux pas :


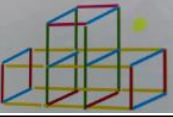





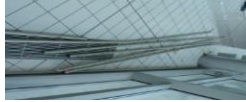




# Matériel du centre aqualudique Ovive (Bassin du haut)

Matériel disponible à la demande	Nom	Fonction possible
	Tapis flottants	Monter dessus Passer dessous Rouler, glisser pour entrer dans l'eau
	Tapis flottants	Monter dessus Passer dessous Rouler, glisser pour entrer dans l'eau
	Tapis flottants	<i>Moins de portance que les précédents</i>
	Frites longues	Se déplacer avec (sous les bras sous le corps, entre les jambes) Passer dessous Avancer avec un camarade
	Cerceau lesté	Passer dedans en verticalité Appréhender la profondeur
	Cerceau flottant	Aller dedans (s'y réfugier) Passer à travers (si vertical)
	Anneaux lestés	Aller les chercher Les attraper avant qu'ils coulent Se déplacer avec
	Ceinture	Se déplacer avec « Horizontaliser » le corps
	Pain	Support manuel Aller les rechercher Se déplacer avec Se faire des passes

Matériel disponible à la demande	Nom	Fonction possible
	Pool Buoy	Se déplacer avec (entre les jambes) « Horizontaliser » le corps
	Planche	Se déplacer avec Allonger le corps Permettre la respiration aquatique
	Planche rectangle	Eloigne un peu du corps, moindre préhension
	Cerceau	Passer dedans Sauter ou plonger dedans
	Maxi planche de surf	S'allonger dessus Travailler les appuis des mains et des bras
	Paniers flottants	Lancer un ballon dedans Rentrer dedans en passant par dessous
	Ballon	Jeux collectifs, se faire des passes Avancer avec entre les bras, poussé par le front L'enfoncer sous l'eau
	Toboggan	Entrée dans l'eau
	Mini tunnel lesté	Passer dedans en verticalité Appréhender la profondeur

# Matériel du centre aqualudique Ovide (bassins communs)

Matériel utilisé par la structure	Nom	Fonction possible
	Cage	Se déplacer à l'aide d'appuis Passer à l'intérieur dessous, dessus Aller vers le fond
	Cage	Se déplacer à l'aide d'appuis Passer à l'intérieur dessous, dessus Aller vers le fond
	Sangle ceinture	Pour attacher deux objets ou deux tapis Pour réaliser une ligne flottante
	Ligne	Se déplacer avec appuis Passer dessous S'appuyer pour s'équilibrer
	Strapontin tambour (vide ou avec vitre)	Passer à l'intérieur S'appuyer dessus Aller chercher un objet posé dessus (mi profondeur)

Matériel spécifique	Nom	Fonction possible
	Perche 2 m 3 m 5 m	Aider à s'éloigner du bord Passer dessous Descendre en profondeur
	Tapis ruban	Se déplacer dessus Passer dessous
	Mannequin	Aller le chercher Fixer le regard Déplacer un objet <u>Pour le sauvetage</u>
	But	Viser et lancer Pour le <u>water polo</u>
	Pentaglisse	Entrer dans l'eau

# Le module de natation

Voici présenté ci-dessous le schéma simplifié d'un cycle de 10 séances.  
 Les situations proposées sont à adapter au niveau relatif des élèves.  
 Nous proposons ici trois niveaux différents.

Le module sera composé de trois séquences de 2 à 3 séances. Aux termes de chaque séquence, un parcours type est proposé selon trois niveaux. Chaque parcours met principalement en jeu deux composantes de la natation. Le module propose ainsi une logique d'apprentissage.

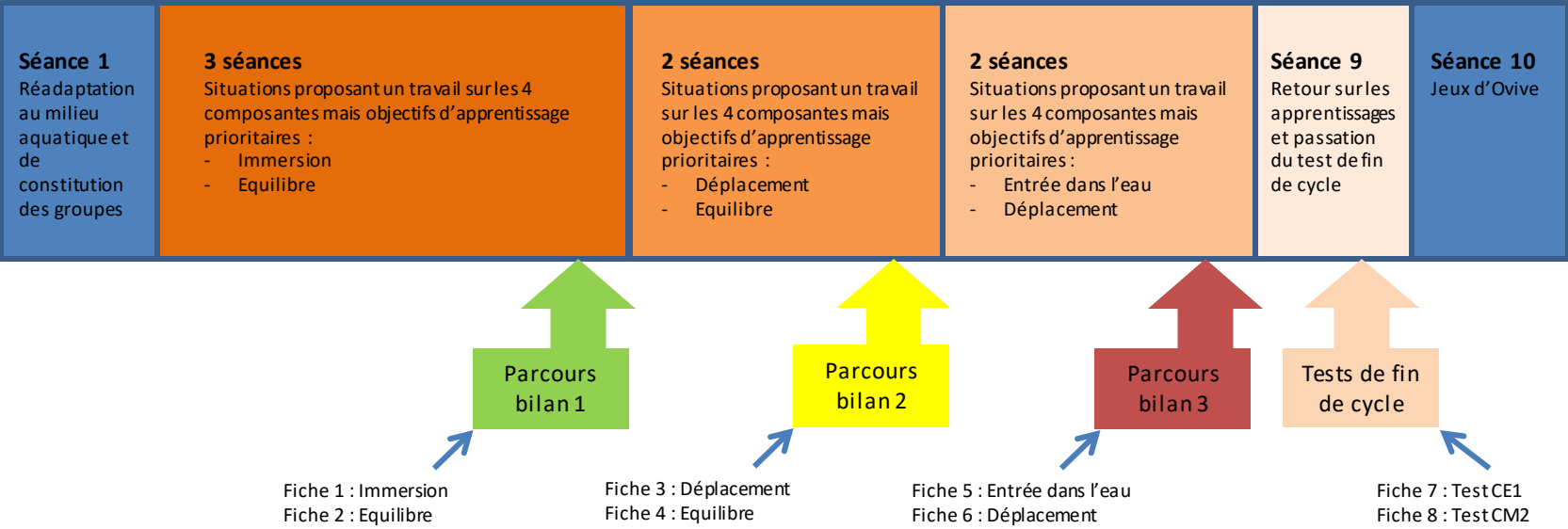
L'identification des composantes privilégiées par le parcours indique qu'il faudra porter une attention accrue sur celles-ci au niveau de :

- l'observation,
- des exigences motrices,
- et des exigences liées à l'adaptation au milieu,
- des consignes.

Cela ne signifie en aucun cas que les autres composantes ne sont pas sollicitées.

## Module de 10 séances

Dans chaque séance, les 4 composantes de la natation seront sollicitées : immersion, équilibre, entrée dans l'eau et déplacement



# Principes de base de la démarche

- Choix des élèves dans leur mode d'action en milieu aquatique (incitation à progresser selon les niveaux supérieurs) : *l'enfant choisi de sauter avec frite, il pourra la fois suivante s'il s'en sent capable sauter sur la frite*. L'enseignant tâchera de lui proposer trois choix d'action pour réaliser la situation.
- Autonomie la plus importante possible des élèves à partir du moment où ils font des choix d'actions et d'utilisation de matériel.
- Imitation des autres, référence à l'autre (l'élève) en leur demandant d'essayer de faire pareil ou en leur proposant un tutorat par un camarade.
- Réutilisation des compétences travaillées en amont lors d'un échauffement de début de séance : ré-acclimatation au milieu.
- Reprise d'une même compétence à observer sur une série de séances avec un parcours qui pourra varier (variation sur le matériel utilisé, sur la motricité demandée et la réorganisation corporelle liée à l'enchaînement d'actions du parcours proposé).
- Utilisation d'un vocabulaire imagé (en lien avec un environnement imaginaire : pirates, spationautes, aventuriers...).

Le choix du fonctionnement par parcours remplit les objectifs suivants :

- Rendre les élèves actifs (plus de temps d'action et d'initiative)
- Éviter les files d'attente (amélioration de l'organisation pédagogique)
- Travailler l'enchaînement et la continuité des actions
- Favoriser la mise en place de stratégies d'actions personnelles

Des grands principes de cette démarche pourront être l'imitation (des camarades, ou à l'aide de dessins voire de photo) et donc l'utilisation de la référence à autrui ainsi que le choix des modalités d'action par les élèves pour valoriser leur autonomie dans le milieu aquatique.

Le regard sur l'autre et de l'autre est donc important, c'est pourquoi l'utilisation de la vidéo et de la photo peut s'avérer utile.

- Choix possible des enseignants sur la constitution de groupes hétérogènes ou homogènes (éviter cependant de trop gros écarts de compétences entre les enfants).
- Garder une continuité dans la constitution des groupes au cours du module.
- Choix des enseignants sur la propositions des situations pédagogiques de chaque séance :
  - situations choisies en fonction du niveau des enfants
  - situations choisies en fonction des objectifs de la séquence
  - possibilité de réaliser la séance sous forme de parcours uniquement ou d'ateliers décrochés pour approfondir et maîtriser une habileté motrice
- Choix des enseignants sur l'utilisation d'un matériel supplémentaire pour aide à la situation d'apprentissage.

## **NB :** Pour les CM1 et CM2 ayant atteint les compétences du socle

Possibilité de suivre un module Water Polo par demi groupe avec alternance en milieu de séance.  
A définir en début de module avec le MNS intervenant sur la classe.

- un groupe avec l'enseignant proposant des situations essentiellement autour de l'immersion et de l'entrée dans l'eau pendant 20 minutes
- un groupe avec le maitre nageur sur l'activité collective Water Polo qui travaillera essentiellement les composantes équilibre et déplacement pendant 20 minutes

# Encadrement et sécurité

## Taux d'encadrement (cas général)

- deux adultes agréés pour une classe d'élémentaire
- trois adultes agréés pour une classe de maternelle

La communauté d'agglomération met à disposition un maître nageur (MNS) comptant dans le taux d'encadrement.

Seules les personnes agréées sont acceptées sur le bord du bassin ainsi qu'une seule personne pour les tâches de vie collective. Toute personne sur le bassin doit être en tenue adaptée (maillot de bain, short et T-shirt).

## Rappel

Un MNS de surveillance est présent sur le bassin du haut et un autre sur le bassin du bas.

## Sécurité active et passive des élèves

### - passive : matériel et surveillance

- \* proposition aux élèves d'un matériel plus ou moins portant
- \* observation effective de l'intervenant sur tous les élèves du groupe et possibilité d'action directe sur chacun d'eux (on peut être dans l'eau avec des élèves à partir du moment où il est possible de les voir tous et d'agir rapidement : pas deux adultes dans l'eau pour un même groupe)

### - active (priorité éducative) : motricité et didactique

- \* développement de la motricité spécifique à la natation permettant aux élèves d'être plus à l'aise avec le milieu aquatique
- \* mise en place de situations didactiques appropriées avec consignes ciblées sur les déplacements dans et hors de l'eau et sur les zones d'action des élèves

# Une séance type

## Une séance peut se composer ainsi :

- 1. Une phase d'échauffement qu'on peut aussi appeler réadaptation au milieu aquatique.
- 2. Une phase d'apprentissage par un travail spécifique sur une première composante à observer. *Par exemple pour les séances 2,3 et 4 l'attention portera sur les composantes immersion et équilibre.*

L'analyse des comportements observables permettra de :

- proposer des adaptations de la situation en plus facile ou en plus difficile
- proposer un travail en atelier spécifique décroché comme remédiation possible

Cette phase comprendra :

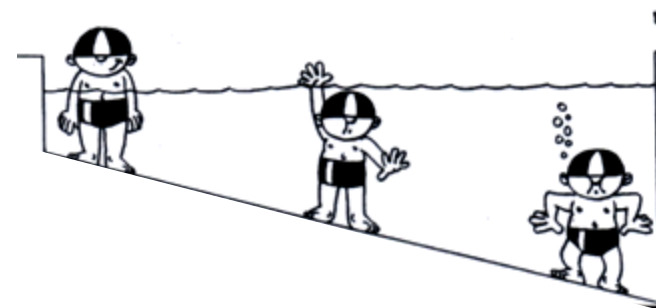
- Un temps de découverte et d'élaboration de l'acte moteur
  - Un temps de consolidation et d'approfondissement par un travail de la compétence initiale en y incluant des variantes à la situation de base
  - Un temps de complexification et de jeu par un travail en défi entre élève sur le parcours connu (défi de vitesse ou défi de qualité)
- 3. Une seconde phase d'apprentissage sur une autre composante de la natation.
  - 4. Un parcours final associant les deux composantes travaillées et permettant l'enchaînement des actions complexes.
  - 5. Une phase de retour au calme avant de sortir du bassin.



Pour qu'il y ait modification motrice, il faut faire passer les élèves environ 7 fois sur un même dispositif avant de le faire varier. La répétition fait partie de l'apprentissage et en particulier de l'apprentissage moteur.

On variera aisément les situations de natation selon les paramètres suivants :

- la distance à parcourir
- le matériel aidant à la portance du corps
- la profondeur du bassin



# Un « échauffement »

L'échauffement ne sera pas à proprement parlé une phase de la séance qui mettra les élèves dans des conditions d'élévation de la température corporelle ou des pulsations cardiaques ainsi que de la fréquence respiratoire. On considèrera ici l'échauffement comme une reprise de contact avec le milieu aquatique. Ce temps pourra durer 8 à 10 minutes.

Cet échauffement pourra avoir plusieurs objectifs :

- réhabituer progressivement le corps aux sensations aquatiques
- redonner des habitudes de travail rituelles et systématiques
- développer et approfondir la motricité aquatique générale

Cet échauffement pourra être organisé :

- sous forme d'un jeu simple de mise en activité (jeu traditionnel adapté au milieu)
- sous forme de jeux mobilisant une motricité aquatique simple et diversifiée (appuis pédestres et manuels divers, actions diverses sous forme de verbes d'action du type rouler, pousser, tirer, sauter...)
- sous forme de jeux mobilisant des compétences natatoires simples et diversifiées (se laisser porter par l'eau, s'immerger, se déplacer, s'horizontaliser...)
- sous forme de reprise d'une situation acquise de la séance précédente

Il sera organisé dans un milieu sécurisé, souvent en faible profondeur selon le niveau des élèves. On évitera donc le plongeon direct ou la longueur en nage complète en début de séance.

# Les parcours à thème

Ci-dessous vous trouverez :

- les différents parcours à thème définis dans le module
- le parcours validation de séquence alliant les deux composantes travaillées.
- La fiche évaluation de début de cycle
  
- les fiches de validation des acquis en fin de CE1 et en fin de CM2
- La fiche du parcours de l'élève en natation

# Première séance

## Objectif :





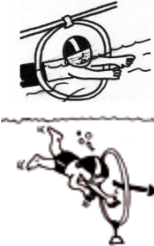


Constitution des groupes par demi groupe  
 Reprise de repères sur le milieu aquatique

## Démarche :

Proposition de prise en charge par les MNS (mais cela peut aussi se faire par l'enseignant) pour la constitution des groupes à partir d'un parcours d'évaluation (Neutralité et mêmes conditions d'évaluation).

Fonctionnement en demi groupe sur 15 minutes avec échange de groupe (**on ne passera pas une séance complète en évaluation**).

L'autre groupe reprend des repères aquatiques dans le bassin d'apprentissage avec des jeux traditionnels ou la mise en place de situations simples en lien avec les composantes de la natation (équilibre, immersion, entrée dans l'eau et déplacement).

<b>Situation de référence en parcours (évaluation des élèves)</b>						
						
Descendre du bord du bassin et tenir le mur si nécessaire.	Se déplacer le long du bord en s'appuyant ou non contre le mur puis passer sous la frite ou la perche.	Contourner le tapis en s'appuyant ou non contre lui.	Monter sur le second tapis puis en descendre tête la première.	Passer dans le cerceau immergé.	Prendre une frite si besoin puis nager sur le ventre puis sur le dos en suivant le bord du bassin.	Descendre le plus bas possible et sortir du bassin par l'échelle opposée.
Niveau 1 à Niveau 2			Niveau 3 à Niveau 5			

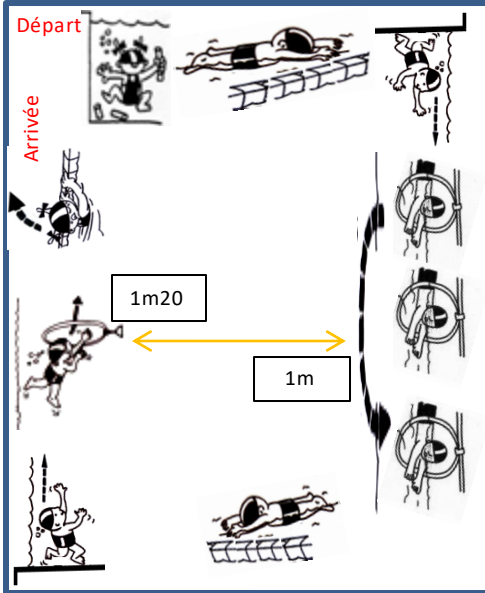




# Natation Classes élémentaires

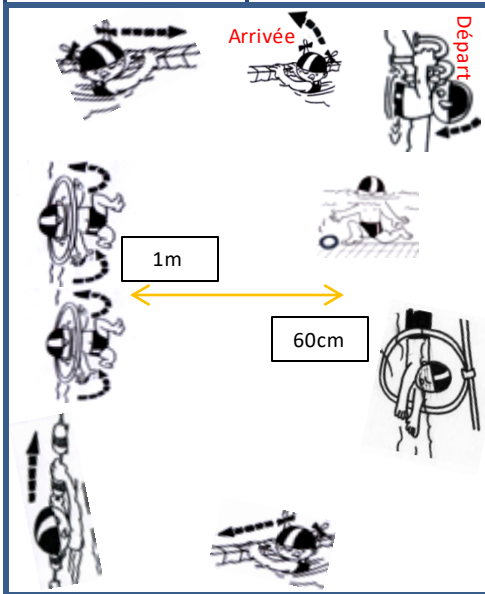
## Fiche numéro 1

Compétence spécifique visée : Immersion

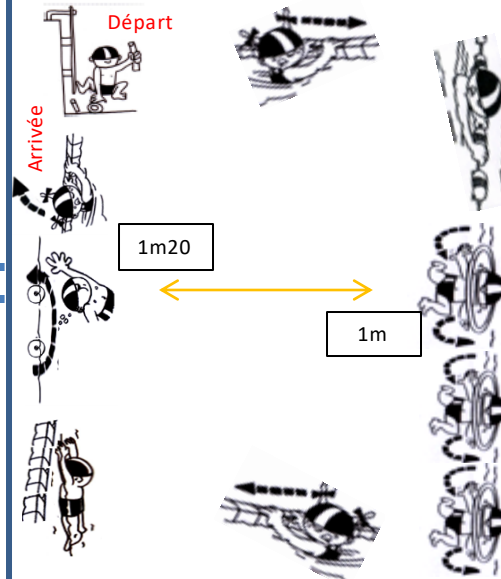


+ difficile par rapport à la compétence

+ facile par rapport à la compétence



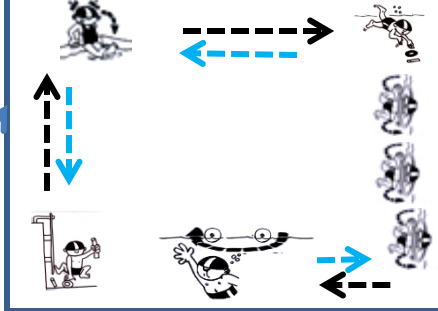
### Situation d'apprentissage de base



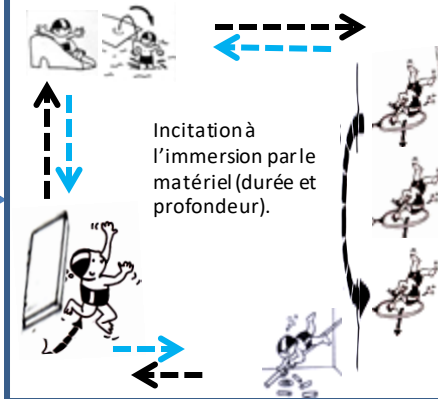
Consigne : Descendre le plus bas possible en ramenant un objet situé sur chaque marche ou au sol, se déplacer le long du mur puis le long de la ligne d'eau, passer dans la série de cerceaux, se déplacer le long du mur en soufflant dans l'eau puis passer sous les deux perches et sortir par le mur.

### Variante sur l'ordre de l'enchaînement

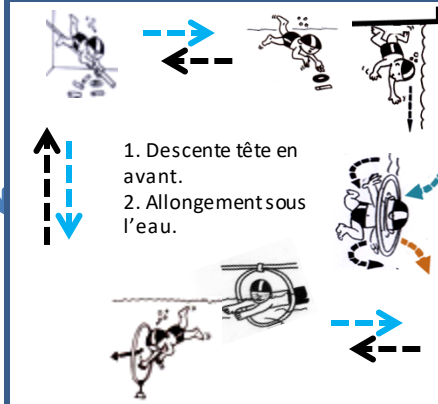
1. Changer le sens de déplacement.
2. Ordre différent pour alternance durée et profondeur.



### Variante sur le matériel



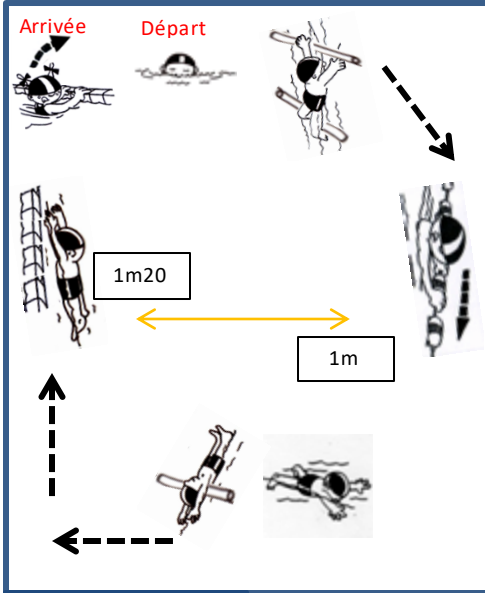
### Variante sur la motricité demandée



# Natation Classes élémentaires

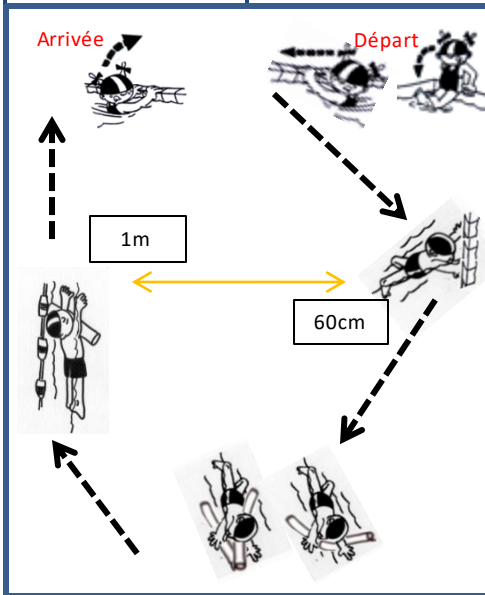
## Fiche numéro 2

Compétence spécifique visée : Equilibre

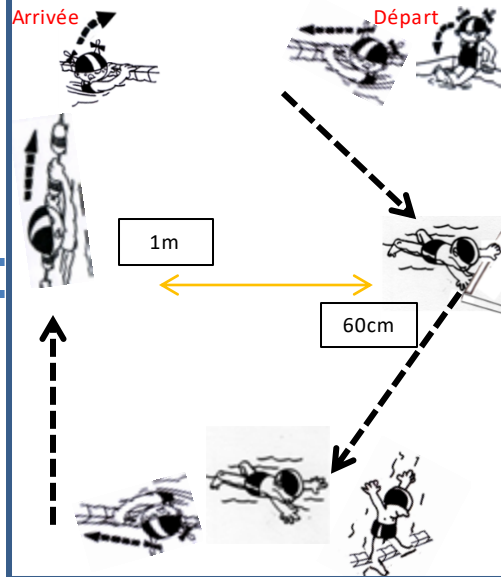


+ difficile par rapport à la compétence

+ facile par rapport à la compétence

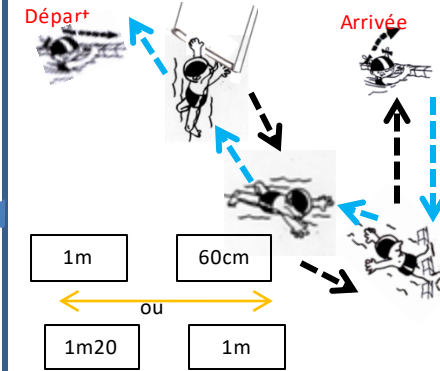


### Situation d'apprentissage de base

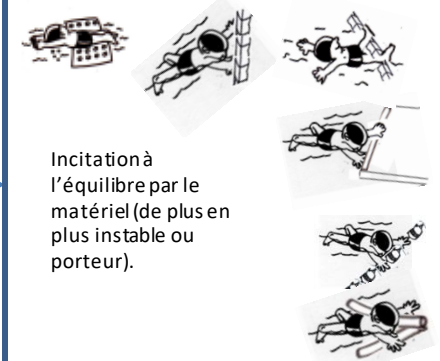


Consigne : suivre le bord en essayant de ne pas toucher les pieds au sol, se déplacer rapidement vers le tapis pour réaliser un équilibre ventral en s'y tenant, rejoindre l'autre côté pour équilibre ventral quelques secondes et dorsal avec les pieds au mur, suivre la bordure murale puis la ligne d'eau sans appui au fond du bassin.

### Variante sur l'ordre de l'enchaînement

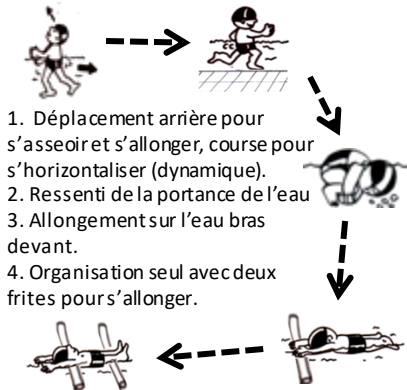


### Variante sur le matériel





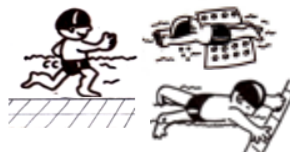


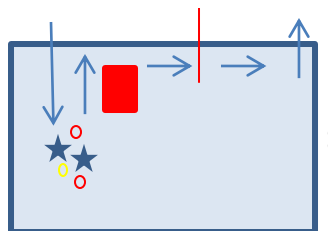
Incitation à l'équilibre par le matériel (de plus en plus instable ou porteur).


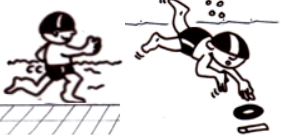
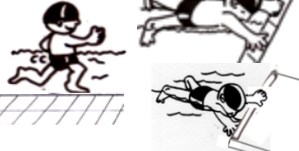


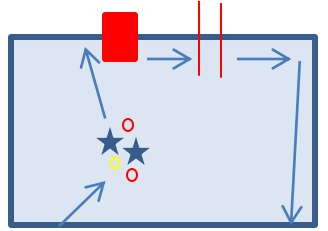
### Variante sur la motricité demandée



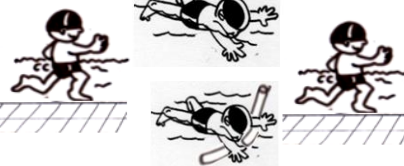
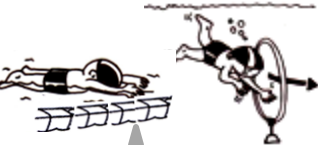

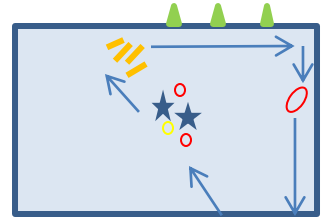


1. Déplacement arrière pour s'asseoir et s'allonger, course pour s'horizontaliser (dynamique).
2. Ressenti de la portance de l'eau
3. Allongement sur l'eau bras devant.
4. Organisation seul avec deux frites pour s'allonger.

# Parcours 1 : Compétences spécifiques visées : Immersion et Equilibre

					<div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; text-align: center;"><b>NIVEAU 1</b></div> 
<p>Descendre du bord du bassin (80 cm).</p>	<p>Se déplacer en marchant ou en courant pour attraper un anneau situé à 80cm de profondeur en immergeant le visage.</p>	<p>Se déplacer en marchant ou en courant puis réaliser un équilibre ventral à l'aide d'un tapis puis un autre à l'aide du mur (le lâcher un court instant si possible).</p>	<p>Se déplacer le long du murs sans toucher le fond avec les pieds puis passer sous la frite ou la perche.</p>	<p>Se déplacer le long du murs sans toucher le fond avec les pieds puis sortir par l'échelle pour revenir au début du parcours.</p>	

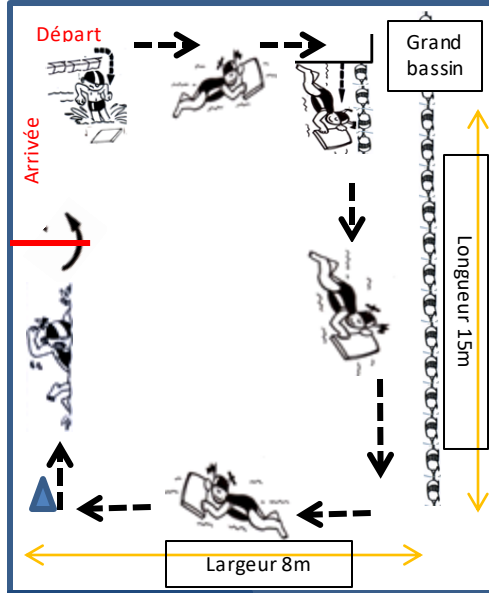
					<div style="background-color: #FFFF00; padding: 5px; text-align: center;"><b>NIVEAU 2</b></div> 
<p>Descendre du bord du bassin (100 cm).</p>	<p>Se déplacer en marchant ou en courant pour attraper un anneau situé à 1m10 de profondeur en immergeant le corps entier.</p>	<p>Se déplacer en marchant ou en courant puis réaliser un équilibre ventral à l'aide d'un tapis puis un autre à l'aide du mur (les lâcher un court instant si possible).</p>	<p>Se déplacer le long du murs sans toucher le fond et le bord avec les pieds puis passer sous une ou les deux perches.</p>	<p>Se déplacer le long du murs sans toucher le fond et le bord avec les pieds puis sortir par le mur revenir au début du parcours.</p>	

					<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;"><b>NIVEAU 3</b></div> 
<p>Du bord, pousser contre le mur en immersion pour aller vers l'espace des anneaux sans reprise d'appuis.</p>	<p>Après avoir respiré, attraper un anneau situé à au moins 1m10 de profondeur en immergeant le corps entier.</p>	<p>Se déplacer en marchant ou en courant avec le moins d'appuis possible puis réaliser un équilibre ventral à l'aide de frites ou sans aide. Continuer le déplacement jusqu'au mur.</p>	<p>Se déplacer le long du murs sans toucher le fond et le bord avec les pieds et en soufflant dans l'eau aux repères puis passer sous le tapis ou dans le cerceau à 1 m de profondeur.</p>	<p>Se déplacer le long du murs sans toucher le fond et le bord avec les pieds et en soufflant de temps en temps dans l'eau puis sortir par le mur revenir au début du parcours.</p>	

# Natation Classes élémentaires

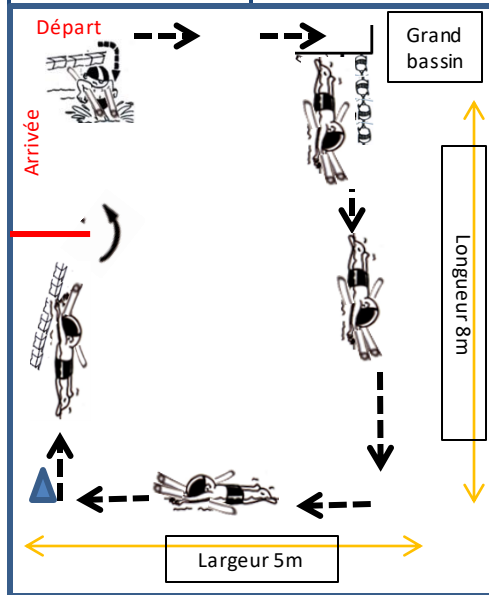
## Fiche numéro 3

Compétence spécifique visée : Déplacement

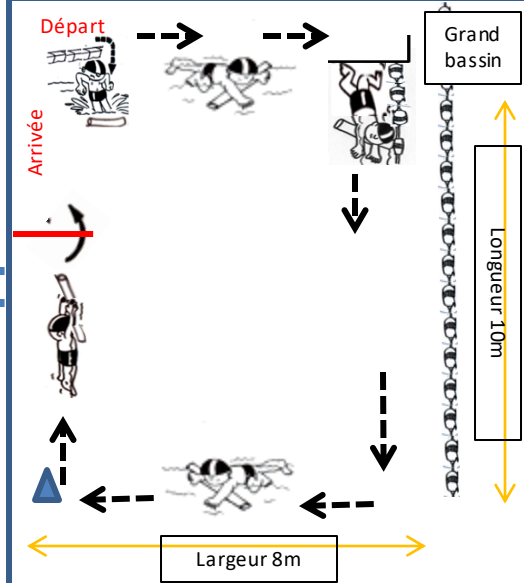


+ difficile par rapport à la compétence

+ facile par rapport à la compétence

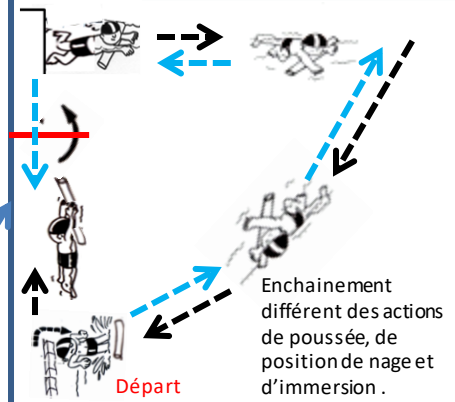


### Situation d'apprentissage de base



Consigne : Attraper la frite après saut en avant puis se déplacer avec la frite jusqu'au mur, pousser contre le mur et continuer à nager avec la frite pour tourner en angle droit au niveau du repère, se déplacer frite en fusée et passer sous la perche pour sortir par le mur.

### Variante sur l'ordre de l'enchaînement



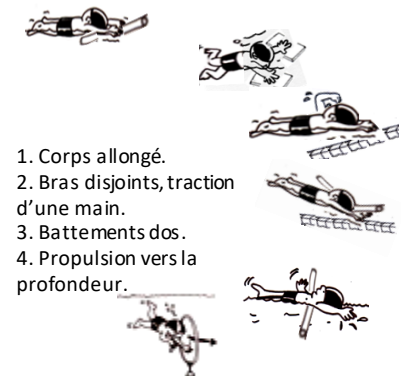
### Variante sur le matériel



Vers la construction de l'horizontalité par le travail des battements différents selon la portance du matériel.  
Travail associé sur les appuis des mains sur et dans l'eau.



### Variante sur la motricité demandée



1. Corps allongé.
2. Bras disjoints, traction d'une main.
3. Battements dos.
4. Propulsion vers la profondeur.

# Natation Classes élémentaires

## Fiche numéro 4

Compétence spécifique visée : Equilibre

**Départ** Grand bassin

**Arrivée** Longueur 8m

+ difficile par rapport à la compétence

+ facile par rapport à la compétence

**Départ** Grand bassin

**Arrivée** Longueur 5m

**Situation d'apprentissage de base**

**Départ** Grand bassin

**Arrivée** Longueur 5m

Consigne : se laisser glisser sur toboggan jusqu'à arrêt en équilibre puis revenir près du bord, pousser contre le mur et faire une nage dorsale de 5m puis arrêt 5'', changement de direction pour nage ventrale de 5m et arrêt 5'', pousser contre le mur et enchaîner équilibre ventral puis dorsal quelques secondes et revenir au bord.

**Variante sur l'ordre de l'enchaînement**

**Départ**

Inversion des enchaînements d'équilibres sans nage intermédiaire.

**Arrivée**

**Variante sur le matériel**


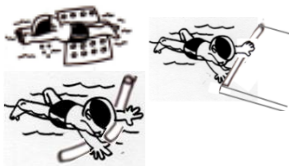



Incitation à l'équilibre par le matériel (de plus en plus instable ou porteur).

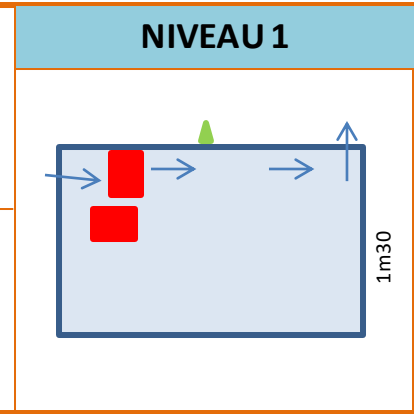
+ pull buoy


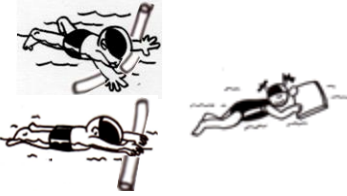

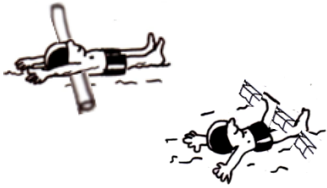

**Variante sur la motricité demandée**

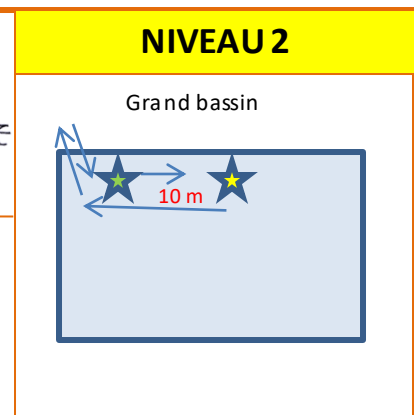
1. Équilibre verticale puis regroupé.
2. À l'horizontal avec une frite bras devant.
3. Organisation avec deux frites
4. Équilibre avec deux planches (objets désolidarisés).




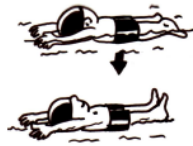

# Parcours 2 : Compétences spécifiques visées : Equilibre et déplacement

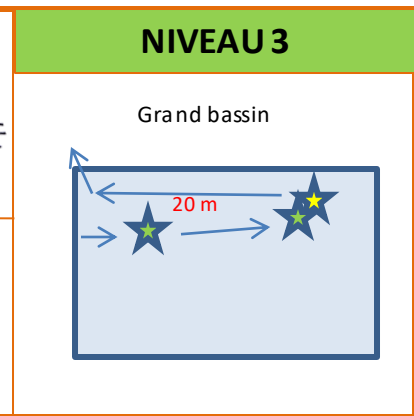
				
Descendre du bord du bassin (80 cm).	Reste en équilibre pendant quelques secondes tête dans l'eau avec le matériel approprié.	Se laisser faire lors du déplacement sur 5 mètres à l'aide d'un camarade.	Se déplacer le long du mur sans toucher les pieds au fond du bassin avec l'aide du mur ou de deux frites.	Remonter par l'échelle pour revenir en marchant sur le bord.



				
Descendre du bord du bassin avec une frite (grande profondeur).	Reste en équilibre ventral pendant quelques secondes tête dans l'eau avec le matériel approprié.	Se déplacer le long du mur avec ou sans frite sur 10 mètres.	Reste en équilibre dorsal pendant quelques secondes tête dans l'eau avec le matériel approprié (frite ou mur).	Se déplacer le long du mur ou de la ligne d'eau avec ou sans frite en sens contraire et en nage dorsale sur 10 mètres puis ressortir du bassin.



				
Du bord, pousser contre le mur en immersion jusqu'à arrêt.	Réaliser un équilibre au choix de 5 secondes.	Se déplacer en nage ventrale sur 15 mètres.	Réaliser un équilibre ventral de quelques secondes puis un équilibre dorsal de quelques secondes.	Se déplacer en sens contraire et en nage dorsale sur 20 mètres puis ressortir du bassin.



# Natation Classes élémentaires

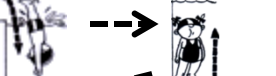
## Fiche numéro 5

Compétence spécifique visée : Entrée dans l'eau

Départ



Grand bassin



Jusqu'à arrêt

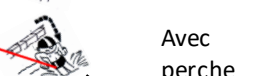
+ difficile par rapport à la compétence

+ facile par rapport à la compétence

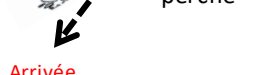
Départ



Grand bassin



Avec perche

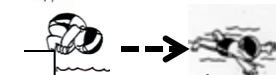


### Situation d'apprentissage de base

Départ



Grand bassin



Consigne : sauter du bord puis revenir sur le côté, sauter d'un tapis puis revenir sur le côté pour rentrer la tête en avant avec frite en fusée pour revenir sur le côté, enfin basculer en avant puis enchaîner un équilibre ventral avant de revenir et sortir.

Parcours possible dans l'autre sens.

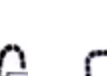
### Variante sur l'ordre de l'enchaînement

Départ



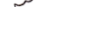
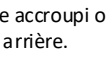
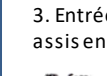
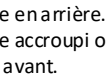
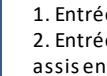
1. Changer le sens de déplacement.
2. Ordre différent pour alternance entrée pieds/entrée tête et enchaînement de l'équilibre.

### Variante sur le matériel



Incitation à d'autres entrée par le matériel : plot de départ, cerceau, objets lestés, objets flottants.

### Variante sur la motricité demandée

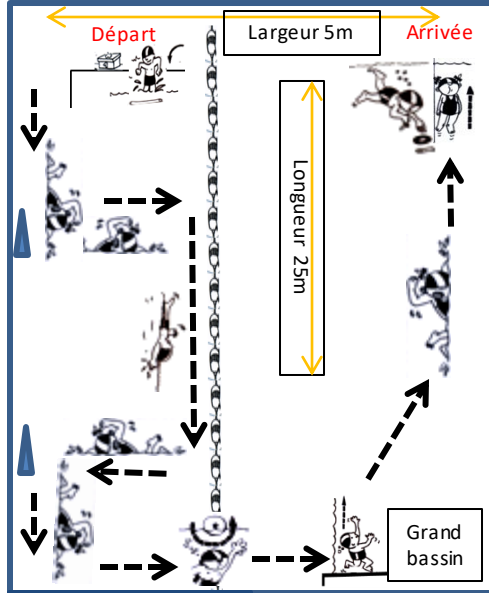


1. Entrée en arrière.
2. Entrée accroupi ou assis en avant.
3. Entrée accroupi ou assis en arrière.

# Natation Classes élémentaires

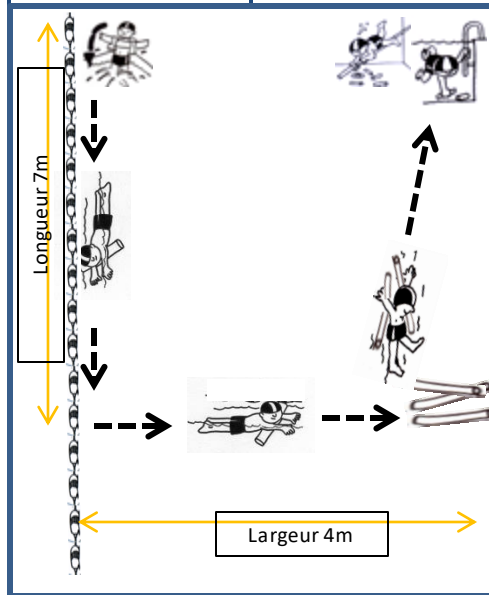
## Fiche numéro 6

Compétence spécifique visée : Déplacement

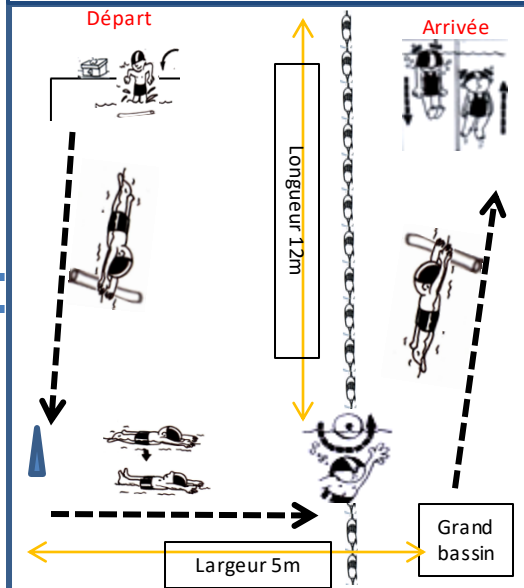


+ difficile par rapport à la compétence

+ facile par rapport à la compétence

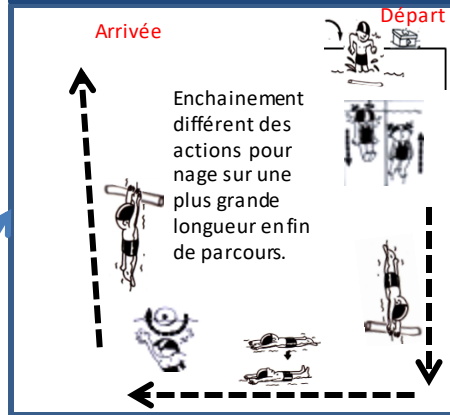


### Situation d'apprentissage de base



Consigne : sauter du mur sur la frite puis se déplacer sur 12m jusqu'au repère, réaliser une vrille pour passer sur le dos et nager 3m puis passer sous la ligne d'eau, revenir vers le mur et descendre au fond avec l'aide de l'échelle pour remonter passivement (sans battement).

### Variante sur l'ordre de l'enchaînement



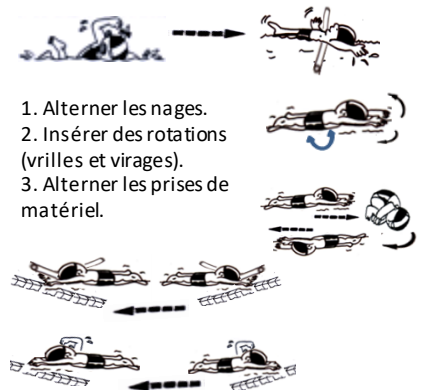
### Variante sur le matériel







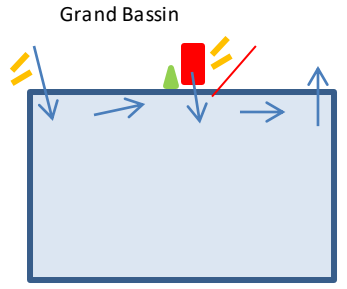
Vers la construction de l'horizontalité par le travail des battements. Coulée ventrale et passage allongé en profondeur (alternance nage en surface et nage en profondeur).





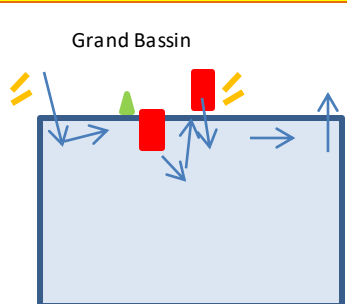




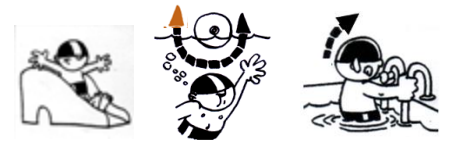
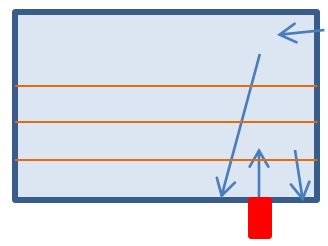
### Variante sur la motricité demandée



# Parcours 3 : Compétences spécifiques visées : déplacement et entrée dans l'eau

				<h2 style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px;">NIVEAU 1</h2> <p>Grand Bassin</p> 
<p>Descendre en grande profondeur en sautant avec frite ou par l'échelle.</p>	<p>Se déplacer en longeant le bord avec la frite ou en tenant le bord du bassin avec une main puis sortir au repère par le mur.</p>	<p>Rentrer du toboggan avec l'aide d'une frite ou de la perche (en avant, assis, couché) puis longer le mur avec la frite ou en tenant le mur d'une main.</p>	<p>Sortir par l'échelle du côté opposé.</p>	






				<h2 style="background-color: #FFFF00; padding: 5px;">NIVEAU 2</h2> <p>Grand Bassin</p> 
<p>Sauter en grande profondeur sur la frite ou pas.</p>	<p>Se déplacer avec une frite (ou une planche) et ressortir par le bord.</p>	<p>Entrée dans l'eau par le tapis (avant, arrière) en attrapant une frite ou sans rien pour revenir aussitôt au bord et ressortir. Rentrer par le toboggan en attrapant une frite.</p>	<p>Se déplacer le long du mur sans toucher le bord puis sortir par l'échelle du côté opposé.</p>	

			<h2 style="background-color: #90EE90; padding: 5px;">NIVEAU 3</h2> <p>Grand Bassin</p> 
<p>Sauter ou plonger en grande profondeur puis tourner en angle droit.</p>	<p>Se déplacer et passer sans s'arrêter sous chaque ligne d'eau puis sortir par le bord du bassin.</p>	<p>Rentrer par le toboggan de différentes manières puis ressortir après être passé en aller retour sous la première ligne d'eau.</p>	

# Séance 9 (Fin de cycle 2)

Parcours test pour les CE2 (programmes 2015)


Séance de comparaison avec le parcours initial de référence pour les autres

TEST CYCLE 2			
Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.			
ENTRÉE	IMMERSION	DEPLACEMENT	
Non précisée	Temps d'immersion Durée et distance non précisées	Se déplacer sur une quinzaine de mètres Manière non précisée	Regagner le bord. Non précisé
		 ou/et 	
La manière d'entrée n'est pas pénalisée mais un saut du bord est préconisé.	Le passage sous la ligne se fait sans appui au sol ou sur un objet.	Le déplacement se fait à la convenance de l'enfant : pas de technicité, une alternance nage dorsale et ventrale est possible.	L'enfant doit être capable de revenir au bord après sa nage pour montrer sa capacité à contrôler son action.
Ce test se fait dans la continuité. C'est un enchaînement d'actions.			

# Séance 9 (Fin de cycle 3)

Parcours test pour les CM2 (programmes 2015)

Séance de comparaison avec le parcours initial de référence pour les autres















## ASSN : Attestation scolaire « Savoir nager » - Fiche test

Ce test (arrêté du 9-7-2015 - J.O. du 11-7-2015 complément au décret n° 2015-847 du 9-7-2015 - J.O. du 11-7-2015) permet l'obtention d'une attestation scolaire « savoir-nager » délivrée aux élèves qui ont subi avec succès un contrôle des compétences en matière de sécurité en milieu aquatique surveillé. Il n'est pas confondu avec les activités de la natation fixées par les programmes d'enseignement. Il permet d'accéder à toute activité aquatique ou nautique. Il doit être **réalisé en continuité**, sans reprise d'appuis au bord du bassin et **sans lunettes**. L'exigence n'est pas celle d'une nage codifiée mais d'un trajet moteur avec coordination bras/jambes et allongement du corps sur l'eau.






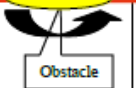
### PARCOURS DE COMPETENCES

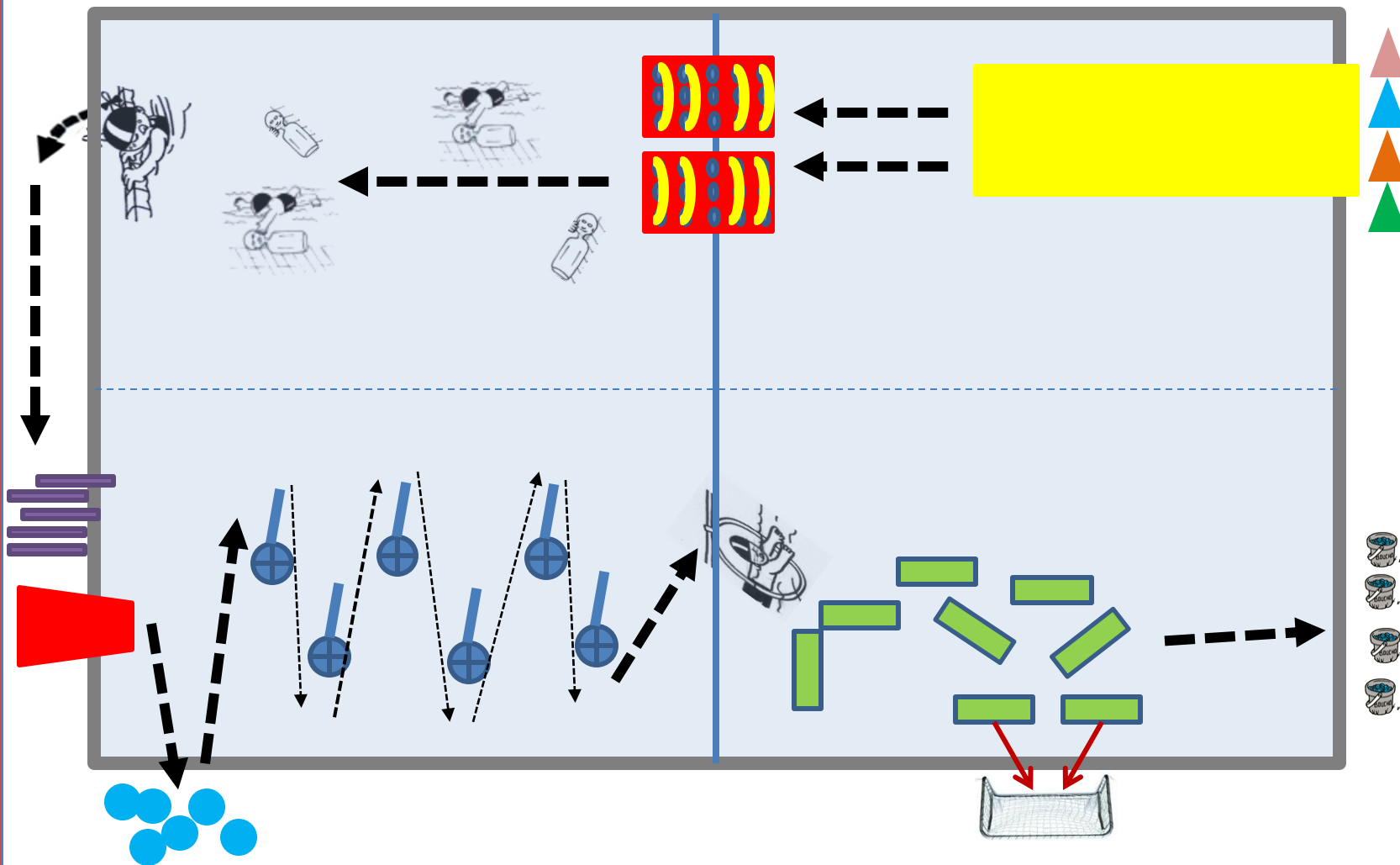
composé de 14 tâches à réaliser en continu, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans aide à la flottaison

Chute arrière du bord de la piscine	Déplacement sur 3,5 m	Immersion complète d'1,5m sous l'obstacle en position ventrale	Déplacement sur le ventre sur 15 m au cours duquel on intègre un surplace vertical de 15 secondes			Demi-tour et passage d'une position ventrale à une position dorsale	Déplacement sur le dos sur 15 m dans lequel on intègre un surplace horizontal dorsal pendant 15 secondes puis passage en ventral avant l'immersion			Immersion complète d'1,5m sous l'obstacle en position ventrale	Déplacement sur 3,5 m pour revenir au bord.
											

### PRÉCONISATIONS pour la mise en œuvre du test

Parcours à réaliser si possible sur une largeur équivalente à deux lignes d'eau et éloigné du bord.

0 m	3,5 m	5 m	20 m	35 m	36,5 m	40 m	
							
L'entrée se fait depuis le bord du bassin au niveau de l'eau en se laissant tomber en arrière.	« Déplacement » sans reprise d'appuis ni action des bras et/ou des jambes.	L'obstacle est un tapis plus ou moins épais (visuel et sécuritaire) sur une largeur de ligne d'eau.	Il s'agit d'un déplacement sans reprise d'appuis, ni matériel avec une action des bras et/ou des jambes, en équilibre ventral. Un repère sonore indiquera le moment de l'équilibre vertical. Le sur-place est effectué la tête hors de l'eau, le corps orienté de manière verticale (actions possibles des bras et des jambes)	Demi-tour sans reprise d'appuis et passage du ventre sur le dos (passage ventre dos possible directement)	Il s'agit d'un déplacement sans reprise d'appuis, ni matériel avec une action des bras et/ou des jambes, en équilibre dorsal. Un repère sonore indiquera le moment de l'équilibre horizontal qui se fera avec une tolérance de flottaison et de mouvement. Nouveau passage du dos sur le ventre au signal de l'adulte.	L'obstacle est un tapis plus ou moins épais (visuel et sécuritaire) sur une largeur de ligne d'eau.	Déplacement sans reprise d'appuis ni matériel avec action des bras et/ou des jambes.



Parcours en défi 5 minutes

But : remplir le seau de son équipe

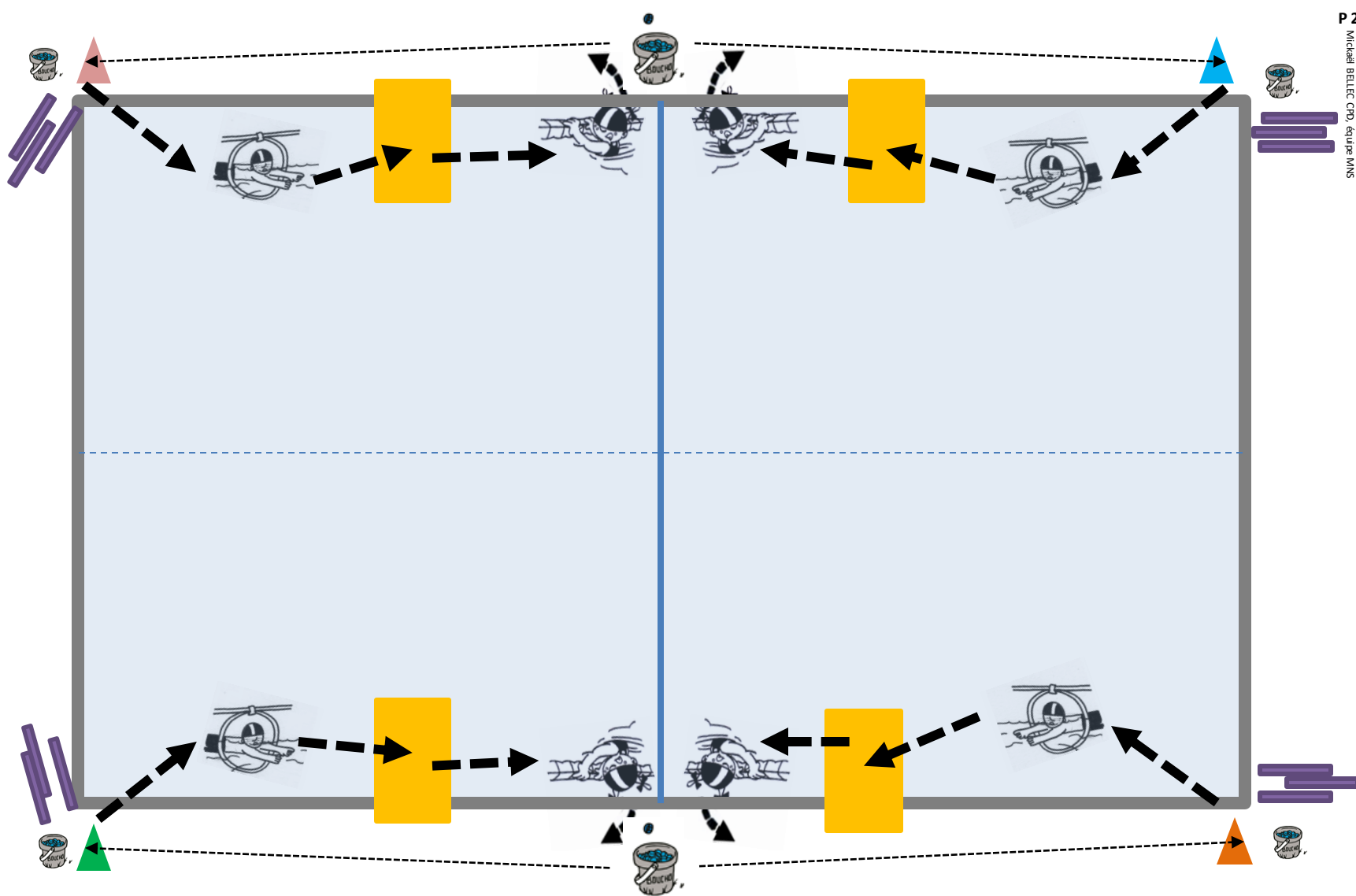
Points bonus : place du mannequin et nombre de ballons dans le but

Parcours : avec un bouchon, passage sur le tapis puis dans le tunnel de frites, déplacement du mannequin le plus loin possible, descente du toboggan, prise de ballon et slalom puis passage dans le cerceau, passage sur les step pour tir dans le but, dépose du bouchon dans le seau et réalisation d'un autre parcours.

Départ quand le précédent a franchi le tapis jaune.

## La descente du Colorado





Parcours au premier arrivé (faire tomber la balle de ping-pong du seau)  
**But:** remplir le seau de son équipe avec de l'eau transportée

**Parcours :** saut ou descente de l'échelle, passage dans le cerceau, passage sur le tapis pour sortie près du seau d'eau, récupération d'eau avec un tube sans fond et marche vers son seau d'équipe.  
Relais dès que le précédent est sur le tapis.

## Volcano

- Afin de préparer au mieux avec les élèves la dernière séance du module de natation pour les élèves de cycle 2 et de cycle 3, voici deux vidéos didactiques des deux situations à vivre. Le fait de présenter en amont les situations aux élèves permettra de rendre plus efficace la séance avec une moindre explication orale.
- [https://youtu.be/xW64\\_DAPY8E](https://youtu.be/xW64_DAPY8E)
- <https://youtu.be/ezov2bxca-Y>

# Des repères pour l'enseignement

## L'immersion

- Tête sous la douche.
  - S'éclabousser.
  - Faire des vaguelettes à la surface de l'eau.
  - Allongé sur le bord, je mets une partie de mon visage dans l'eau.
  - Souffler dans l'eau à l'aide d'une paille, d'un tuba.
  - Souffler sur une balle de tennis de table pour la faire avancer.
  - Pousser une balle ou un ballon avec différentes parties de son visage.
  - Ouvrir la bouche dans l'eau.
  - Passer sous une perche (varier la hauteur par rapport à la surface de l'eau).
  - Passer sous une ligne d'eau (varier la hauteur par rapport à la surface de l'eau).
  - Passer sous une frite (varier la hauteur par rapport à la surface de l'eau).
  - Faire des bulles en soufflant bouche dans l'eau.
  - Immersion totale en apnée.
  - Immersion complète de la tête en restant accroché au mur : souffler dans l'eau.
  - En soufflant dans l'eau, passer sous une frite, une planche.
  - En soufflant dans l'eau, passer sous un tapis.
  - Se déplacer et passer sous des obstacles de plus en plus larges.
  - Faire un équilibre ventral en immersion avec l'aide d'un camarade.
- (+ propulsion)**
- Équilibre ventral seul.
  - Se déplacer à l'aide des bras, respirer en dehors des actions motrices.

- Prendre appui sur une frite avec les bras et monter les genoux le plus haut possible.
- Rester tête dans l'eau, en position allongée à la surface, avec l'aide d'un camarade.
- Prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes remonter en surface.
- Rester en position allongée en utilisant du matériel (frites, planches)
- Faire la quille à 3. Celui du milieu se laisse déséquilibrer, pieds fixes, corps gainé, et se fait réceptionner par l'un des 2 autres.
- S'allonger dans l'eau et se redresser (grouper des jambes, tête fléchie), par 2, en prenant appui sur les mains d'un camarade.
- S'allonger dans l'eau et se redresser (grouper des jambes, tête fléchie), seul, avec une planche.
- S'allonger dans l'eau et se redresser (grouper des jambes, tête fléchie), seul, sans matériel.
- Varier les situations à 2 : l'un est en équilibre horizontal ventral ou dorsal, l'autre tire ou pousse par les mains, par les pieds, par les omoplates.
- Chercher des équilibres différents avec du matériel.
- S'accrocher au bord, le lâcher quelques secondes et s'y raccrocher.
- Tenir le bord, le lâcher, faire 1 tour sur soi et se raccrocher.
- Faire la méduse.
- Faire l'étoile de mer (départ dans l'eau).
- Prendre la position du X, du Y, du T.
- Se laisser déséquilibrer et se rééquilibrer en position horizontale avant de redresser.
- Enchaîner au signal: méduse / étoile de mer.
- Passer d'un équilibre à un autre, avec ou sans matériel.
- Réaliser des figures imposées (X, Y, T) en position dorsale.

## Se déplacer - Enlever les appuis plantaires

- Se déplacer le long du bord en se servant de 2 mains, d'1 main (en alternance ou non)
- Se déplacer le long du bord en se servant de 2 mains, d'1 main (en alternance ou non) en tapant des pieds ou en les laissant inactifs
- Se déplacer le long du bord en se servant de 2 mains, d'1 main (en alternance ou non) en tapant des pieds ou en les laissant inactifs en avant ou en arrière
- Se déplacer le long de 2 cordes en se servant de 2 mains, d'1 main (en alternance ou non)
- Se déplacer le long de 2 cordes en se servant de 2 mains, d'1 main (en alternance ou non) en tapant des pieds ou en les laissant inactifs
- Se déplacer le long de 2 cordes en se servant de 2 mains, d'1 main (en alternance ou non) en tapant des pieds ou en les laissant inactifs en avant ou en arrière
- Se déplacer en grande profondeur à l'aide de deux frites (l'une sous chaque bras)
- Se déplacer le long d'une corde (en faisant des figures, seul ou à 2) (idem qu'avec deux cordes)
- Se déplacer en variant les positions.
- Échanger son objet flottant avec celui d'un camarade.
- Se déplacer autour d'un obstacle fixe (cage).
- Se déplacer autour d'un objet flottant (tapis)

# Se déplacer - Enlever les appuis plantaires

## Avec déplacement

- Se déplacer le long du bord en se servant de 2 mains, d'1 main (en alternance ou non)
- Se déplacer le long du bord en se servant de 2 mains, d'1 main (en alternance ou non) en tapant des pieds ou en les laissant inactifs
- Se déplacer le long de 2 cordes en se servant de 2 mains, d'1 main (en alternance ou non) en tapant des pieds ou en les laissant inactifs
- Se déplacer en grande profondeur à l'aide de deux frites (l'une sous chaque bras)
- Se déplacer le long d'une corde (en faisant des figures, seul ou à 2).
- Se déplacer en variant les positions.
- Échanger son objet flottant avec celui d'un camarade.
- Après une impulsion des pieds au fond ou au mur, aller le plus loin possible sans changer de position.
- Sur une glissée, passer de la position ventrale à la position dorsale.
- Sur une glissée, passer d'une position dorsale à une position ventrale, bras le long du corps.

## Explorer la profondeur

- Passer sous une perche (varier la hauteur par rapport à la surface de l'eau).
- Passer sous une ligne d'eau (varier la hauteur par rapport à la surface de l'eau).
- Passer sous une frite (varier la hauteur par rapport à la surface de l'eau).
- Immersion totale en apnée.
- Immersion complète de la tête en restant accroché au mur : souffler dans l'eau.
- En soufflant dans l'eau, passer sous une frite, une planche.
- En soufflant dans l'eau, passer sous un tapis.
- Descendre à deux le long de l'échelle et compter les doigts montrés par un camarade.
- Aller chercher des objets précis (pincettes à linge de couleur, etc.)
- Suivre une corde immergée.
- Descendre le long du corps d'un camarade accroché au bord.
- Se déplacer et passer sous des obstacles de plus en plus larges.
- Aller s'asseoir au fond en s'aidant d'une perche.
- Passer dans un cerceau lesté.
- Aller chercher des objets au fond (hauteur d'eau = taille des enfants).
- Passer entre les jambes d'un camarade.
- Attraper l'anneau coincé sous le pied d'un camarade.
- Aller chercher des objets accrochés le long d'une corde ou d'une échelle.
- Aller chercher des objets précis au fond du bassin.
- Aller le plus loin possible en immersion.

### (+ propulsion)

- Aller s'allonger au fond.
- Essayer de rester au fond.
- Effectuer la distance la plus longue en restant au fond.

- En progression lors du départ : patageoire, escalier, bord du bassin, tapis de plus en plus instable, toboggan...

À associer avec

- Le matériel support : ceinture, frites de moins en moins portantes, frite qu'on attrape dans l'eau, rien...

À associer avec

- La profondeur du bassin (situation dans le bassin)

Dans tous les cas une entrée dans l'eau est consécutive d'un apprentissage : elle doit se faire de manière autonome par l'enfant.

\* une aide humaine avec contact direct viendra tronquer le véritable lien avec l'apprentissage. Même si elle paraît essentielle sur les deux premiers essais elle doit être limitée au maximum : l'exemple de faire descendre l'enfant par le toboggan n'a de sens que s'il sait et peut revenir seul ou avec l'aide d'un objet flottant et s'immerger entièrement...).

Au contact direct, l'objet médiateur sera privilégié.

# Fiches conseils MNS

## **Se mettre sur le dos en équilibre**

- Se positionner pieds et mollets sur le mur en tenant le mur avec le main puis s'allonger de plus en plus jusqu'à lâcher les mains
- Se mettre en arrière avec aide en fléchissement des jambes, bras écartés (avec puis sans frite)
- Repères : Oreilles dans l'eau, yeux en direction du plafond et sortir le nombril

## **Aller chercher un objet en profondeur (du petit bain au grand bain)**

- Enfoncer des éléments flottants jusqu'au fond de l'eau pour sentir la force à exercer
- S'asseoir au fond et faire la boule (remonter sans mouvement)
- Basculer autour d'une frite
- Basculer ventre à partir du mur ou d'un tapis.
- Roulade
- Repères : Regard vers le fond, fesses en haut

## **Immerger les voies aériennes**

- Souffler par la bouche : souffler les bougies, souffler sur la cabane comme le loup
- Souffler par le nez
- Faire des sauts successifs et progressifs sur place en descendant dans l'eau le plus possible
- Ouvrir la bouche dans l'eau
- Jouer à « Jacques a dit »
- Souffler sur des balles au raz de l'eau

## **Passer du pédalage au battement**

- Taper des pieds, assis sur bord
- Allonger sur le bord pour taper des pieds
- Allonger sur un tapis jusqu'au ventre, taper sur l'eau, faire de la mousse
- Repères : C'est comme shooter dans un ballon,