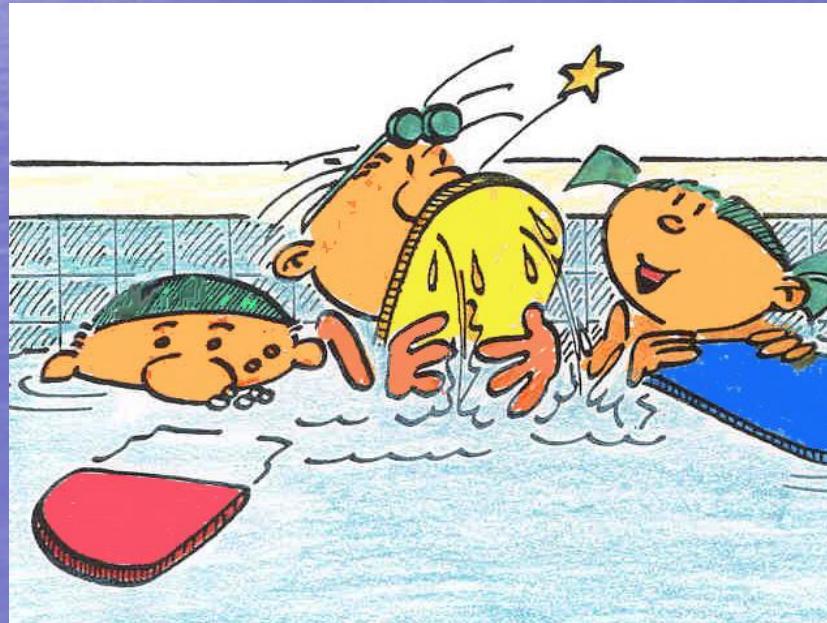


métropole
GrandNancy

GUIDE PEDAGOGIQUE
piscine MICHEL BERTRAND
VANDOEUVRE



- Ce guide partage quelques outils qui peuvent vous aider lors de vos futures interventions sur notre piscine.
- Ne pas hésiter à nous questionner si vous avez des besoins.

A BIENTÔT!



Le collectif ETAPS

SOMMAIRE

1. Archimède
2. Ce que disent les textes? *BO n°34 du 12/10/2017*
3. Les espaces de travail (petit et grand bains)
4. Le type de matériel à disposition
5. Le processus de transformation
6. L'importance de la respiration en natation
7. Quelques suggestions de livres de littérature pour aborder la pratique en classe.

1. Archimède?



Petit rappel pouvant être fait aux élèves ayant peur de la profondeur:
on flotte nettement plus dans sa baignoire remplie d'eau!

2. La natation dans le 1^{er} degré?

- **Cycle 1**, découverte et d'exploration du milieu aquatique - sous forme de jeux et de parcours organisés à l'aide d'un matériel adapté pour permettre aux élèves d'agir en confiance et en sécurité et construire de nouveaux équilibres (**se déplacer, s'immerger, se laisser flotter, etc.**).
- **Cycle 2**, temps d'enseignement progressif et structuré, afin de permettre la validation des attendus de la fin du cycle (notamment «**se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion**»).
- **Au cycle 3**, la natation fera l'objet, si possible, d'un enseignement à chaque année du cycle. Une évaluation organisée avant la fin du CM2 permet de favoriser la continuité pédagogique avec le collège et notamment de garantir la validation de **l'ASSN** en proposant aux élèves, qui en ont besoin, les compléments de formation nécessaires.

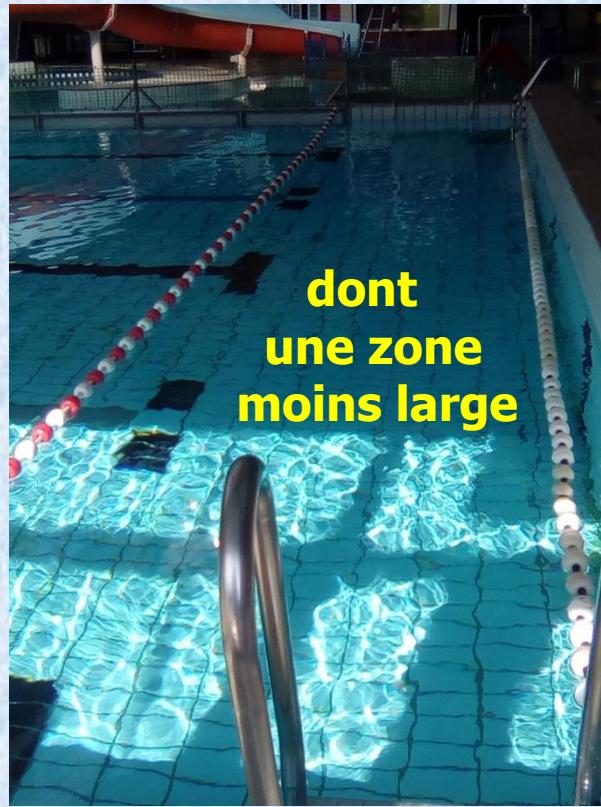
Pour visualiser ce test:

<http://eps21.ac-dijon.fr/spip.php?article38>

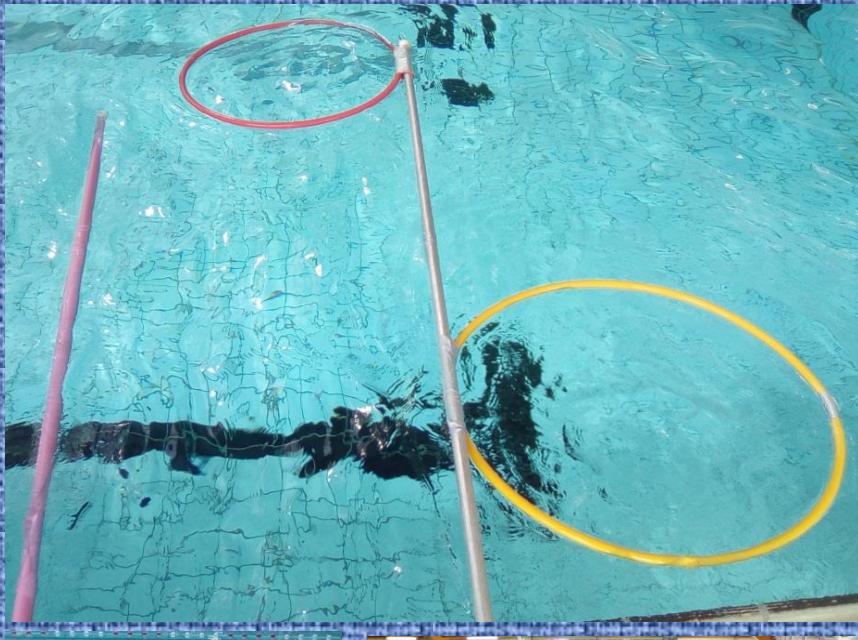
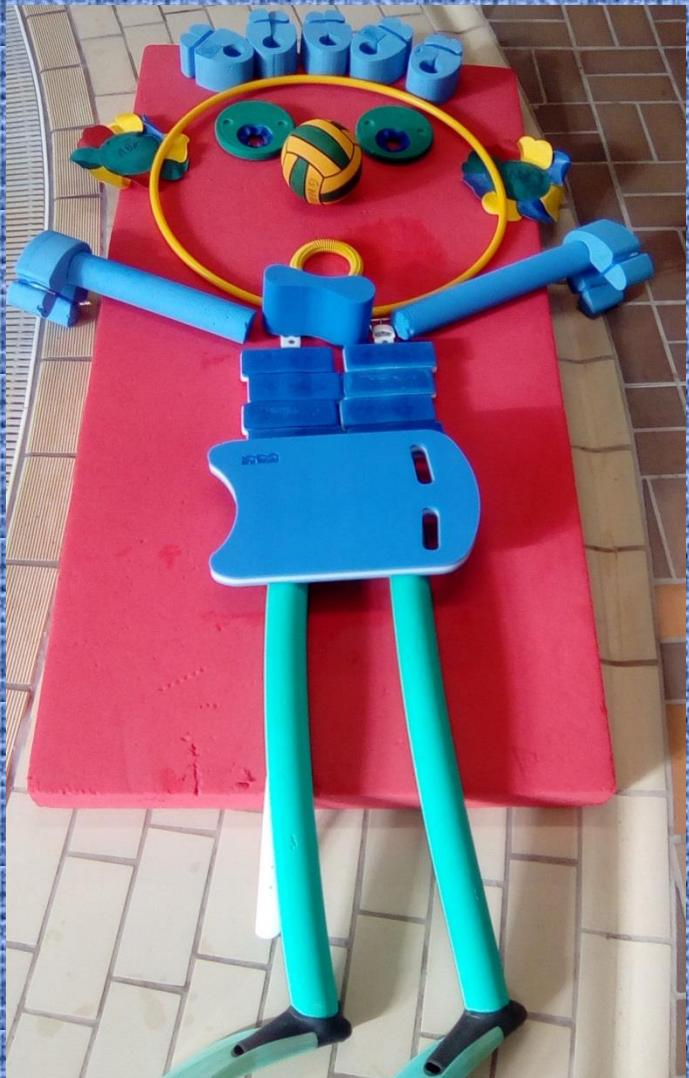
3. Les espaces au petit bain:



3. Les espaces au grand bain:



4. Le type de matériel à disposition:



5. Les niveaux:

EVALUATION FINALE

PP = Petite Profondeur (hanches) MP = Moyenne Profondeur (épaules) GP = Grande Profondeur (pas pied)

N1 : familiarisation avec le milieu aquatique	Entrée	Entrer et sortir par les marches / par l'échelle	Niveau 1 PP
	AV - AR	Se déplacer en marchant en avant, en arrière	
	IMM	Mettre la tête dans l'eau / Passer sous les lignes	
	Expi	Souffler dans l'eau par la bouche et/ou le nez	
	Yeux	Ouvrir les yeux dans l'eau, avec ou sans lunettes	
	N1	acquisition Niveau 1	

N2 : perte des appuis plantaires	St MP	Sauter dans l'eau avec ou sans matériel	Niveau 2 MP
	Boule	Réaliser une remontée passive	
	DVm5	Se déplacer sur le ventre sur 5m, avec ou sans aide	
	DDm5	Se déplacer sur le dos sur 5m, avec ou sans aide	
	ROLp MP	Ramasser un objet lesté avec la perche	
	N2	acquisition Niveau 2	

N3 : équilibres en GP, début de déplct

Niveau 3 GP	
St GP	Sauter dans l'eau en GP sans matériel
Stat	Tenir un équilibre vertical durant 5'' sans matériel
EV	Tenir un équilibre ventral durant 5'' sans matériel
DVm10	Se déplacer sur le ventre sur 10m, avec ou sans matériel
DDm10	Se déplacer sur le dos sur 10m, avec ou sans matériel
ROLp GP	Ramasser un objet lesté avec la perche
N3	acquisition Niveau 3

N4 : déplct en GP, techniques de l'ASSN

Niveau 4 GP	
Chute AV	Réaliser une chute avant
Chute AR	Réaliser une chute arrière
ED	Tenir un équilibre dorsal durant 5'' sans matériel
DV15	Se déplacer sur le ventre sur 15m sans matériel
DD15	Se déplacer sur le dos sur 15m sans matériel
DV IMM 1,50	Se déplacer en immersion sur 1,50m
N4	acquisition Niveau 4

N5 : se donner les moyens de réussir l'ASSN

	PLO	Plonger sans impulsion	Niveau 5 GP
	NV20	Nager 20m sur le ventre avec les bras et les jambes	
	ND20	Nager 20m sur le dos avec les bras et les jambes	
	ROL	Rapporter un objet lesté sans aide (ni bord ni matériel)	
	N5		acquisition Niveau 5

N6 : pour aller plus loin

	PL	Plonger avec impulsion	Niveau 6 GP
	Cr25	Nager 25m en crawl en respiration costale	
	D25	Nager 25m en dos crawlé	
	PC + Mann	Faire un plongeon canard et remonter un mini mannequin	
	Mann8	Tracter un mini mannequin sur 8m	
	N6		acquisition Niveau 6
	Test Aisance Aquatique		
	Parcours aquatique ASSN		
	Ancien Niveau (si connu)		

La natation c'est aussi différentes activités pouvant travailler des habiletés motrices...



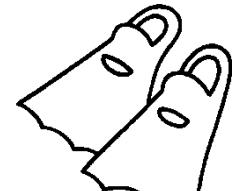
plongeon
natation course



natation
synchronisée



water-polo



Nage avec
palmes

5. Le processus de transformation

Vous trouverez des séquences vidéos retranscrivant les étapes de la construction du nageur en vue de vous aider dans la préparation des niveaux.

http://www.ac-grenoble.fr/savoie/pedagogie/docs_pedas/docs_pedas_matiere.php?n_champ=8_5_0_0



Dans le document qui suit vous trouverez la chronologie loque des prérequis pour l'apprentissage de la natation scolaire.

I. Familiarisation au site et système d'organisation	La piscine doit devenir le même lieu de vie que la classe ou la cour de récréation pour l'élève-nageur.
II. Mettre en valeur le vécu de terrien.	Tous les savoirs communs ou originaux d'un enfant de cet âge (courir, sauter, jouer, boire à la paille, être éclaboussé...) doivent devenir les liens de capacité pour appréhender et vulgariser le nouveau milieu.
III. Maîtrise progressive de l'immersion (de a) à i) Maîtrise d'une durée d'apnée croissante →	<p>2 pré-requis obligatoires :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise des voies aériennes • Capacité à se resituer rapidement par la vue après une immersion <p>La progression d'immersion :</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Supporter le contact de l'eau sur le visage (douche, éclaboussures...) b) Réaliser une ou plusieurs immersions furtives c) Aptitude à franchir totalement la surface de l'eau d) Multiplier avec un repos court plusieurs immersions successives e) Maîtriser l'immersion en durée plus de 10 s f) En conscience s'engager à franchir un obstacle d'une durée certaine d'apnée consentie
IV. Maîtrise de la flottaison ventrale dans différentes positions	<p>2 objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre conscience que l'eau seule, sans aucune actions de nage, tient le corps en suspend à la surface de l'eau. • Poursuivre la maîtrise chronologique de l'immersion <ol style="list-style-type: none"> g) Aptitude à réaliser des apnées en GB et découvrir avec puis sans aide matériel la profondeur moyenne (hauteur de l'élève)

V. Maîtrise de la flottaison dorsale en statique	<ul style="list-style-type: none"> • Dans cette position être conscient que la bouche et les yeux sont toujours émergés • Prendre conscience que l'écartement du menton de la poitrine rectifie l'alignement du corps et dégage la bouche de l'eau <ul style="list-style-type: none"> h) Découvrir la grande profondeur 2 m et plus
VI. Découvrir les balbutiements de l'autonomie	<ul style="list-style-type: none"> • Au petit bain en immersion ventrale • Au grand bain avec matériel en maîtrisant l'équilibre et le remplacement vertical <ul style="list-style-type: none"> i) Agir ou réaliser des tâches en grande profondeur
VII. Découvrir le déplacement dorsal qui devient la position sécuritaire en autonomie	Accroître l'autonomie ventrale ou semi verticale en profondeur en maîtrisant le recours à la position de sécurité.
VIII. Découverte de toutes les formes de propulsion jambes et gestuelles de bras	<ul style="list-style-type: none"> • Les jambes sont équilibratrices tout autant que propulsives (donc toujours en action) les bras passent du rôle perturbateur au rôle de complément d'actions propulsives • L'expiration devient uniquement aquatique et assez complétée • La suffisance respiratoire est acquise (une inspiration courte pour une expiration longue)

6. L'importance de la respiration dans l'eau

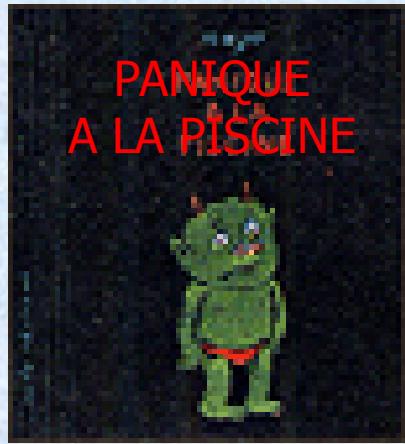


- *Hors de l'eau, la respiration est inconsciente et passive. Dans l'eau, ce n'est pas le cas. En natation, l'expiration est active, par la bouche ou le nez, ce qui bouleverse considérablement l'action de respirer.*
- *La phase d'expiration est beaucoup plus longue que la phase d'inspiration, puisque l'on passe la majeure partie du temps avec la tête immergée. Une fois l'expiration finie, l'inspiration passive peut commencer (évidemment hors de l'eau dans l'idéal).*
- *La tête pourra se replacer plus facilement dans l'axe du corps, pour retrouver un équilibre et un alignement optimal. Après la phase d'inspiration, il existe un blocage respiratoire qui peut avoir une durée plus ou moins longue. L'ensemble de ce cycle respiratoire va donc avoir des répercussions sur la technique de nage et la physiologie de l'effort fourni.*

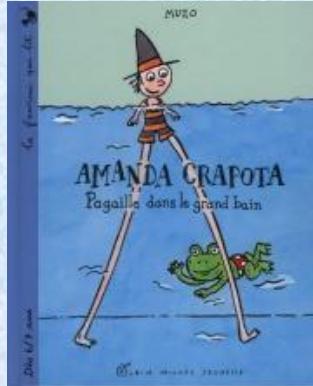
7. Quelques suggestions de livres de littérature pour aborder la pratique en classe.



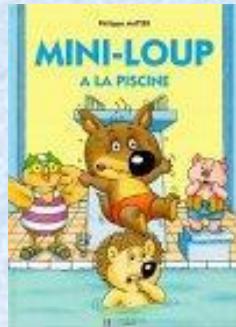
Rosemary Wells présente un enfant "anti performant", un antihéros, Edouard. Contrairement à d'autres, Edouard n'est pas systématiquement prêt à affronter une nouvelle situation. Dans un monde où tous se doivent de performer, cet album vient mettre un baume à "ceux qui ne sont pas prêts", les déculpabiliser à leurs yeux et les réhabiliter aux yeux de tous. Bravo à l'auteur et à l'éditeur. Un fait quotidien raconté dans un texte court et des illustrations expressives.



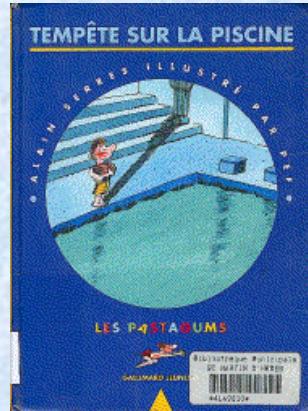
- Quand on n'aime pas l'eau c'est pas marrant d'aller à la piscine. Même si Papa est là pour nous rassurer. Et quand il est attaqué par un monstre qui pue, c'est la panique !
- La nouvelle collection des éditions Mila va ravir tout le monde : les trouillards, les vrais, ceux qui ont vraiment la frousse, et les autres, ceux qui adorent se faire peur. Vous voilà prévenus. C'est une drôle de petite collection de livres tout noirs qui vient d'enrichir le catalogue des éditions Mila.
- Tous se présentent de la même manière : 36 pages suffisent à vous donner les chocottes, et surtout, c'est ça l'important, à en rire. Mais parce qu'il n'est pas question d'effrayer inutilement les lecteurs, un ruban sur le côté du livre permettra d'enfermer à coup sûr monstres et ogres en tous genres. Franchement réussies, ces « petites trouilles » raviront tous les lecteurs qui, étape par étape, apprendront, non sans humour, à apprivoiser toutes leurs frayeurs. A partir de 5 ans.



Amanda Crapota et son crapaud chéri, Pustule, décident d'aller à la piscine. Hélas les animaux sont interdits. Tant pis, rusons ! Seulement voilà, Marie-Grenadine, la pire ennemie d'Amanda, découvre Pustule... C'est le début d'une suite de catastrophes... **Dès 6ans.**



Plotty, un petit chien, ne veut pas aller à la piscine avec sa classe. Il ne veut pas avouer qu'il a peur et trouve d'autres raisons (Ce n'est pas amusant, c'est stupide, on est mouillé, c'est ennuyeux...). Après plusieurs tentatives pour échapper au groupe, il finit par se retrouver sur le bord du bassin. Le maître nageur, compréhensif, ne le brusque pas, mais deux camarades le poussent à l'eau...



Certaines sorties réservent parfois bien des surprises. Aujourd'hui les Pastagums vont pour la première fois dans le grand bassin de la nouvelle piscine à vagues... où ils sont loin d'être accueillis comme ils auraient aimé l'être : le maître nageur n'est pas très aimable ; il est même franchement terrifiant ! Et si les apprentis nageurs ne sont pas toujours très sages, est-ce une raison pour déclencher une véritable tempête sur la piscine, au risque de noyer Poucette et Mlle Mercure ? Que peut donc bien cacher l'étrange comportement de ce maître nageur ?



Laetitia déteste aller à la piscine car elle ne sait pas nager. Si cette satanée piscine était fermée, ce serait vraiment l'idéal... Lecteurs débutants (à partir de 6 ans).



Lili est très énervée, ses parents ne veulent plus lui faire de mot pour ne pas aller à la piscine. Rien ne va plus avec le maître-nageur, et Lili a peur de l'eau. Une histoire pour apprendre à parler de ses craintes pour les surmonter.



Olivier a horreur de la piscine de Bastien, des boys' bands et des asperges. Son père, ancien champion universitaire, l'a inscrit au championnat inter-écoles de natation. Pour lui faire plaisir, Olivier doit se surpasser, surmonter son dégoût de la piscine et essuyer les platitudes de Bastien qui excelle dans ce sport. Fort heureusement, il rencontre Jennifer, une fille de son âge, qui, par ses encouragements, l'aide à atteindre ses objectifs. Les personnages sont bien campés, réalistes et leurs sentiments, bien décrits.