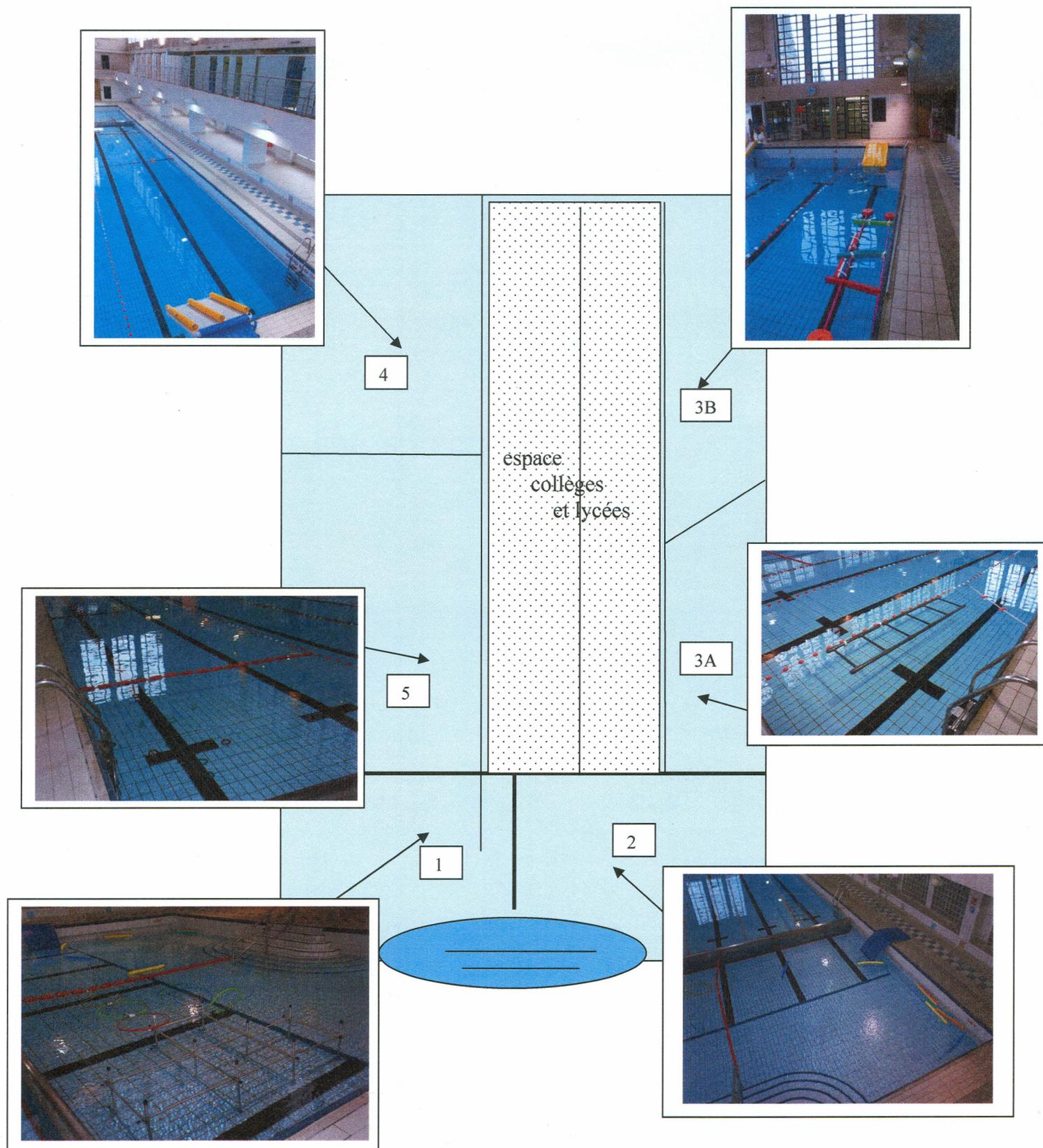


# Piscine du square du Luxembourg

## NATATION à l'ECOLE PRIMAIRE

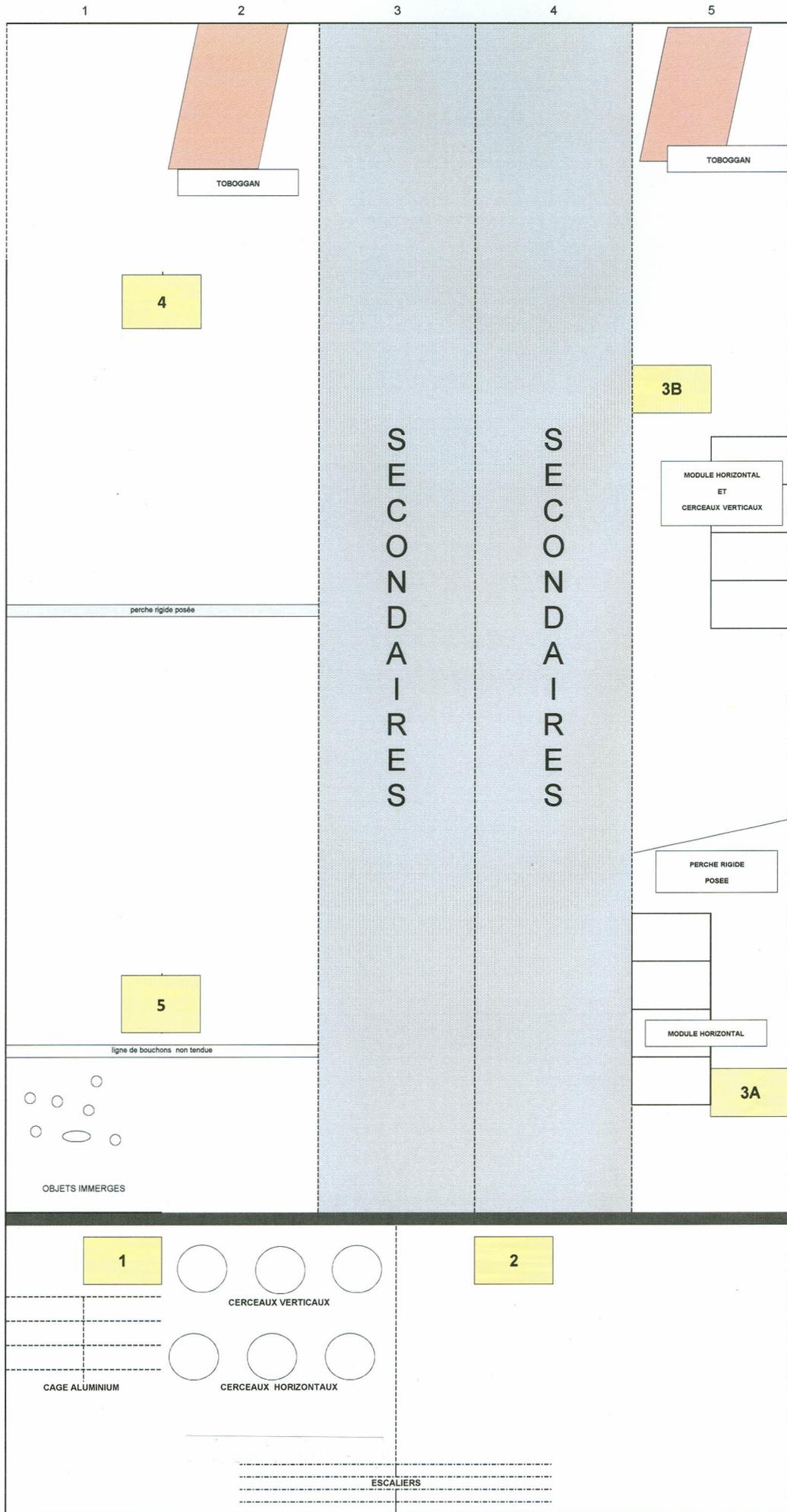
les espaces de travail / le matériel  
des propositions de situations pédagogiques



version 2006 réactualisée 2011 par les ETAPS

Audrey BRUCKER, Laurence WEIDIG, Pierre BOULZE, Nicolas FREGNAUX et Serge MATUSIC

Piscine square du Luxembourg



Espaces de Travail en Mat. et Primaire

# Le matériel à votre disposition

## Matériel mis en place

- en petite profondeur
  - Cage aluminium posée au sol, 4 volumes de 1m de côté
  - Cerceaux verticaux
  - Cerceaux horizontaux
- en moyenne profondeur
  - Structure flottante d'immersion
- en grande profondeur
  - Perche 5m à l'horizontale
  - Perche 5m à la verticale
  - Module flottant à l'horizontale
  - 2 Toboggans (bigliss)

## Accessoires disponibles

- Flottaison
  - Frites
  - Planches petit, moyen et grand modèles
  - Ceintures à flotteurs
  - Pull-buoys (flotteurs monobloc)
  - Tapis souples
- Immersion
  - Objets lestés caoutchouc, immersion facile
  - Objets lestés plastiques, préhension facile
  - Objets numérotés à immerger
  - Ballons
- Propulsion
  - Palmes
  - Plaques de main
- Chutes
  - Tapis souple pour glissades ou en parade de chutes
  - Tapis rigides pour départ dans l'eau

## Quelques rappels

### ➤ en matière de sécurité

- annoncer en arrivant le nombre d'élèves
- pas d'enseignant dans l'eau en grande profondeur
- 1 seul groupe sur les espaces 3A et 3B
- 3 groupes au maximum au grand bassin

### ➤ sur le plan pédagogique

- allier dans une même séance travail en petite et grande profondeur
- les maîtres-nageurs sont à votre disposition

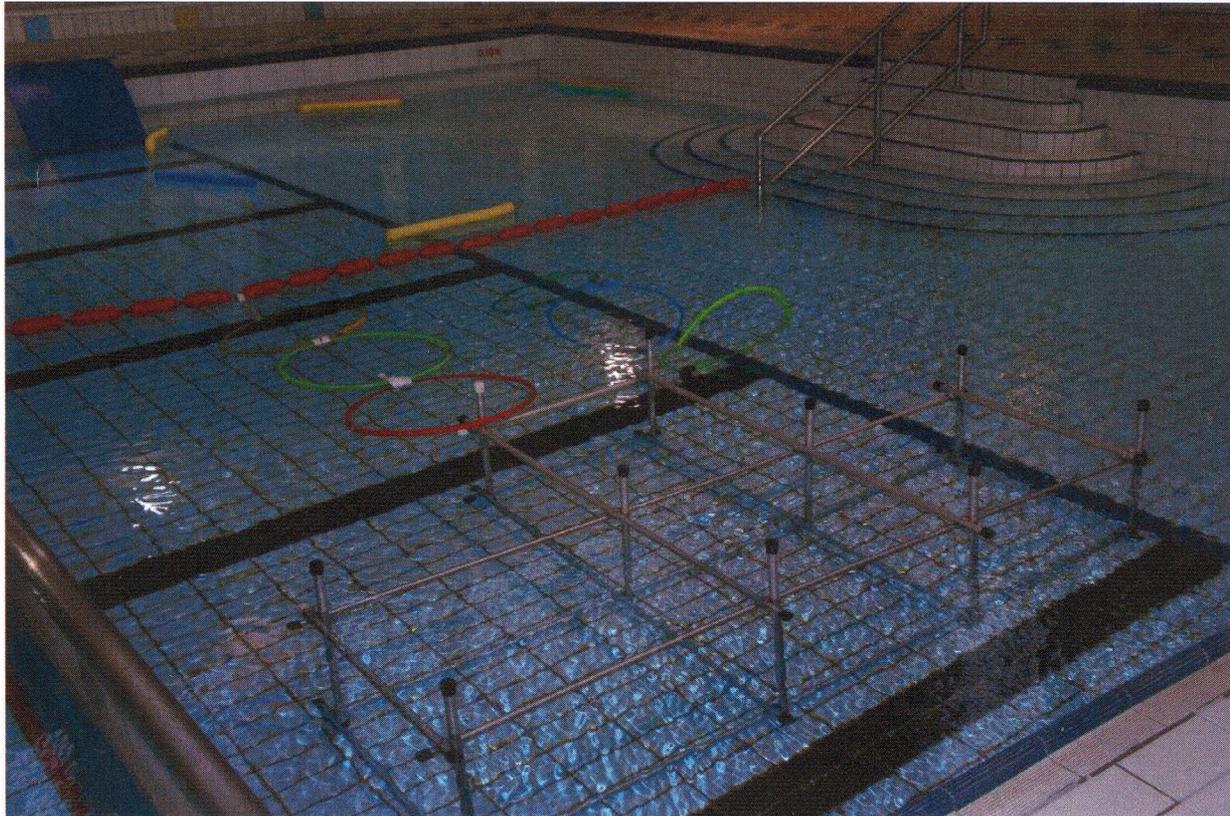
### ➤ en matière d'hygiène

- maillot et bonnet obligatoires pour accéder à l'eau
- 1 seul accompagnant non-enseignant par séance
- enseignants et accompagnants en tenue adaptée pour la piscine (maillot de bain ou short/tee-shirt)

### ➤ sur le plan pratique

- conseiller des bonnets en caoutchouc ou en silicone (un bonnet en tissu se détend rapidement)
- prévoir quelques bonnets pour le dépannage
- essayer de ne venir qu'avec les enfants qui pratiquent

## ATELIER n°1

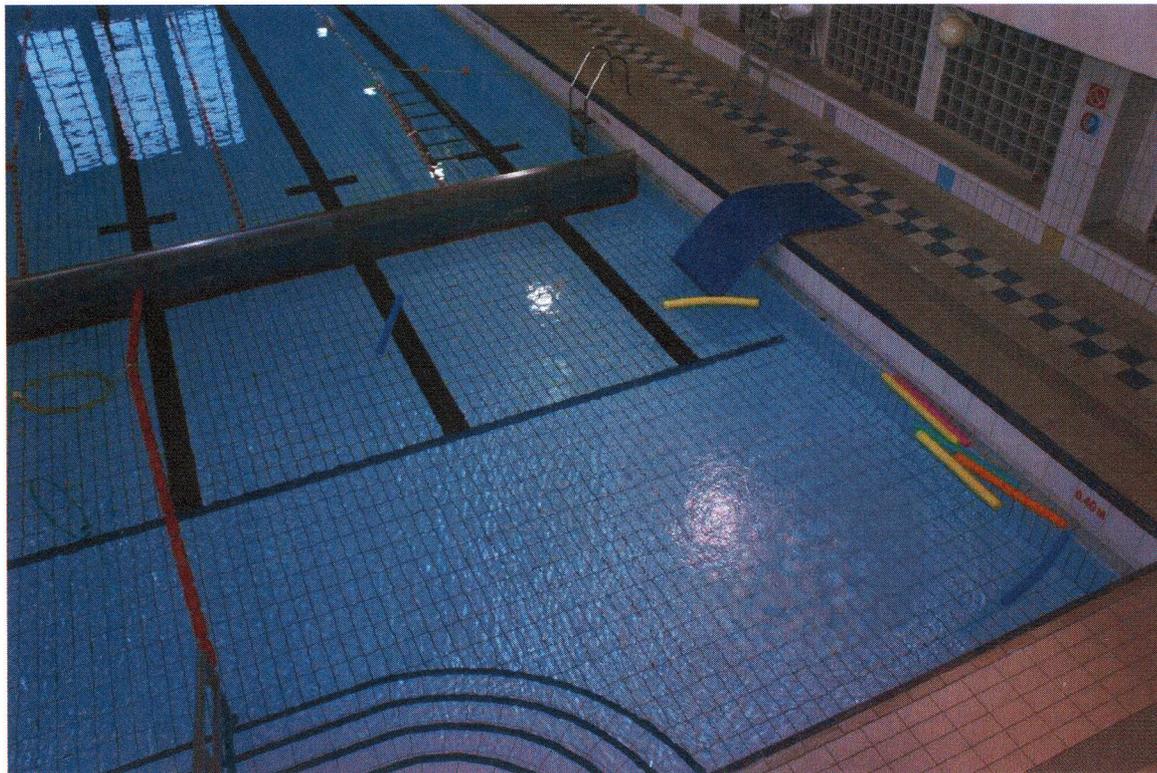


- zone de petite profondeur
- perte progressive des appuis
- travail des immersions
- travail de l'expiration

PROPOSITIONS de SITUATIONS PEDAGOGIQUES

	Entrée dans l'eau	Immersion	Équilibre	Déplacement	Respiration
<b>A T E L I E R  1</b>	> <b>Descente par l'escalier</b>	> <b>passage sous la douche</b>	> <b>perte progressive des appuis</b>	> <b>cage en aluminium</b>	> <b>expiration</b>
	seul/accompagné.		varier les parcours (sens/forme)	évolution libre dans les structures	longue/courte
	avec/sans matériel	> <b>contrôlée avec le matériel</b>	s'aider des mains pendant l'immersion	demandeur de tirer sur les barres	varier le temps en fonction du parcours
	avec/sans appui	cage/cerceaux : passage 1 élément	faire les parcours le plus rapidement possible	demandeur poussée des pieds (sol/montants)	varier l'intensité (faible>forte)
	> <b>Saut assis</b>	cage/cerceaux : passage x éléments	passer sous le max de barres sans toucher le sol	> <b>cerceaux</b>	répéter respiration en repétant
	avec/sans aide	cage : s'asseoir au fond	passage assisté par les mains d'un tiers	passage immergé sans les mains	<u>bouche/nez</u>
	(aide manuelle ou perche)	cage/cerceaux : passage mains derrière		passage immergé de plusieurs	demandeur expiration nasale en entrant
	avec/sans matériel	cage/cerceaux : en passer un maximum		émerger dans les cerceaux horizontaux	demandeur bouche en sortant
	> <b>Saut pieds devant</b>	cage/cerceaux : passage ss appui plantaire		sans toucher le sol	> <b>inspiration</b>
	avec/sans aide				rapide par reflexe
(aide manuelle ou perche)				> <b>rythme respiratoire</b>	
avec/sans matériel				répéter respiration en repétant	
				expiration longue et inspiration rapide	
				expiration nez et inspiration bouche	
important : demander constamment une expiration bouche et/ou nez					
<b>NB : des parcours seront à élaborer en associant les différentes situations pédagogiques et en les enchaînant.</b>					

## ATELIER n°2



- zone de petite profondeur
- travail des équilibres
- perte progressive des appuis
- approche d'une propulsion

**PROPOSITIONS de SITUATIONS PEDAGOGIQUES**

	Entrée dans l'eau	Immersion	Équilibre	Déplacement	Respiration	
<b>A T E L I E R  2</b>	> <b>Descente par l'escalier</b> seul/accompagné. avec/sans matériel avec/sans appui	> <b>Passage sous la douche</b> > <b>Aspersion sous forme de jeu</b> > <b>rapide sous forme de jeu</b> ronde. crocodile. cachette...	> <b>avec matériel : frite, planche, pull</b> ventre : tenu mains/aiselles dos : tenu nuque/poitrine/bassin/jbes (pull tenu entre cuisses) à cheval : sur 1 frite assis sur 1 planche	> <b>avec ou sans matériel divers flottants (frite, planche, pull...)</b> marcher avt/arr. épaules immergées marcher avt/arr. face immergée courir avt./arr. en ramant avec les mains glissade ventrale et dorsale propulsion jbes/bras	> <b>expiration</b> longue/courte varier le temps en fonction du parcours varier l'intensité (faible>forte) répéter respiration en répétant immersion	
	> <b>Saut assis</b> avec/sans aide (aide manuelle ou perche) avec/sans matériel	> <b>passive</b> chute avt/arr. pieds au fond chute avt/arr. d'un tapis sur l'eau toboggan sur tapis plastifié (assis.couché.endroit.envers...)	> <b>sans matériel</b> ventre : avec appui au bord du bassin avec un tiers debout, tenu par les mains après chute		bouche/nez varier la position de la tête (Côté : bouche et/ou nez. Arrière : nez) nez en entrant/bouche en sortant	
	> <b>Saut pieds devant</b> avec/sans aide (aide manuelle ou perche) avec/sans matériel	> <b>active</b> saut dpt pieds au fond et tomber assis toucher le fond avec la/les main(s) passage sous les bras de tiers passage entre les jambes de tiers	position étoile (regard vertical) position en boule dos: après chute avec un tiers debout, tenu par la nuque position étoile (regard vertical)		> <b>inspiration</b> rapide par reflexe	
	> <b>Glissades sur tapis plastifié</b> avec/sans aide avec/sans matériel positions variées	ramassage d'objets (formes variées, numérotés, nombre...)			> <b>rythme respiratoire</b> répéter respiration en répétant immersion expiration longue et inspiration rapide expiration nez et inspiration bouche	
			> <b>passer du ventral au dorsal</b> rotation avt/arr. dans l'axe longitudinal			
			> <b>roulade avt/arr.</b> autour d'un axe (perche/ligne...) tapis posé sur l'eau (dessus/chute)			
			> <b>repérage segmentaire</b> avec ou sans matériel			
	<u>important</u> : demander constamment une expiration bouche et/ou nez					
	<b>NB : des parcours seront à élaborer en associant les différentes situations pédagogiques et en les enchaînant.</b>					