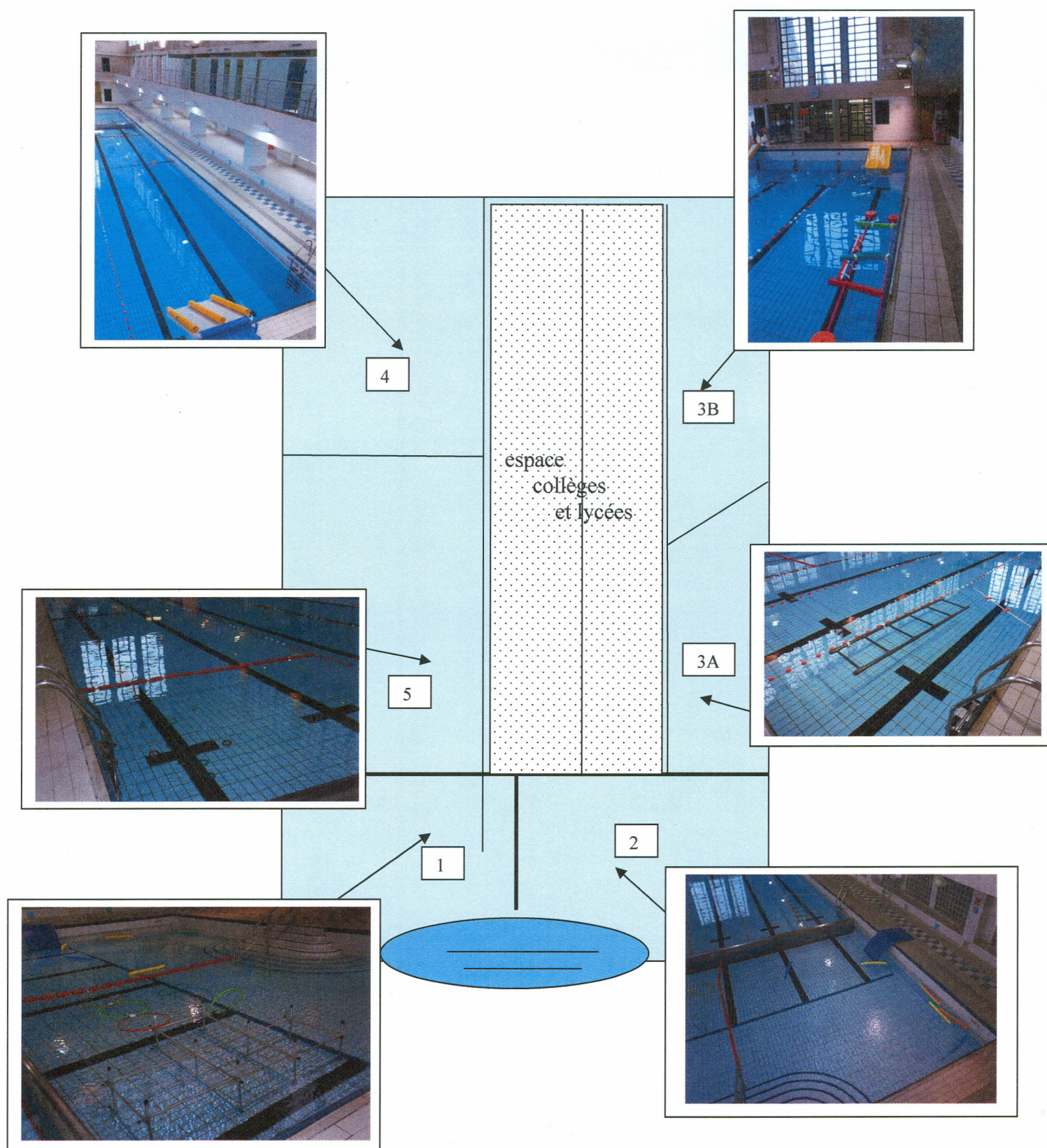


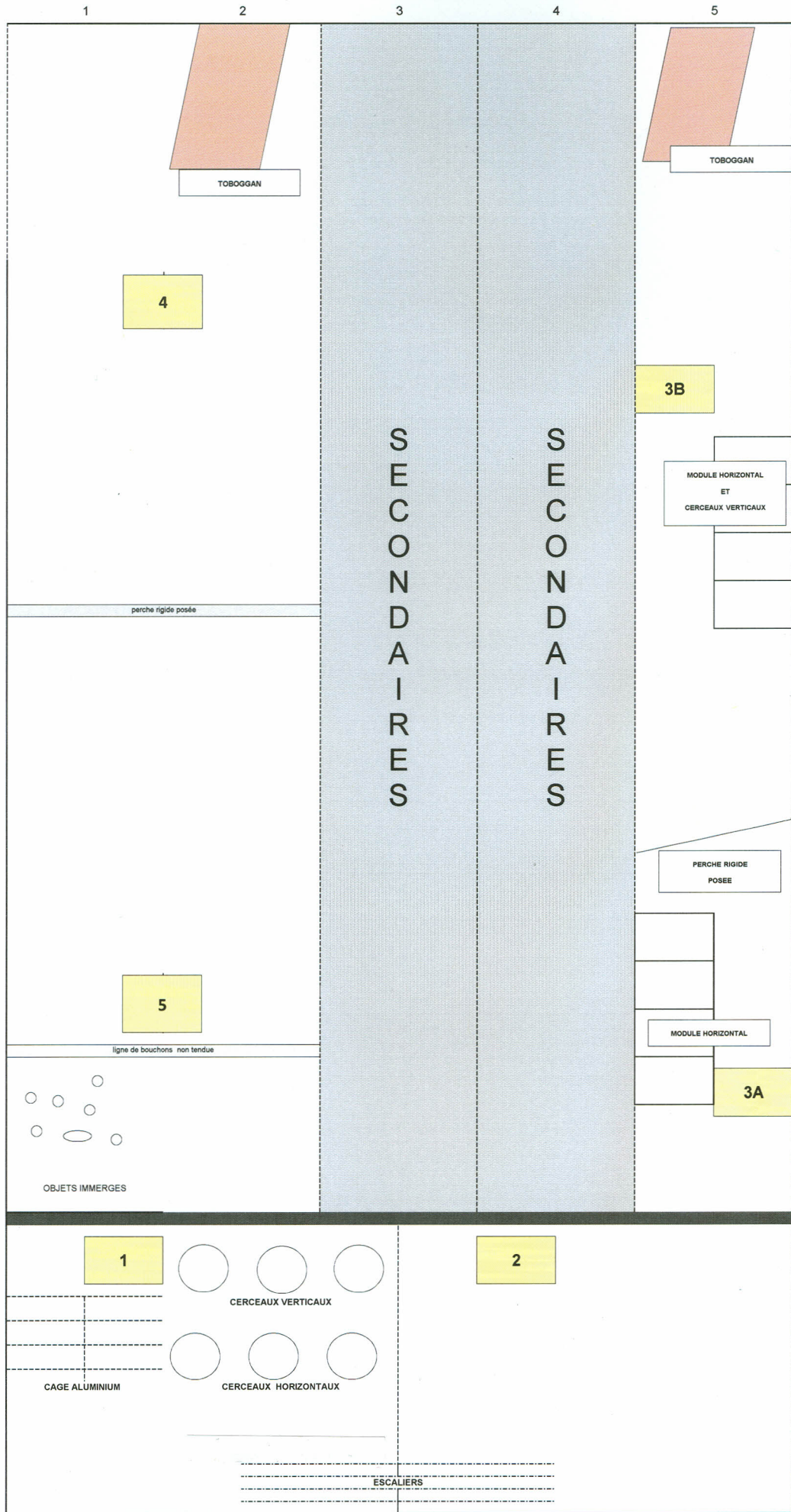
Piscine du square du Luxembourg

NATATION à l'ECOLE PRIMAIRE

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



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

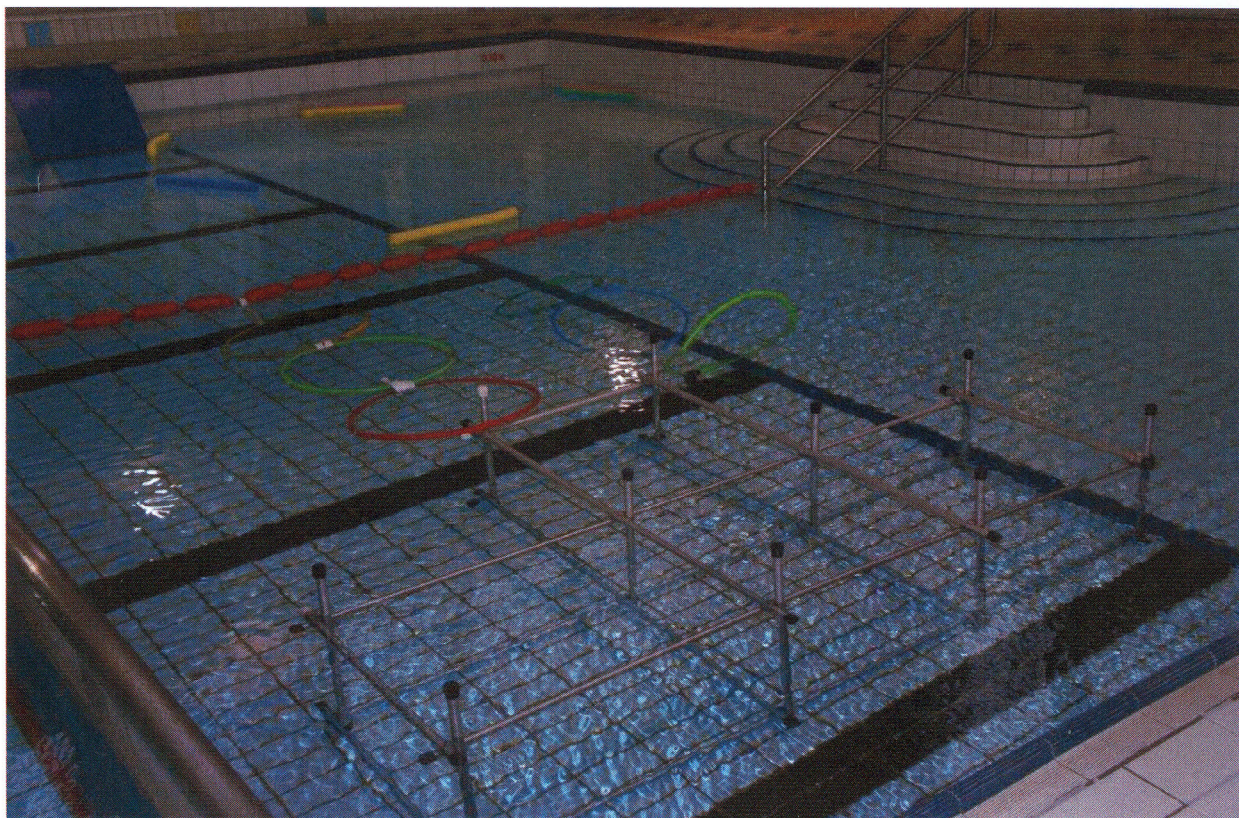
➤ en matière d'hygiène

- 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
A T E L I E R 1	> Descente par l'escalier	> passage sous la douche	> perte progressive des appuis	> cage en aluminium	> expiration
	seul/accompagné.		varier les parcours (sens/forme)	évolution libre dans les structures	longue/courte
	avec/sans matériel	> contrôlée avec le matériel	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)
	> Saut assis	cage/cerceaux : passage x éléments	passer sous le max de barres sans toucher le sol	> cerceaux	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
	> Saut pieds devant	cage/cerceaux : passage ss appui plantaire		sans toucher le sol	> inspiration
	avec/sans aide				rapide par reflexe
(aide manuelle ou perche)				> rythme respiratoire	
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					
NB : des parcours seront à élaborer en associant les différentes situations pédagogiques et en les enchaînant.					

ATELIER n°2



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

PROPOSITIONS de SITUATIONS PEDAGOGIQUES

ATELIER 2	Entrée dans l'eau	Immersion	Équilibre	Déplacement	Respiration
	> Descente par l'escalier	> Passage sous la douche	> avec matériel : frite, planche, pull	> avec ou sans matériel divers flottants (frite, planche, pull...)	> expiration
	seul/accompagné.	> Aspersion sous forme de jeu	ventre : tenu mains/aiselles		longue/courte
	avec/sans matériel	> rapide sous forme de jeu	dos : tenu nuque/poitrine/bassin/jbes (pull tenu entre cuisses)	marcher avt/arr. épaules immergées	varier le temps en fonction du parcours
	avec/sans appui	ronde. crocodile. cachette...	à cheval : sur 1 frite	marcher avt/arr. face immergée	varier l'intensité (faible>forte)
	> Saut assis	> passive	assis sur 1 planche	courir avt./arr. en ramant avec les mains	répéter respiration en répétant immersion
	avec/sans aide	chute avt/arr. pieds au fond		glissade ventrale et dorsale	bouche/nez
	(aide manuelle ou perche)	chute avt/arr. d'un tapis sur l'eau	> sans matériel	propulsion jbes/bras	varier la position de la tête (Côté : bouche et/ou nez. Arrière : nez)
	avec/sans matériel	toboggan sur tapis plastifié (assis.couché.endroit.envers...)	ventre :		nez en entrant/bouche en sortant
	> Saut pieds devant	> active	avec appui au bord du bassin		> inspiration
avec/sans aide	saut dpt pieds au fond et tomber assis	avec un tiers debout, tenu par les mains		rapide par reflexe	
(aide manuelle ou perche)	toucher le fond avec la/les main(s)	après chute		> rythme respiratoire	
avec/sans matériel	passage sous les bras de tiers	position étoile (regard vertical)		répéter respiration en répétant immersion	
> Glissades sur tapis plastifié	passage entre les jambes de tiers	position en boule		expiration longue et inspiration rapide	
avec/sans aide	ramassage d'objets	dos:		expiration nez et inspiration bouche	
avec/sans matériel	(formes variées, numérotés, nombre...)	après chute			
positions variées		avec un tiers debout, tenu par la nuque			
		position étoile (regard vertical)			
		> passer du ventral au dorsal			
		rotation avt/arr.			
		dans l'axe longitudinal			
		> roulade avt/arr.			
		autour d'un axe (perche/ligne...)			
		tapis posé sur l'eau (dessus/chute)			
		> repérage segmentaire			
		avec ou sans matériel			

important : demander constamment une expiration bouche et/ou nez

NB : des parcours seront à élaborer en associant les différentes situations pédagogiques et en les enchaînant.