

# NATATION A L'ECOLE

## PROJET PEDAGOGIQUE

### 1. Les objectifs de l'activité aquatique scolaire

- Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale, inscrite dans le socle commun de connaissances et de compétences. Le savoir -nager est une compétence qui permet à l'élève , et donc au citoyen de garantir sa sécurité face au risque de noyade.
- Cet apprentissage commence à l'école primaire et, lorsque c'est possible, dès la grande section de l'école maternelle. Il doit répondre aux enjeux fondamentaux de l'éducation à la sécurité et à la santé mais aussi favoriser l'accès aux diverses pratiques sociales, sportives et de loisirs.
- Maîtrise d'un milieu nouveau - compétence « adapter ses déplacements à différents environnements »
- Objectifs : Le savoir nager à l'école primaire

#### Palier 1

Connaissances et capacités à évaluer en fin de cycle 2

Se déplacer sur une quinzaine de mètres.

S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter.

Indications pour l'évaluation

Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.

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 (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord

#### Palier 2

Connaissances et capacités à évaluer en fin de cycle 3 :

Se déplacer sur une trentaine de mètres.

Plonger, s'immerger, se déplacer.

Indications pour l'évaluation - L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération.

Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.

Enchaîner un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un surplace avant de regagner le bord.

### 2. La sécurité

- L'encadrement maternelle enseignant + 2 adultes agréés (qualifiés - bénévoles) par classe
- à l'école élémentaire enseignant + 1 adulte agréé
- Responsabilité des divers intervenants : l'enseignant est le garant institutionnel de l'action pédagogique ; les MNS s'ils sont chargés d'enseignement doivent intégrer leur interventions dans le cadre du projet éducatif, ils sont soumis à un agrément de l'IA ; les intervenants bénévoles sont également soumis à la procédure d'agrément (tests + réunion d'information).

### **3. Les organisations pédagogiques**

- Application de la circulaire du 3 juillet 92
- Fonctionnement en 1 groupe, l'enseignant assure l'organisation pédagogique de la séance et le contrôle effectif de son déroulement.
- Elèves répartis en groupes dispersés : l'enseignant doit définir préalablement l'organisation générale de l'activité.

### **4. Les procédures administratives**

- Réunion de concertation pas obligatoire mais conseillée
- Dispenses et inaptitude : toute la classe est concernée par l'activité. C'est aux parents de faire connaître les contre-indications justifiant d'une dispense ou d'une inaptitude.
- Annulation de séance
- Remplacement d'un maître absent : le directeur s'assure que l'enseignant remplaçant est informé des dispositions administratives et pédagogiques.
- Absence d'un MNS chargé d'enseignement : les normes d'encadrement doivent être respectées.

### **5. Procédures pédagogiques**

- Accueil : chaque membre de l'équipe veille à accueillir son groupe après la douche
- Contrôle des présences dans chaque groupe
- Fin de séance
- Organisation des différents types de séances : séances d'évaluation initiale et terminale, séances habituelles..
- Evolution des groupes en cours d'année

### **6. Règlement à l'usage des scolaires**

- Déplacements arrivée sur le bassin , entrée dans l'eau, déplacements ponctuels des élèves
- Rangement du matériel - surveillance des vestiaires- en cas d'accident
- Hygiène : douche - tenue de bain - maladie

## CONCEVOIR ET REALISER UNE SEANCE DE NATATION

### Concevoir

1. Deux objectifs d'apprentissage au maximum (1 nouveau + 1 révision, ou 2 révisions).
2. Quatre à 5 situations au maximum pour une séance de 40 minutes afin de permettre de nombreuses répétitions avec des évolutions.
3. Première situation de mise en activité :
  - Rapide à mettre en place (consignes simples ou situation connue des élèves).
  - Réalisable par tous.
  - Dynamique (plutôt avec des déplacements).
  - D'une courte durée (environ 3mn).
4. Trois verbes d'actions pour organiser et choisir les situations :
  - Entrer, se déplacer, s'immerger (voir aussi flotter)
  - Toujours prévoir des séances où les élèves utilisent au moins 2 verbes d'actions dont se déplacer.
5. Possibilité d'utiliser des situations vécues lors des séances précédentes en les rendant plus difficiles.

### Réaliser

#### La sécurité

- Avec des débutants, 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).
- Utiliser une surface de travail adaptée au niveau des élèves.
- Gérer le nombre de « débutants » sur une ligne d'eau ou sur un « rail ».

#### Les situations

- Réaliser un maximum de situations en grande profondeur pour les débutants alors que les « nageurs » peuvent se déplacer dans le petit bain sans que cela ne modifie leurs apprentissages.
- Réaliser plusieurs essais : un temps pour découvrir ce qui est demandé, un temps pour agir et progresser.
- Prévoir pour chaque situation plusieurs niveaux de difficulté (quand cela est possible).
- Réaliser au-delà des situations par verbe d'action (immersion, entrée, déplacement) des situations qui permettent des enchaînements d'actions.
- La dernière situation peut reprendre les situations précédentes et les enchaîner.
- Proposer au moins une situation sans support matériel.
- Varier les organisations
- Utiliser des distances adaptées à des réponses de qualité plutôt que de trop longues distances où les élèves se déplacent avec de plus en plus de difficulté.

#### L'enseignant / les consignes

- Formuler des consignes claires et concises. Renforcer la compréhension par un élève qui illustre.
- Pour certaines situations, donner les consignes en deux fois : en premier pour « faire », en second pour « progresser » (critères de réussite, modalités d'exécution).

- Effectuer des retours d'informations collectifs et individuels (valider, conseiller, corriger, remédier, encourager).

### **Les élèves**

- Varier les façons d'impliquer les élèves et d'entretenir leur motivation : la difficulté, la quantité d'actions, les progrès qu'ils réalisent, les situations nouvelles (mais ils aiment également revivre des situations), le jeu, l'autonomie, le travail à deux etc.

Les élèves peuvent avoir des réponses plus élaborées que celles attendues. Les laisser faire si on les sent capables et s'en inspirer pour faire évoluer la situation.

**Organiser une séance  
questions à garder présentes à l'esprit**

Elle doit être préparée par écrit

Combien ai-je d'enfants dans mon groupe ?

Où vais je travailler ?

Quel matériel vais-je utiliser ?

Que savent faire les enfants à présent ?

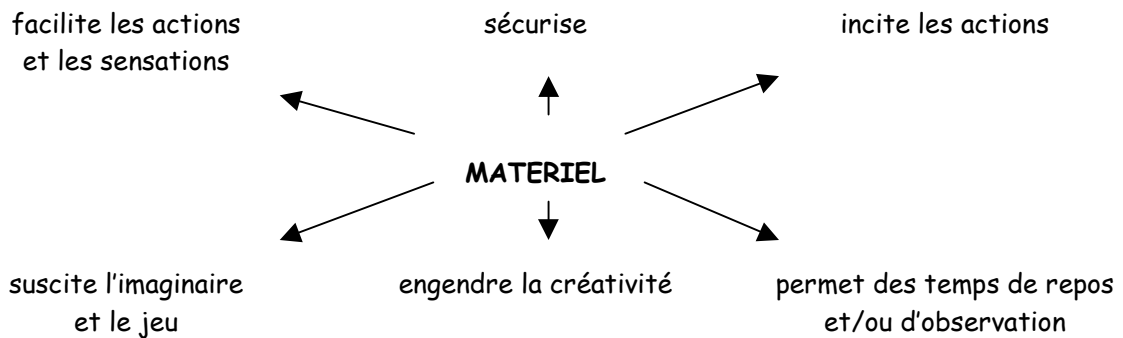
Que vais je choisir comme jeux ou exercices pour travailler les 3 fondamentaux de la natation ?

Quelle formes de travail vais je proposer ?

## ORGANISATION MATERIELLE

### - au niveau des aménagements du milieu aquatique et matériel mis à disposition

Le type de matériel proposé ainsi que l'aménagement du bassin induisent des réponses motrices des enfants



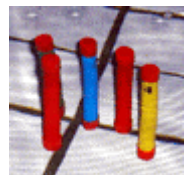
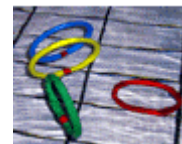
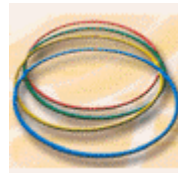
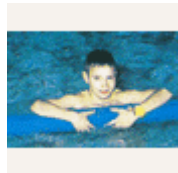
Néanmoins l'utilisation de trop de matériel peut constituer une gêne. Les supports de flottaison trop nombreux pour un enfant limitent sa motricité.

Une grande quantité de tapis et d'objets flottants réduisent la surface de l'eau. La mise en place de matériel doit être réfléchi et servir aux objectifs de la séance.

Le matériel est un outil au service des apprentissages, il doit pouvoir évoluer, changer, s'adapter.

### **Matériel de familiarisation :**

Jouets familiers : arrosoirs, seaux, bouteilles et flacons en plastique, bateaux, pingouins, ballons, jouets flottants... suggèrent et permettent de verser, remplir, transvaser, arroser, faire flotter, pousser, lancer...



### **Matériel spécifique :**

En surface : cerceaux, tapis, planches, pull-buoy, frites, haltères flottantes, balles, balles de ping-pong, ballons, perches, cordes tendues, lignes de flottaison...coupelles de marquage



Entre deux eaux : cerceaux, tunnels, échelles, cage aquatique

Au fond de l'eau : jouets lestés, anneaux, tuyaux...



**L'aménagement des bassins** aussi bien en surface qu'en profondeur doit

- Faciliter les déplacements
- Permettre à l'activité de se dérouler en toute sécurité
- Délimiter des aires d'évolution
- Permettre des comportements de recherche et d'exploration

### Formes de travail

	Groupe			Jeu		circuit	ateliers
	Groupe d'affinité	Groupe d'intérêt	Groupe de niveau	Jeu collectif	Jeu individuel		
Exploration	***	**		**	***	**	
Diversification		***	**	**	**	***	**
Structuration			***	***		***	***

### Les différents dispositifs

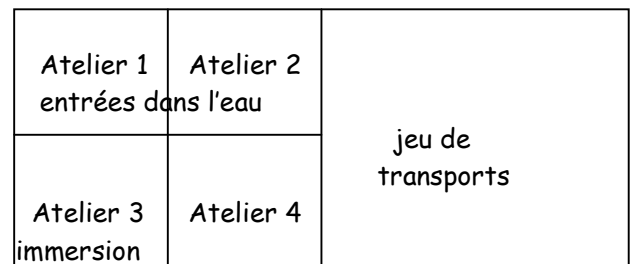
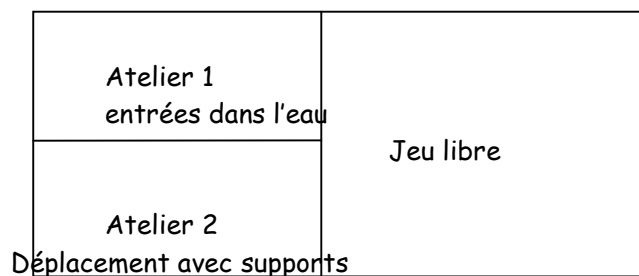
Différentes formes d'organisation seront utilisés en alternance. On veillera à ce qu'elles soient adaptées aux comportements recherchés et au degré de maturité des enfants pour les amener à acquérir des habitudes de travail en respectant l'organisation sociale et le dispositif matériel.

	PRINCIPES	AVANTAGES	INCONVENIENTS
Dispersion	Tous les enfants ensemble dans un espace délimité avec la même tâche... découvrent, essaient réinvestissent des acquis	Tous les enfants en action en même temps et autonomes temps d'activité de tous les enfants adaptées à une étape de découverte	Observation et intervention individualisée difficile consignes difficiles à faire passer éparpillement des élèves

Colonnes	Tous les enfants ensemble... avec la même tâche... réinvestissent des acquis	Sécurité : vision de tous les élèves dans le même espace Observation et Interventions individualisées facilitées	Attente souvent importante pas d'autonomie des élèves peu adapté pour une étape de découverte Nécessite une organisation matérielle rigoureuse (action retour - attente)
Vagues	Tous les enfants ensemble...  avec la même tâche...  réinvestissent des acquis	Sécurité : vision de tous les élèves dans le même espace  Observation et interventions individualisées facilitées	Attente souvent importante  pas d'autonomie des élèves  peu adapté pour une étape de découverte  organisation matérielle rigoureuse (action -retour- attente)
Parcours unique	Succession de plusieurs actions différentes	Production d'actions variées à enchaîner  Répétitions d'actions  Facilite l'évaluation des acquis	Attente souvent longue, Bouchons fréquents Interventions de l'enseignant difficiles Niveaux différents non pris en compte
Parcours parallèles identiques	Succession d'actions sur un même thème	Augmentation du temps d'activité (réduction des temps d'attente) Facilite l'évaluation des acquis	Nécessite de gérer plusieurs espaces distincts Quantité de matériel utilisé Observation et intervention individualisée difficile
Parcours parallèles avec des niveaux de réalisation différents	Prise en compte des différents niveaux Progressivité possible	L'enfant peut choisir selon son niveau  Facilite l'évaluation des acquis	Nécessite de gérer plusieurs espaces distincts Quantité de matériel utilisé Observation et intervention individualisée difficile
Ateliers différents avec rotation des groupes	Responsabilisation et apprentissage de l'autonomie  Permet de travailler un objectif spécifique	Quantité et répétition d'action  Temps d'action important	Mise en place et gestion plus difficile (selon nombre d'ateliers)  Observation et intervention individualisée difficile sur plusieurs ateliers

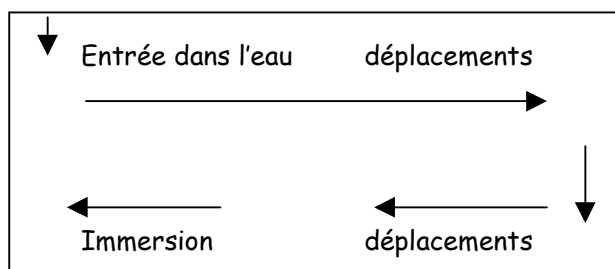
Ateliers avec niveaux de réalisation différents	Responsabilisation et apprentissage de l'autonomie Permet de travailler un objectif spécifique Prise en compte des différents niveaux Progressivité possible	Quantité et répétition d'action temps d'action important différenciation pédagogique	Mise en place et gestion plus difficile en fonction du nombre d'ateliers Observation et intervention individualisée difficile sur plusieurs ateliers
Jeux	Découvrent, essayent réinvestissent des acquis	Quantité d'action Dédoublent situation possible Différenciation possible Se décentrer de la tâche motrice motivation des enfants et notion de plaisir	Choix de jeux adapté à l'activité patinage, au niveau des élèves et aux objectifs  Mise en place et gestion des situations. (personne ressource, arbitre, parent agréé ou élève).

### Exemples d'organisation



cage aquatique

### Circuit





## Réunion d'information des parents avant le cycle

Réunion à préparer avec beaucoup de soin et à prévoir au moins 15j avant le démarrage du cycle.

Documentation :

### But de la réunion

Expliquer, convaincre, rassurer :

- Montrer des enfants en activité (DVD, CD, photos...)
- Exposer les différents intérêts du projet pour l'enfant :
  - Les conduites motrices
  - La santé
  - L'image du corps
  - Les capacités d'adaptation et de coopération
  - L'épanouissement
  - Les savoirs
  - Insister sur l'importance d'une attitude nécessairement positive par rapport à ce projet ; cette attitude induira une meilleure prise en compte affective de l'enfant..

Recentrer l'activité aquatique par rapport aux finalités et aux démarches mises en œuvre à l'école maternelle : mise en situation, projet pédagogique

Rappeler les notions d'obligation (et d'inaptitude).

Présenter le plan d'organisation des séances, les conditions matérielles...

- Sécurité
- Conditions d'hygiène
- Température eau, air..
- Encadrement
- Evaluation

Préciser :

- les conditions de mises en œuvre
- l'importance du sommeil
- l'équipement individuel

### Au niveau de l'enfant : conseils pratiques

il est souhaitable que les enfants possèdent un **sac de piscine** contenant :

- un maillot de bain : un maillot une pièce pour les filles, un slip de bain pour les garçons -
- un bonnet de bain si celui-ci n'est pas fourni par l'école ou la piscine - une serviette de bain -
- une brosse à cheveux ou un peigne - un sachet en plastique pour ranger le maillot mouillé - un goûter ou collation à prendre après la séance (eau, fruit, barre céréale)
- une écharpe et bonnet en cas de mauvais temps et saison hivernale

Chaque enfant devra apporter à l'école un gel douche. Les enseignants se chargeront d'emporter à chaque séance le nécessaire pour tous les enfants.

Il est recommandé que l'enfant porte le jour où il se rend à la piscine, des vêtements et des chaussures faciles à enlever et à remettre.

Les filles aux cheveux longs devront avoir les cheveux attachés.

Pas de bijoux : montres, boucles d'oreilles, bracelets...

## PREMIERE SEANCE

### Avant la première séance

Afin d'aborder l'activité natation dans les meilleures conditions, il est fortement souhaitable de sensibiliser les enfants au domaine de l'eau et de les associer au projet.

Activités langagières :

- à partir de vidéos, de photos, dessins...
- recueil d'expériences des élèves : baignades, déshabillage, habillage, la toilette (douche et bain)...
- rencontre avec un ou des responsables de la piscine
- préparation du sac de piscine : inventaire...
- représentations des enfants : que va-t-on faire à la piscine? qui va-t-on trouver? que pourra-t-on faire? ...comment va-t-on y aller?... faire émerger les à priori des enfants... leurs réactions affectives (enthousiasme, plaisir surexcitation ou au contraire craintes...)

### Pendant la première séance

Les 3 temps de la séance		Comportements observables	
		Affectif et moteur	physiologiques
Les préliminaires	Découverte des lieux Déshabillage Sanitaires Douches Pédiluve Arrivée au bord du bassin	Empressement Acceptation refus	Tremblements pâleur
L'activité	Prise de contact avec l'eau Entrée dans l'eau Mobilité : en surface Sous l'eau Utilisation : de l'eau Du matériel De l'espace Recours à l'adulte Sorties de l'eau Retours dans l'eau	Enervement Témérité Agressivité Appréhension Inhibition Peur Enjouement Euphorie exubérance	Frissons Suffocation Chair de poule
La sortie de l'eau	Sortie de l'eau Pédiluve Douches Sanitaires Séchage rhabillage	Opposition Acceptation soulagement	Rougeur Fatigue excessive

### Après la première séance

L'expérience de la classe et de chaque enfant devra être exploitée sous forme : d'échanges, d'activités d'expression orale et graphique...

## **EXEMPLE D'ORGANISATION DE LA PREMIÈRE SÉANCE**

### **LA CLASSE N'EST JAMAIS VENUE A LA PISCINE**

#### **Préparation de la première séance**

Chaque enseignant se rend à la piscine avec les fiches constitutions de groupes (voir circonscription).

Ou possibilité de constituer les groupes en classe à partir d'un questionnaire simple.

#### **Déroulement de la première séance**

##### **Pré-groupes ?**

- Possibilité d'un questionnaire simple pour constituer des pré-groupes à l'école ou à la piscine

##### **Evaluation**

- Soit les élèves sont répartis dans leur pré-groupe après un questionnaire préalable puis testés par groupe
- Soit les élèves sont testés et répartis dans leur groupe de niveau
- Soit les élèves réalisent un ou des circuits et ensuite sont répartis dans leur groupe de niveau

##### **Organisation des membres de l'équipe**

Un BEESAN assure la surveillance (cf. POSS).

Chacun au cours de l'évaluation assure le rôle qui lui a été assigné à l'avance.

En fonction des résultats, indiquer sur la « fiche de constitution des groupes »\_le niveau de chaque élève en référence aux niveaux du livret de la piscine.

##### **Constitution des groupes à partir des fiches**

Soit en fin de séance.

**Soit en classe par les enseignants** en fonction des niveaux indiqués pour chacun.

Les noms et prénoms des élèves sont reportés sur chacune des fiches de suivi des élèves \_ (En fonction du nombre d'élèves par niveau , deux groupes de même niveau peuvent être constitués et un groupe peut être constitué de deux niveaux).

**Les noms des groupes correspondent aux niveaux du livret de la piscine.** Deux groupes peuvent correspondre au même niveau. Dans ce cas, par exemple, deux couleurs peuvent les distinguer. Les élèves doivent connaître leur niveau de départ ainsi que celui visé au niveau suivant.

Cette séance permet à chaque élève d'être testé individuellement de façon à constituer des groupes homogènes.

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

#### **La deuxième séance**

Au début de la deuxième séance les enseignants :

- indiquent les groupes qu'ils ont choisis d'encadrer
- remettent 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.

## **LA CLASSE EST DEJA VENUE L'ANNEE PRECEDENTE**

### **Avant la première séance**

Les groupes sont constitués en classe en fonction des évaluations du cycle d'activité de l'année précédente.

En fonction du nombre d'élèves par niveau :

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

**Les enseignants décident des groupes qu'ils vont encadrer.**

### **La première séance**

Au début de la première séance les enseignants :

- indiquent les groupes qu'ils ont choisis d'encadrer.
- conservent la liste de leur groupe.
- remettent aux BEESAN les fiches des groupes que ceux-ci vont encadrer.

Une régulation des élèves dans les groupes peut être réalisée au cours de cette séance au cours de laquelle les élèves sont majoritairement dans l'eau.

### **Au-delà de la deuxième séance**

Chaque responsable de groupe garde sa fiche de suivi pendant tout le cycle d'activité et la complète de façon continue.

### **PREMIERE SEANCE / CE QU'IL FAUT RETENIR**

**Une préparation a lieu en classe afin de ne pas perdre de temps au cours de la première séance. Des documents sont nécessaires pour cela.**

**Une seule séance doit être suffisante pour constituer des groupes de niveaux.**

**Le rôle de chacun, l'aménagement et les documents à utiliser sont définis à l'avance.**

**Dès la seconde séance, chaque personne responsable d'un groupe possède la liste de ses élèves.**

**Une régulation peut être réalisée.**

## APPRENTISSAGE

### Idées force

L'apnée est une étape fondamentale

L'enfant doit apprendre à gérer une succession d'apnée

Une immersion la plus complète possible conditionne les sensations de l'enfant.

La position de la tête est déterminante.

L'enfant doit vivre l'expérience d'une remontée passive

La coulée ventrale représente une acquisition essentielle.

Il faut construire au plus tôt un moteur à l'avant centré sur les sensations perçues.

### Savoir nager ?

Permettre de se sauver dans des situations difficiles et imprévues que l'on pourrait vivre en piscine ou en milieu naturel.

Agir dans toutes les dimensions du bassin - grâce à des techniques de propulsions variées - capacité à faire du surplace sur le dos ou à la verticale

### Apnée

Un enfant peut sans risques objectifs après avoir pris une inspiration maximale bloquée, maintenir une apnée dynamique (déplacement) d'environ 10 à 12s et une apnée statique (pas de mouvement) de 15s.

A la suite d'une apnée longue, il convient de laisser une récupération entre 45s et 1min. Après une apnée courte la récupération peut être beaucoup plus courte. Pas de concours d'apnée.

### Utilisation des images

L'utilisation des images renforce les consignes

Equilibre vertical :

Le bouchon : relâchement, se laisser danser comme un bouchon en position verticale

Equilibre horizontal

Méduses (moules) bras vers le fond, se laisser flotter en apnée bloquée

Boules ou oursins : position regroupée

Etoile : écarter les bras et les jambes, se grandir, sur le ventre (face immergée en apnée bloquée) sur le dos (regard au plafond)

Equilibration

La fusée position hydrodynamique, être gainé

La torpille : pousser en position hydrodynamique

Propulsion

Pieds en grenouille : pour les pieds en crochet, idée de la flexion dorsale en brasse

Jonglage : pour les battements en dos

Le hors bord : battements de crawl, petits, rapide, en faisant de la mousse

La pelleuse : pour le premier balayage vers le bas en crawl ou brasse

Le cobra : travail de tête en brasse

Plongeon canard

torpille

## SPECIFICITE DE L'ACTIVITE NATATION

	Milieu terrestre	Milieu aquatique		Objectifs à viser
<b>EQUILIBRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibre vertical</li> <li>Tête verticale</li> <li>Regard horizontal</li> <li>• Appuis plantaires</li> <li>• Action de la pesanteur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibre vertical</li> <li>Tête verticale</li> <li>Regard horizontal</li> <li>• Perte partielle des appuis plantaires</li> <li>• Action partielle de la poussée d'Archimède subie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibre horizontal</li> <li>Tête horizontale</li> <li>Regard vertical</li> <li>• Perte totale des appuis plantaires</li> <li>• Action de la poussée d'Archimède acceptée</li> </ul>	<p>Se laisser équilibrer par l'eau</p> <p>Modifier les positions - équilibres différents</p> <p>Accepter la disparition des repères visuels</p> <p>Retrouver ces repères (ouverture des yeux)</p> <p>Explorer la profondeur</p> <p>Entrer en eau profonde</p> <p>Se laisser remonter</p>
<b>RESPIRATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A dominante nasale</li> <li>• Réflexe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasale et buccale</li> <li>• Possibilité d'apnée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A dominante buccale sauf en position dorsale</li> <li>• Expiration active (pression de l'eau à vaincre)</li> <li>Inspiration brève et buccale</li> </ul>	<p>Découvrir toutes les formes d'expiration dans l'eau</p> <p>Associer l'expiration buccale à toutes les situations : d'immersion, de flottaison, de propulsion bras seuls, de propulsion jambes seules, de propulsion en nages</p> <p>Moduler le débit respiratoire</p>
<b>PROPULSION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes motrices</li> <li>• Bras équilibrateurs</li> <li>• Appuis fixes et solides (sol)</li> <li>• Résistance de l'air (faible)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes passives</li> <li>• Bras équilibrateurs</li> <li>• Appuis fuyants et mouvants peu exploités</li> <li>• Découverte de la résistance de l'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes équilibratrices légèrement propulsives</li> <li>• Bras propulseurs</li> <li>• Appuis efficaces</li> <li>• Utilisation de la résistance de l'eau</li> </ul>	<p>Découvrir tous les modes de propulsion jambes</p> <p>Se déplacer à l'aide des bras : actions simultanées ou alternées, dans tous les plans</p> <p>Découvrir la résistance de l'eau et du trajet aquatique des bras. Rechercher l'efficacité du mouvement</p> <p>Rechercher amplitude et accélération du geste</p> <p>Rechercher l'efficacité optimale</p>

## QUIZZ COMPORTEMENTS TERRIENS NAGEURS

### EQUILIBRE

Equilibre vertical - Action de la poussée d'Archimède acceptée - Appuis plantaires - Tête horizontale - Regard horizontal - Perte totale des appuis plantaires - Action de la pesanteur - Regard vertical - Equilibre horizontale - Tête verticale -



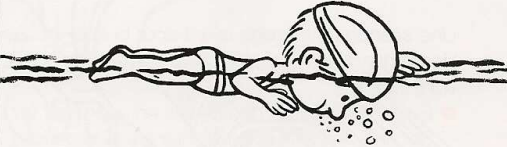
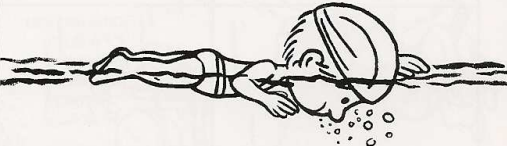
### RESPIRATION

A dominante buccale - réflexe - A dominante nasale - expiration active - inspiration brève et buccale

### PROPULSION

Jambes équilibratrices - Bras équilibrateurs - Utilisation de la résistance - Appuis fixes et solides - Bras propulseurs - Jambes motrices - Appuis efficaces - résistance de l'air négligeable

	MILIEU TERRESTRE	MILIEU AQUATIQUE
<b>EQUILIBRE</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>RESPIRATION</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>PROPULSION</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....

Repères du terrien	Repères du nageur
 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Appuis solides, essentiellement plantaires.</li> <li>● Déplacements par les membres inférieurs sans résistance (air).</li> <li>● L'équilibre est vertical. Le regard est à l'horizontal. Le corps est en appui.</li> <li>● Dans la marche, les bras sont essentiellement équilibrateurs.</li> <li>● La respiration est nasale et buccale. L'inspiration est active et l'expiration passive.</li> </ul> 	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Appuis fuyants.</li> <li>● Déplacement par les membres supérieurs avec résistance (eau).</li> <li>● L'équilibre est le plus souvent horizontal. Le regard est à la verticale. Le corps en suspension grâce à la poussée d'Archimède.</li> </ul> <p>Sans mouvement, le poids du corps et la poussée d'Archimède vont impliquer un couple de redressement ; les enfants allongés vont donc se retrouver en position verticale, leurs jambes s'enfonçant.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dans la nage, les bras sont tracteurs.</li> <li>● Grâce à l'apesanteur et au volume du milieu aquatique, les mouvements se réalisent dans les trois plans : horizontal, frontal et sagittal.</li> <li>● L'immersion implique une apnée puis une respiration buccale, une inspiration passive et une expiration active (contre résistance).</li> </ul> 



## PROJET PEDAGOGIQUE

Année scolaire ... / ...

Outil pour l'enseignant

ACTIVITE \*: ..... Lieu où se déroule l'activité : .....  
 ECOLE : ..... Classe : .....

Lien avec le projet d'école - de classe :

.....  
 .....

Objectifs poursuivis : .....

.....  
 .....

Classe	Effectif	Enseignant responsable	Organisation			
			Nombre de séances prévues :			
			Durée de la séance :			
			Date (s) du cycle :			
			<b>Intervenants extérieurs</b>			
			Noms	qualité	rôle	Date agrément
<i>Pour les activités nautiques</i>						
<i>Tests passés le :</i>		<i>Nb. de réussites :</i>				

Organisation des groupes : .....

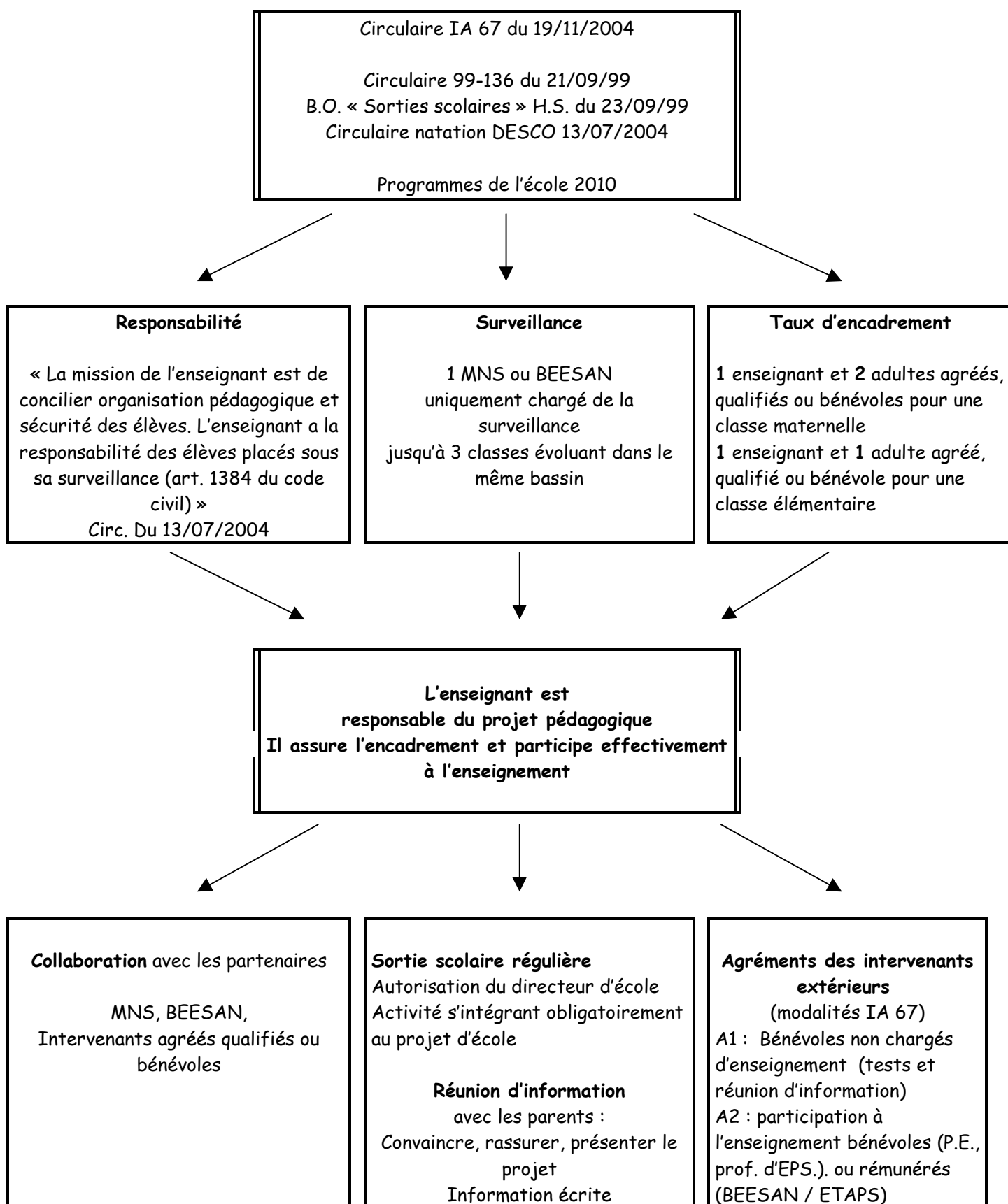
.....

Déplacement : .....

Planning hebdomadaire (éventuellement) :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin					
Après midi					

## LA REGLEMENTATION



## CONNAISSANCE DE LA REGLEMENTATION

1. L'enseignement de la natation est obligatoire à l'école primaire quelque soit le cycle
2. Les activités aquatiques sont partie intégrante de l'enseignement de l'EPS à l'école
3. On peut enseigner la natation une fois toutes les deux semaines
4. L'objectif de la natation scolaire est l'apprentissage des 4 nages
5. Il est possible de demander une participation financière aux familles
6. La durée des séances dans l'eau peut éventuellement être de 25 minutes.
7. Une classe de maternelle de 25 élèves peut être prise en charge par un enseignant et 2 personnes agréées, qualifiés ou bénévoles..
8. Les MNS sont les seuls responsables de l'organisation pédagogique dans la piscine.
9. Le P.O.S.S. doit être connu des enseignants qui fréquentent la piscine.
10. Un enseignant ne peut pas intervenir dans le déroulement de la séance.
11. Un éducateur territorial des activités physiques et sportives peut enseigner la natation aux scolaires.
12. Un BEESAN peut en même temps surveiller un bassin et intervenir auprès des élèves.
13. Avant les cours, l'équipe d'encadrement BEESAN doit disposer d'un agrément de l'E. N.
14. Les parents ne sont pas autoriser à intervenir dans les séances.
15. La piscine doit être obligatoirement aménagée pour accueillir des scolaires.
16. La fréquentation du public pendant les séances est interdite dans le même bassin
17. Une ATSEM peut participer à l'activité natation.
18. Le projet pédagogique est obligatoire pour que soit autorisé l'enseignement de la natation à l'école.
19. Pour un bassin de 50 mètres et 15 de large, 2 MNS doivent assurer la surveillance.
20. La fréquentation du public est interdite pendant les séances de natation scolaire.

	Vrai	Faux	Remarques
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

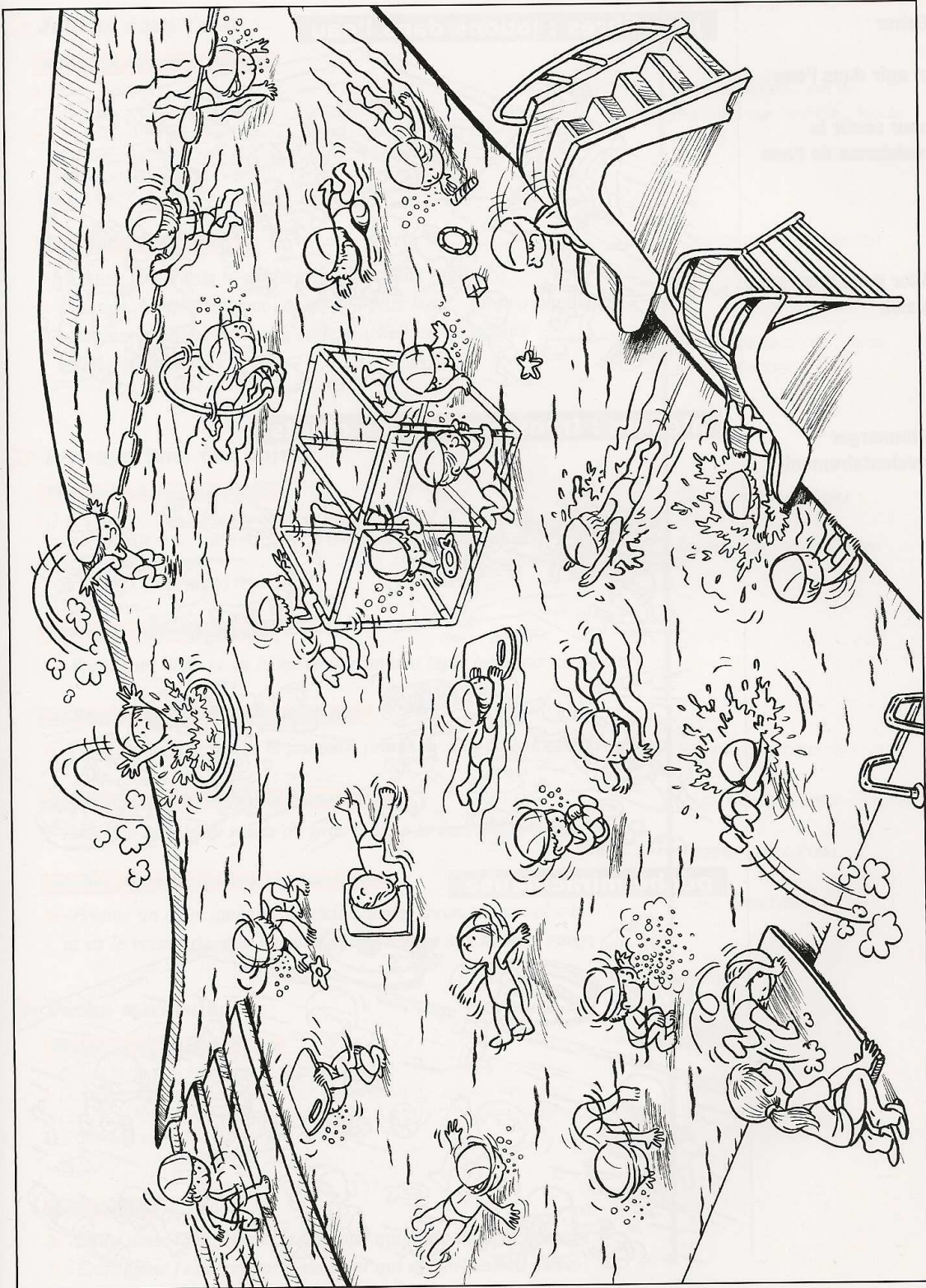
## EVALUATION

Pour chaque compétence, l'élève a le choix du niveau d'exécution. Il faut valider une immersion, une entrée, une respiration, un équilibre, une propulsion ventrale, une propulsion dorsale.

		Début de cycle	Fin de cycle
IMMERSION	Je passe sous la ligne		
	Je descends avec aide		
	Je cherche un objet sans aide		
	Je cherche un objet à 2 m		
ENTREE DANS L'EAU	Je saute avec aide		
	Je saute sans aide		
	Je fais une roulade		
	Je plonge		
RESPIRATION	Je fais des bulles		
	J'enchaîne 5 cycles		
	Idem en déplacement avec matériel		
	25m avec une expiration aquatique		
EQUILIBRE	Etoile de mer ou boule		
	Equilibre dorsal		
	Coulée ventrale, boule, équilibre ventral		
	Coulée dorsale, équilibre ventral		
PROPULSION VENTRALE	Je nage 15 m avec du matériel		
	15 m sans matériel		
	30 m sans matériel		
	50 m sans matériel		
PROPULSION DORSALE	Je nage 15 m avec du matériel		
	15 m sans matériel		
	30 m sans matériel		
	50 m sans matériel		

Durant le cycle

Au fur et à mesure de l'avancée de tes progrès, colorie l'image représentant ce que tu sais faire.



## ACTIVITES AQUATIQUES ET JEUX PRATIQUE PERSONNELLE

### IMMERSION

- Situation 1 : les pêcheurs d'oursins

Chercher des objets les ramasser , les rapporter dans son cerceau... idem avec cage

- Situation 2 : passer sous

En 1 temps donné passer sous le plus de matériels (planches, frites, tapis...) possible/

- Situation 3: coupe tête

4 joueurs avec des frites se déplacent, les autres les évitent ou passent dessous

- Situation 4 : les scaphandriers

2 équipes, 2 cordelettes, des objets lestés à ficeler les uns après les autres.

- Situation 5 : parcours PB

Objets flottants divers (cerceaux, planches, tapis, frites ...)

1 se déplacer autour des objets

2 se déplacer et passer sous les objets flottants

3 en passer sous le plus grand nb d'objets (frite 1 pt - planche 3pts - tapis 5 pts)

- Situation 6 : concours d'immersion

Le record d'apnée

- Situation 7 : les plongeurs

Par 2 jeu du piston - effectuer le plus de tours possible de son camarade - descendre et toucher ces chevilles - passer sous le pont...

### EQUILIBRATION

- Situation 1 : la quille se tenir debout, bras tendus au-dessus de la tête en tenant une planche, se laisser basculer en avant en poussant en même temps contre le fond de la piscine
- Situation 2 : la brouette par 2, l'un fait le tracteur, l'autre la brouette, remorquer son partenaire sur le ventre durant 5s la brouette met le visage dans l'eau et se laisse flotter
- Situation 3 : le requin se déplacer grâce à l'appui d'un seul membre en appui sur la goulotte, prendre appui en avant de la tête et tirer jusqu'à ce que la main soit à la hauteur du maillot
- Situation 4 : le hérisson : tenir la goulotte avec les deux mains, se positionner à l'horizontale, visage immergé, tendre ses bras et ses jambes, gainer son corps, se relever à la verticale en groupant ses jambes à la poitrine et en redressant la tête
- Situation 5 : l'essuie-glace - une frite sous chaque bras, passer de la position verticale à costale à droite puis à gauche basculer la tête dans la direction opposée aux jambes - par 2 face à face

- Situation 6 : le métronome - une frite sous chaque bras passer de la position verticale à ventrale (maintenir 3s), revenir à la verticale, passer en position dorsale (3s) - réalisation rythmée
  - Situation 7 : la toupie - une frite dans chaque main passer de la position dorsale à ventrale (tête reste dans l'axe du corps)
  - Situation 8 : les radeaux de bois (PB)
- Par 3 : 1 pousseur ou tracteur, 2 radeaux , déplacement sans mettre les pieds par terre
- Situation 9 : poissons clowns
- Par groupe de 3 réaliser un enchaînement glissée ventrale, culbute avant - étoile de mer..

## PROPULSION

- Situation 1 : Relais par équipe avec ballon
- Nage ventrale : 1 main sur le ballon, les 2 mains , en tenant le ballon avec les pieds ..  
Nage dorsale : idem  
En poussant le ballon avec la tête..
- Situation 2 : ballon chronomètre
  - Situation 3 : course des attelages
- Par 2 avec 1 ou 2 planches
- Situation 4 : jeu du miroir
- Nager par 2 avec 3 changements de propulsion

## RESPIRATION VENTILATION

- Situation 1 : les araignées d'eau
- G1 : propulsion mains aux cuisses l'un après l'autre  
G2 : faire progresser un ballon d'un endroit à un autre
- Situation 2 : la diligence
- 2 équipes contrat pour un déplacement en plaçant 2, 3 ou 4 expirations
- Situation 3 : le pousse pousse
- 1 tapis pour 2 - un aller retour en gardant une main sur le tapis
- Situation 4 : souffler dans l'eau comme si
- J'éteignais une bougie, je me mouchais, je faisais de la buée...
- Situation 5 : les 2 oursins
- Par 2 descendre et faire longtemps des toutes petites bulles, de très grosses bulles... plus longtemps que l'autre, en égrenant des secondes... dire une syllabe à son oursin partenaire, un mot... une phrase... lui chanter une chanson

## JEUX

Course des radeaux : 2 ou 4 équipes gros tapis ...déplacements à effectuer, juste avec les jambes, juste avec les bras avec jambes et bras

Gagne terrain : un gros tapis ou gros cylindre flottant, 2 équipes faire reculer l'équipe adverse jusqu'à son camp... en poussant (propulsion jambe.. propulsion bras, propulsion jambes et bras)

Mérou en chasse : variante d'épervier à chasse façon aquatique... faire évoluer avec trame de variance

Dauphins et otaries : variante de ballon chronomètre... les dauphins effectuent le tour des otaries en relais avec un ballon ... les otaries sont en cercle et effectuent des passes