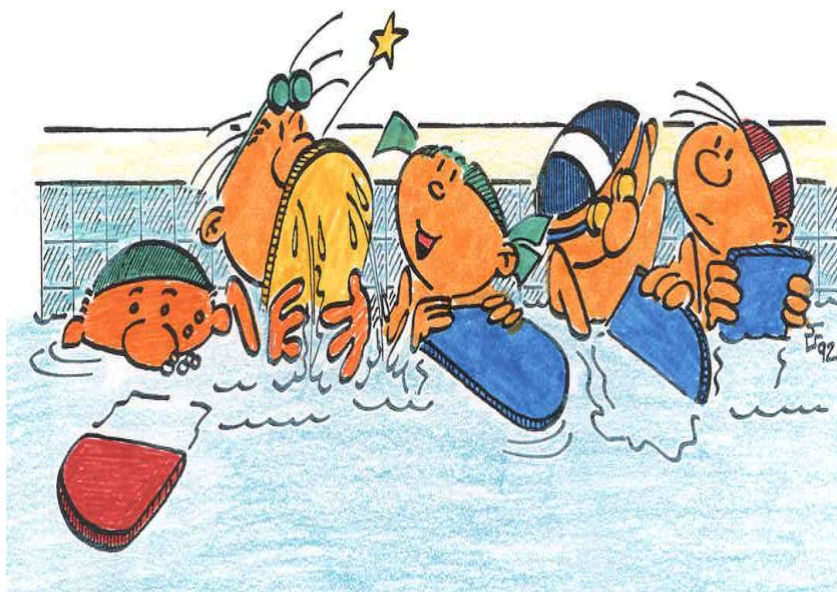


L'ENSEIGNEMENT DE LA NATATION

Le savoir-nager



Document réalisé par la commission EPS 55 – Janvier 2018

L'enseignement de la natation

Texte réglementaire : circulaire n° 2017-127 du 22-8-2017 Enseignement de la natation (voir également la note de cadrage départemental)

Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale inscrite dans les programmes d'éducation physique et sportive. L'acquisition des connaissances et des compétences de natation se conçoit à travers la programmation de plusieurs séquences d'apprentissage réparties dans les cycles d'enseignement de l'école primaire, du collège et du lycée. Ces connaissances et les capacités nécessaires s'acquièrent progressivement et doivent être régulièrement évaluées.

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.

Pour permettre aux élèves de construire les compétences attendues, en référence aux programmes d'enseignement, il importe, dans la mesure du possible, de prévoir trois à quatre séquences d'apprentissage à l'école primaire (de 10 à 12 séances chacune).

Le parcours d'apprentissage de l'élève commence, dès **le cycle 1**, par des moments de 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.).

Il se poursuit **au cycle 2** par des 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 (attestation scolaire « savoir-nager ») en proposant aux élèves qui en ont besoin les compléments de formation nécessaires.

La fréquence, la durée des séances et le temps d'activité dans l'eau sont des éléments déterminants pour assurer la qualité des apprentissages. Dans le cadre d'un cycle d'apprentissage, une séance hebdomadaire est un seuil minimal. Des programmations plus resserrées (2 à 4 séances par semaine, voire sous forme de stage sur plusieurs jours) peuvent répondre efficacement à des contraintes particulières, notamment pour les actions de soutien et de mise à niveau. Chaque séance doit correspondre à une durée optimale de 30 à 40 minutes de pratique effective dans l'eau.

Les conditions nécessaires à l'obtention de l'attestation scolaire « savoir nager » (ASSN) ou du certificat d'aisance aquatique sont détaillées ci-dessous.

NB : le test nécessaire avant la pratique des sports nautiques (circulaire n°2000-075 du 31-5-2000 publiée au BO n°22 du 8 juin 2000) est supprimé.

La pratique des activités aquatiques, subaquatiques et nautiques est subordonnée à la détention soit d'une attestation de savoir-nager, soit du certificat d'aisance aquatique.

Les programmes EPS de 2015

- Au cycle 2 (CP, CE1 et CE2)

Champ d'apprentissage 2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés

Attendus de fin de cycle
<ul style="list-style-type: none">- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.
Compétences travaillées pendant le cycle
<ul style="list-style-type: none">- Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices.- S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements.- Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes.- Respecter les règles essentielles de sécurité.- Reconnaître une situation à risque.
Repères de progressivité
Passer de réponses motrices naturelles (découvrir le milieu, y évoluer en confiance) à des formes plus élaborées (flotter, se repérer) et plus techniques (se déplacer). L'objectif est de passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal de nageur , d'une respiration réflexe à une respiration adaptée , puis passer d'une propulsion essentiellement basée sur les jambes à une propulsion essentiellement basée sur les bras .

- Au cycle 3 (CM1, CM2 et 6^{ème})

Champ d'apprentissage 1 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Attendus de fin de cycle
<ul style="list-style-type: none">- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.- Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur.
Compétences travaillées pendant le cycle
<ul style="list-style-type: none">- Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ou nautiques.- Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau.- Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.- Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.- Respecter les règles des activités.
Repères de progressivité
Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir. Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent. Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.

Champ d'apprentissage 2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés

Attendus de fin de cycle
<ul style="list-style-type: none">- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.- Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015.
Compétences travaillées pendant le cycle
<ul style="list-style-type: none">- Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.- Adapter son déplacement aux différents milieux.- Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.).- Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ.- Aider l'autre.
Repères de progressivité
La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle.

Liens vers les ressources d'accompagnement des programmes EPS (Eduscol)

- Au cycle 2 (CP, CE1 et CE2)

- Ce qu'il y a à apprendre dans le champ d'apprentissage

http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Concevoir_et_mettre_en_oeuvre/79/9/RA16_C2_EPS_Faire_progresser_CA2_685799.pdf

- Au cycle 3 (CM1, CM2 et 6^{ème})

- Les enjeux de formation : Comprendre l'enjeu de formation du champ d'apprentissage 1

http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/69/4/RA16_C3_EPS_enj_forma_N.D_605694.pdf

- Les enjeux de formation : Comprendre l'enjeu de formation du champ d'apprentissage 2

http://cache.media.eduscol.education.fr/file/CA_2/19/5/RA16_C3_EPS_CA2_enj_forma_N.D_609195.pdf

- L'explicitation des attendus de fin de cycle du champ d'apprentissage 2

http://cache.media.eduscol.education.fr/file/CA_2/19/1/RA16_C3_EPS_CA2_att_fin_cycle_N.D_609191.pdf

- Bâtir un module d'apprentissage pour le savoir nager

http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/36/7/RA16_C3_EPS_CA2_bat_mod_nag_N.D_630367.pdf

- Illustration : Travail plus spécifique de l'attendu « Nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé »

http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/36/8/RA16_C3_EPS_CA2_illus_1_N.D_630368.pdf

- Savoir nager : repères d'évaluation

http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/36/9/RA16_C3_EPS_CA2_nag_rep_eval_N.D_630369.pdf

- **Attestation scolaire « savoir-nager » (arrêté du 09/07/2015)**

L'attestation scolaire « savoir-nager » (ASSN) est validée prioritairement dans les classes de CM1, CM2 ou sixième. Cette attestation, délivrée par le directeur de l'école ou le principal du collège, est signée par le professeur des écoles et un professionnel qualifié à l'école primaire, ou par le professeur d'éducation physique et sportive au collège. Elle permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).

L'ASSN repose sur la maîtrise d'un parcours aquatique et de connaissances spécifiques au milieu aquatique. Elle valide un niveau de compétence permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, plan d'eau calme à pente douce).

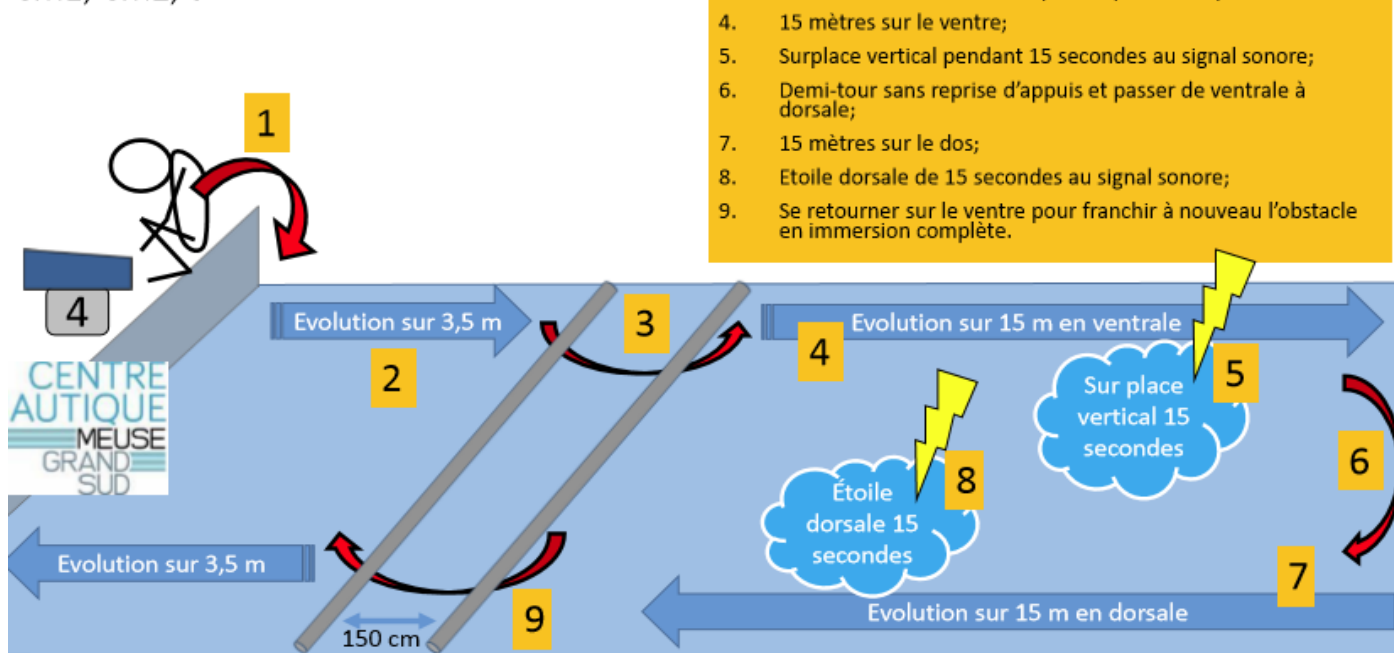
La réalisation se fait en continuité, sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface) sans aucune contrainte ou limite de temps et sans lunettes.

L'attestation est remise à l'élève, incluse dans le LSU et dans le dossier scolaire de l'élève.

Voir modèle ASSN à délivrer.

Palier SAVOIR NAGER

CM1, CM2, 6^{ème}



- **Certificat d'aisance aquatique**

Ce test peut être préparé et passé dès le cycle 2 et, lorsque cela est possible, dès la grande section de l'école maternelle.

Sa réussite peut être certifiée par tout enseignant des établissements d'enseignement publics ou des établissements d'enseignement privés sous contrat avec l'État, dans l'exercice de ses missions. L'obtention du certificat d'aisance aquatique permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).

Le test permet de s'assurer que l'élève est apte à : – effectuer un saut dans l'eau ; – réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ; – réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ; – nager sur le ventre pendant vingt mètres ; – franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant. Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.

Un certificat attestant de la réussite au test est remis à l'élève ou à son représentant légal.

Voir modèle Certificat d'aisance aquatique à délivrer.

Connaissance de l'activité

- Logique interne de l'activité

Organiser (ou réorganiser) chez l'élève ses perceptions, son équilibre, sa respiration, sa propulsion dans un milieu inhabituel dans lequel :

- les appuis sont fuyants, la résistance au déplacement importante ;
- les risques doivent être connus et maîtrisés.

- Quels sont les principes opérationnels de la natation ?

Principe de flottabilité : mise en œuvre du principe d'Archimède

Principe d'équilibre : équilibre par combinaison des forces (poids, poussée, forces d'appui)

Principe de glisse : minimisation de la résistance au déplacement

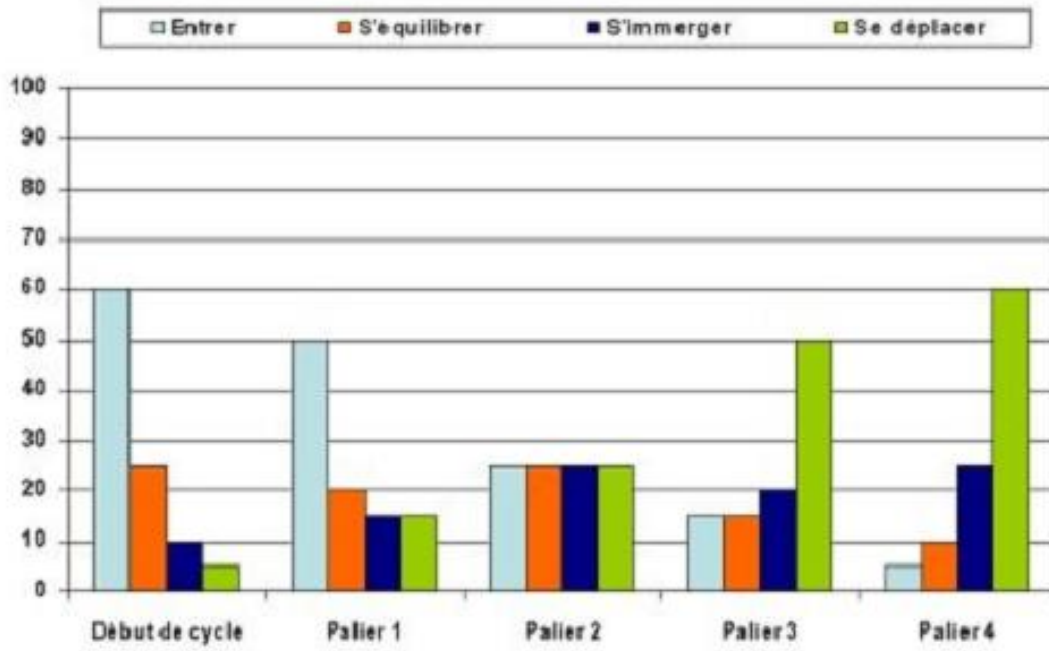
Principe de respiration : structuration respiration / motricité

Principe de propulsion : optimisation des actions motrices

- Quels principes opérationnels retenir et travailler lors des activités de natation ? Pour développer quels savoirs chez les élèves ?



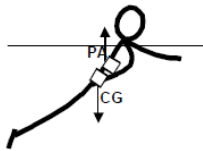

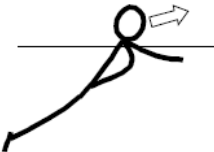
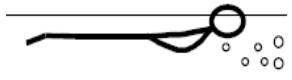
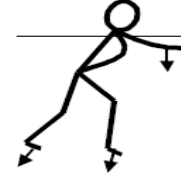
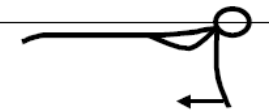
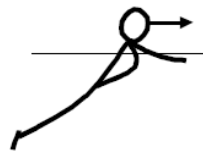

PRINCIPES OPÉRATIONNELS	SAVOIRS VISÉS
Principe de flottabilité : mise en œuvre du principe d'Archimède	L'enfant accepte d'entrer dans l'eau, de se laisser porter par l'eau, de s'immerger.
Principe d'équilibre : équilibre par combinaison des forces (poids, poussée, forces d'appui)	L'enfant maîtrise des équilibres variés associés ou non à différentes prises d'appuis.
Principe de glisse : minimisation de la résistance au déplacement	L'enfant sait allonger son corps dans l'axe de son déplacement.
Principe de respiration : structuration respiration / motricité	- L'enfant sait s'immerger totalement (apnée) et sait expirer sous l'eau sans, puis avec déplacement. - L'enfant est amené à contrôler le compromis «se déplacer / dégager les voies respiratoires».
Principe de propulsion : recherche d'organisation des actions motrices puis optimisation des actions motrices	L'enfant sait orienter les appuis, les surfaces sur l'eau tout en maîtrisant leur amplitude.

- La progressivité des apprentissages du cycle 2 au cycle 3



- Les problèmes du débutant

Plongé dans le milieu aquatique, l'être humain est complètement inadapté dans les domaines de l'équilibre, de la respiration et de la locomotion. L'adaptation va se faire par la construction de nouveaux repères et de nouvelles sensations.

	Le marcheur 	Problématiques du nageur débutant 	Le nageur
L'équilibre	<p>La position de la tête : verticale Les réflexes : plantaires Les forces : gravite pesanteur</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Recherche d'appuis solides - Tête solidaire du tronc - Corps oblique 	<p>La position de la tête : horizontale Les réflexes : supprimés Les forces : principe d'Archimède + gravite moindre</p>
La respiration	<p>innée, instinctive nasale inspiration = expiration en durée pas de résistance à l'expiration</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration nasale et automatique (hors de l'eau) 	<p>volontaire, contrôlée buccale inspiration très brève / expiration beaucoup plus longue dans l'eau effort à faire, pression de l'eau à vaincre pour l'expiration.</p>
La propulsion	<p>Les jambes : motrices Les bras : équilibreurs Les appuis : fixes, solides, fermes La résistance : négligeable</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Bras équilibreurs - Jambes locomotrices - Pédalage (réflexe plantaire) Ou - Corps hypertonique (recherche d'appuis) 	<p>Les jambes : équilibreuses, faiblement motrices Les bras : moteurs Les appuis : fuyants, mouvants La résistance : réelle, importante.</p>
La prise d'informations	<p>Le regard : horizontal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Regard horizontal hors de l'eau et dans le sens du déplacement. 	<p>Le regard : vertical (vers le fond → ouvrir les yeux)</p>

LES ENTREES DANS L'EAU

Un déplacement après l'entrée dans l'eau sera systématiquement proposé afin de permettre une meilleure gestion du groupe et de donner du sens à cette action (déplacement avec conservation de la verticalité et des appuis solides dans un premier temps puis, progressivement, perte des appuis solides et déplacements en position horizontale ventrale et dorsale à rechercher et à privilégier).

De même, l'immersion totale après l'entrée dans l'eau sera progressivement recherchée.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE ENTRÉES DANS L'EAU

SITUATION ENTRÉE 1

Capacité visée : Accepter d'entrer dans l'eau en descendant par les escaliers (l'échelle)		PP
But de la tâche : Descendre dans l'eau par les escaliers Descendre dans l'eau par l'échelle	Critères de réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - Entrer dans l'eau – Accepter le contact de l'eau - S'éloigner de l'escalier (de l'échelle) Critère de réussite : "J'entre dans l'eau volontairement puis je me déplace".	
Dispositif Entrer par les escaliers Entrer par l'échelle.	Variables (propositions de remédiation) : <ul style="list-style-type: none"> - Avec aide/sans aide (adulte – autre enfant – en tenant une perche, un objet de flottaison) - à 2, à 3, à ... en se tenant la main - Pour aller chercher un objet de plus en plus loin du bord, pour attraper la perche - Entrer de différentes façons par les escaliers (dos à l'eau, face à l'eau, sur le côté - assis, debout) - Se laisser tomber en étant sur une marche (soldat de plomb) - Descendre le long d'une perche 	

SITUATION ENTRÉE 2

Capacité visée : Entrer dans l'eau en glissant		PP
But de la tâche : Entrer dans l'eau en glissant d'un tapis (d'un toboggan)	Critère de réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - Glisser sur le tapis puis retrouver un équilibre vertical - Enchaîner par un déplacement (eau jusqu'aux épaules) Critère de réussite : "J'entre dans l'eau en glissant puis je me déplace".	
Dispositif Départ assis sur un tapis Descendre dans l'eau en glissant sur un tapis posé sur le bord les pieds en premier	Variables : <ul style="list-style-type: none"> - avec aide/sans aide d'un adulte dans l'eau - allongé sur le ventre, sur le dos - en roulant sur le côté - les fesses en premier, la tête, ... - pour aller le plus loin possible - assis sur le bord, en se retournant et en se laissant glisser dans l'eau 	

SITUATION ENTRÉE 3

Capacité visée : Entrer dans l'eau en sautant		PP-MP
But de la tâche : Entrer dans l'eau en sautant du bord	Critère de réalisation : <ul style="list-style-type: none">– Sauter du bord et retrouver un équilibre vertical– Enchaîner par un déplacement (eau jusqu'aux épaules) Critère de réussite : "Depuis le bord, je saute dans l'eau sans aide puis je me déplace".	
Dispositif Départ debout Sécurité passive indispensable : faire sauter loin du bord / protéger le bord par un tapis notamment pour les sauts dos à l'eau	Variables : <ul style="list-style-type: none">– avec aide/sans aide d'un adulte dans l'eau– de différentes façons (assis, accroupi, dos à l'eau, face à l'eau, sur le côté, corps en boule, ...)– en tenant une perche, une planche, une frite– en sautant sur une planche, une frite, dans un cerceau posé sur l'eau– départ en cascade– en associant une autre action (sauter et frapper dans ses mains, sauter et tourner, sauter et toucher/attraper un objet : perche, balle, ...)– en diversifiant les positions des bras (verticaux hauts, bas, en croix), des mains (en tenant les cuisses, les genoux, les chevilles)– en se laissant tomber en avant/en arrière	

SITUATION ENTRÉE 4

Capacité visée : Entrer dans l'eau par l'échelle		MP-GP
But de la tâche : Descendre dans l'eau par l'échelle	Critères de réalisation : <ul style="list-style-type: none">– Entrer spontanément dans l'eau (sans réticence)– Enchaîner par un déplacement (eau jusqu'aux épaules) Critère de réussite : "Je rentre dans l'eau jusqu'aux épaules puis je me déplace le long du bord, d'une ligne d'eau."	
Dispositif Entrer par l'échelle.	Variables : <ul style="list-style-type: none">– Avec aide/sans aide (adulte - autre enfant)– Pour aller chercher un objet de plus en plus loin du bord– Entrer de différentes façons (sur le côté, en basculant vers l'avant assis sur la première marche ...)– Aller toucher le fond puis se laisser remonter / donner une impulsion pour remonter	

SITUATION ENTRÉE 5

Capacité visée : Entrer dans l'eau en glissant		MP- GP
<p>But de la tâche : Entrer dans l'eau en glissant d'un tapis Entrer dans l'eau en glissant d'un toboggan</p>	<p>Critères de réalisation : Glisser puis retrouver un équilibre vertical et enchaîner par un déplacement le long du bord, d'une ligne d'eau, ... en privilégiant progressivement la position horizontale ventrale et dorsale</p> <p>Critères de réussite : "J'entre dans l'eau en glissant".</p>	
<p>Dispositif Départ assis sur un tapis, un toboggan Descendre dans l'eau en glissant les pieds en premier</p>	<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec aide/sans aide (perche, planche) - allongé sur le ventre, sur le dos - en roulant sur le côté, en avant (tapis) - les fesses en premier, la tête, ... - pour aller le plus loin possible - pour aller chercher un objet 	

SITUATION ENTRÉE 6

Capacité visée : Entrer dans l'eau en sautant		MP-GP
<p>But de la tâche : Entrer dans l'eau en sautant du bord depuis un plot</p>	<p>Critères de réalisation : Sauter du bord (Sauter depuis un plot) et enchaîner par un déplacement le long du bord, d'une ligne d'eau, ... en privilégiant progressivement la position horizontale ventrale et dorsale</p> <p>Critères de réussite : "Depuis le bord, j'ai sauté dans l'eau sans aide".</p>	
<p>Dispositif Départ du bord Départ depuis un plot</p> <p>Sécurité passive indispensable : faire sauter loin du bord / protéger le bord par un tapis</p>	<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec aide/sans aide (perche, planche, frite) - de différentes façons (debout, assis, accroupi, dos à l'eau, face à l'eau, sur le côté, bombe ...) - en sautant dans un cerceau, un tapis troué - en franchissant un obstacle posé sur l'eau - pour ressortir dans un cerceau, ..., le plus loin possible - en associant une autre action (sauter et frapper dans ses mains, sauter et tourner, sauter et toucher/attraper un objet en l'air) - pour attraper un objet flottant (frite, planche, ...) - en diversifiant les positions des bras (verticaux hauts, bas, en croix), des mains (en tenant les cuisses, les genoux, les chevilles) - avec/sans un objet de flottaison - en gardant une position de départ (soldat de plomb) - en position accroupie en se laissant basculer en avant, en arrière, sur le côté - en basculant (un genou au sol, bras en avant, culbuter dans l'eau la tête la première, menton collé à la poitrine) - en aménageant la situation pour aller vers le plongeon (entrer dans l'eau les mains en premier au-delà d'un obstacle : frite, tapis) 	
<p>Maîtrise de la respiration 1- Temps de blocage 2- Souffler dans l'eau</p>		

JEUX ENTRÉES DANS L'EAU

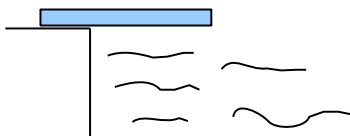
Ces situations de jeux peuvent être proposées à différents moments : évaluation diagnostique, phase de découverte, de réinvestissement, de consolidation, d'échauffement ...

Capacité visée : Entrer dans l'eau		PP-MP-GP
<p>Relais</p> <p>But de la tâche : Entrer dans l'eau puis toucher le bord</p>	<p>Critères de réalisation : Entrer dans l'eau, venir toucher le bord pour passer le relais au suivant</p> <p>Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a terminé la première</p>	
<p>Dispositif Équipes avec un nombre égal d'enfants évoluant sous forme de relais.</p>	<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Imposer des entrées différentes dans l'eau – Entrer dans l'eau en roulant sur un tapis (un tapis par équipe), venir toucher le bord pour passer le relais au suivant – Entrer dans l'eau, aller chercher un objet au fond du bassin puis passer le relais au suivant – Entrer dans l'eau, ressortir la tête dans un cerceau pour passer le relais au suivant – Varier les positions de départ 	

Capacité visée : Entrer dans l'eau		PP-MP-GP
<p>J'appelle un copain</p> <p>But de la tâche : Entrer dans l'eau en réagissant à un signal</p>	<p>Critères de réalisation : Entrer dans l'eau, appeler un copain qui entre à son tour dans l'eau et ainsi de suite</p> <p>Critères de réussite : Réagir vite à l'appel de son prénom – Entrer dans l'eau</p>	
<p>Dispositif Enfants en ligne sur le bord du bassin</p>	<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Effectuer une entrée dans l'eau différente du copain précédent – Remplacer le prénom par un numéro – Varier les positions de départ – Par 2 : entrer dans l'eau en même temps et de la même façon – <u>Jeu du béret</u> : 2 équipes en ligne sur le bord du bassin (donner des numéros à chaque enfant) : à l'appel de leur numéro par le meneur, les 2 enfants doivent aller toucher la ligne d'eau/aller rechercher un objet flottant/lesté 	

Capacité visée : Entrer dans l'eau		PP-MP-GP
<p>La chasse au trésor</p> <p>But de la tâche : Entrer dans l'eau puis rapporter le plus d'objets flottants</p>	<p>Critères de réalisation : Entrer dans l'eau et se déplacer le plus vite possible</p> <p>Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a rapporté le plus d'objets dans le temps imparti</p>	
<p>Dispositif 2 équipes avec un nombre égal d'enfants évoluant en même temps 2 camps distincts éloignés du bord</p>	<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Imposer des entrées différentes dans l'eau – Rapporter des objets flottants/lestés/les deux – Rapporter un seul objet à la fois / deux objets (un lesté-un flottant) 	

du bassin pour imposer une nouvelle entrée à chaque passage	– Rapporter les objets sur le bord/un grand tapis flottant
---	--

Capacité visée : Entrer dans l'eau		PP-MP-GP
<p>Le bout du quai</p> <p>But de la tâche : Entrer dans l'eau après passage sur un tapis</p>	<p>Critères de réalisation : Entrer dans l'eau de différentes façons après passage sur un tapis</p> <p>Critères de réussite : Je me déplace sur un tapis et j'entre dans l'eau</p>	
<p>Dispositif Tapis maintenu en bordure de bassin (sécurité) Les enfants passent à tour de rôle</p> 	<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Effectuer la même imitation que le premier – Entrer à deux (concertation) – En imitant, mimant la démarche, l'allure d'un animal, d'un personnage 	

Capacité visée : Entrer dans l'eau		PP-MP-GP
<p>Le relais des pêcheurs</p> <p>But de la tâche : Entrer dans l'eau, rejoindre la cage et rapporter une pince accrochée sur les montants</p>	<p>Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a rapporté toutes ses pinces la première</p>	
<p>Dispositif Équipes avec un nombre égal d'enfants évoluant sous forme de relais. Pincettes de couleurs (une couleur par équipe)</p>	<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Imposer des entrées différentes dans l'eau – Disposer les pinces à des profondeurs différentes (à varier en fonction du niveau et des possibilités des élèves) – Travailler en profondeur plus importante 	

Capacité visée : Entrer dans l'eau		PP-MP-GP
<p>Le tir aux canards</p> <p>But de la tâche : Entrer dans l'eau le plus vite possible Réagir rapidement</p>	<p>Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a marqué le plus de points</p>	
<p>Dispositif 2 équipes avec un nombre égal d'enfants en ligne sur le bord du bassin (attribuer un numéro à chaque enfant). Un meneur qui annonce un numéro. A l'annonce du meneur, les 2 enfants</p>	<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Imposer des entrées spécifiques dans l'eau – Travailler en profondeur plus importante 	

concernés sautent dans l'eau. Le premier qui atteint l'eau marque un point pour son équipe.	
--	--

Capacité visée : Entrer dans l'eau		PP-MP-GP
Les manchots	Critères de réalisation : Ouvrir les yeux – Bloquer sa respiration	
But de la tâche : Entrer dans l'eau, remonter à l'intérieur d'un cerceau	Critères de réussite : Le gagnant est celui qui réapparaît le premier dans son cerceau	
Dispositif Enfants par 2 (de niveau équivalent) 2 cerceaux sur l'eau Un meneur qui donne le signal de départ	Variables : <ul style="list-style-type: none"> – Imposer des entrées différentes dans l'eau – Travailler en profondeur plus importante – Travailler par 3, par 4, par équipe 	

Capacité visée : Entrer dans l'eau		PP-MP-GP
Parcours en relais	Critères de réussite : Réaliser le parcours en franchissant tous les obstacles	
But de la tâche : Entrer dans l'eau Effectuer un parcours Passer le relais		
Dispositif Enfants évoluant sous forme de relais dans un parcours aménagé (lignes d'eau, cerceaux, tapis flottants, objets lestés, cônes lestés, cage, ...).	Variables : <ul style="list-style-type: none"> – Imposer des entrées différentes dans l'eau – Travailler en profondeur plus importante – Augmenter/diminuer le nombre d'obstacles sur le parcours, le temps d'immersion, le nombre et la nature des appuis 	

Capacité visée : Entrer dans l'eau		MP
L'invincible capitaine	Critère de réalisation : Se maintenir le plus longtemps possible sur le tapis sans s'agripper avec les mains	
But de la tâche : Rester sur le tapis	Critère de réussite : Celui qui reste le plus longtemps sur le tapis marque un point pour son équipe.	
Dispositif Équipes de 3 Un gros tapis pour 3 élèves Le capitaine d'une équipe sur le tapis tenu par les 2 autres joueurs de l'équipe adverse. Ces 2 joueurs essaient de faire tomber le capitaine de l'équipe adverse en remuant le tapis (sans le soulever) Rotation des rôles	Variable : <ul style="list-style-type: none"> – Position du capitaine sur le tapis : assis - debout 	

Sécurité passive indispensable : tapis suffisamment éloigné du bord	
--	--

Autres jeux, activités, parcours, enchaînements pour faire évoluer les situations

- × **Jacques a dit** : Exécuter les consignes d'un meneur, enfant ou adulte (entrée dans l'eau + déplacement - entrée dans l'eau + immersion - entrée dans l'eau +
- × **Le béret aquatique** : Entrer dans l'eau pour aller rapidement toucher/rechercher un objet flottant (2 équipes)

- × **Parcours ludiques** → pour permettre à chaque élève de progresser à son rythme.

Proposer des combinaisons d'actions avec des manipulations d'objets à atteindre, à toucher, à transporter, à rapporter, à lancer, ... individuellement/à deux/sous forme de relais par équipe.

- Sauter dans un cerceau/un tapis troué – enchaîner par un déplacement en marche avant/arrière – passer sous une ligne d'eau – récupérer un objet lesté/flottant – passer dans un cerceau lesté maintenu verticalement – remonter par l'échelle -

- Sauter et attraper au vol une balle/un ballon lancé par un adulte - ...

- Sauter pour dépasser un objet flottant (limite à dépasser), pour récupérer un objet flottant (frite) qui permettra un retour plus sécurisant - ...

LES IMMERSIONS

Les situations d'immersion présentées sont vécues sans accessoire d'aide à la flottaison. Elles sont propices à un travail régulier et progressif sur la respiration : de l'apnée à la respiration aquatique (inspiration buccale brève et expiration buccale prolongée).

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE IMMERSIONS

SITUATION IMMERSION 1

Capacité visée : S'immerger jusqu'aux épaules		PP
But de la tâche : Souffler sur une balle de tennis de table pour la faire avancer.	Critères de réalisation : Approcher la bouche de la balle, en gardant les épaules dans l'eau, pour viser dans sa direction. Reprendre son souffle régulièrement. Critères de réussite : La balle a parcouru les 3 mètres.	
Dispositif L'élève, en soufflant, fait parcourir à la balle une distance de 3 m environ délimitée par deux cônes.	Variables : <ul style="list-style-type: none">- Obliger le menton à être dans l'eau.- Par deux, les élèves se confrontent dans une course sur la distance de 3 m.- En supprimant la balle, se déplacer en marchant bouche et nez dans l'eau pour faire des bulles (grosses joues).- Pousser une balle, un ballon ou une planche avec différentes parties de son visage.	

SITUATION IMMERSION 2

Capacité visée : S'immerger jusqu'aux épaules et s'asperger.		PP
But de la tâche : S'asperger et asperger l'autre.	Critères de réussite : Les cheveux/le bonnet de bain sont complètement mouillés. Joie manifeste (pas de réticence).	
Dispositif L'élève s'asperge avec les mains ou avec des objets (seau, arrosoir, ...)	Variables : <ul style="list-style-type: none">- Par petit groupe, asperger ses camarades, en utilisant ses mains ou un objet.- Jeu : les relayeurs arrosés. Pour les relayeurs : aller toucher le bord opposé du bassin le plus rapidement	

possible. Pour les arroseurs : gêner la progression des relayeurs.

SITUATION IMMERSION 3

Capacité visée : S'immerger le visage pendant 3 secondes.

PP

But de la tâche :

Pousser une planche avec le dessus de la tête, visage dans l'eau, sans se boucher le nez.

Critères de réalisation :

Le visage est obligatoirement immergé.
L'élève ne se bouche pas le nez.

Critères de réussite :

La planche a bien parcouru les 2 m.

Dispositif

L'élève, en la poussant avec le dessus du crâne, fait parcourir à la planche une distance de 2 m environ délimitée par deux cônes.

Variables :

Réaliser tout le trajet en apnée
Réaliser l'exercice en faisant des bulles tout au long du trajet.
Réaliser une course sous forme de relais par équipes.

SITUATION IMMERSION 4

Capacité visée : S'immerger le visage pendant 3 secondes.

PP

But de la tâche :

Ouvrir les yeux sous l'eau sans se boucher le nez pour compter le nombre de doigts du camarade.

Critères de réalisation :

Le visage est obligatoirement immergé.
L'élève ne se bouche pas le nez.

Critères de réussite :

Le nombre de doigts donné est juste.

Dispositif

Par deux, un élève s'immerge le visage et ouvre les yeux pour découvrir le nombre de doigts indiqué sous l'eau par son camarade.

Variables :

- Imposer l'utilisation des deux mains pour montrer un nombre de doigts (impossibilité de se boucher le nez)
- Parmi plusieurs objets lestés, un élève en montre un avec son pied, son camarade doit donner son nom et sa couleur.

SITUATION IMMERSION 5

Capacité visée : S'immerger totalement pendant 3 secondes, en gardant ses appuis plantaires.

PP

But de la tâche :

Être capable de s'immerger pour s'échapper.

Critère de réussite :

L'équipe qui compte le moins d'élèves restés dans le filet a gagné.

Dispositif : les poissons dans le filet.



Deux équipes : les élèves poissons et les élèves filet. Les élèves poissons se promènent dans le filet. Au signal, ils doivent passer sous les bras immergés des enfants filets.

Variables :

- Les élèves poissons ne peuvent s'échapper qu'en passant entre les jambes écartées des élèves filet.
- Les élèves poissons tiennent dans leurs mains des objets ou un ballon lesté pour éviter de se pincer le nez.

SITUATION IMMERSION 6

Capacité visée : S'immerger totalement pendant 3 secondes, en gardant ses appuis plantaires. PP

But de la tâche :

Se déplacer le plus vite possible sous l'eau.

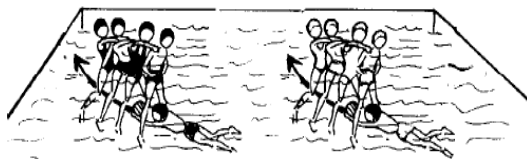
Critères de réalisation :

- Franchir le tunnel sans reprendre son souffle.
- Faire des bulles tout au long du trajet.

Critère de réussite :

L'équipe qui a fini en premier, chaque élève effectuant un passage, a gagné.

Dispositif : le tunnel ballon relais



Deux équipes : le dernier de chaque équipe passe dans le tunnel avec le ballon et se place en bout de file. Le ballon revient au-dessus des têtes, le suivant s'engage.

Variables :

- Varier le nombre de joueurs par équipe.
- Varier l'écartement entre les joueurs (espacer d'une planche par exemple).
- La première équipe qui franchit une distance donnée (ex : la largeur du bassin, distance entre deux cônes) a gagné.

SITUATION IMMERSION 7

Capacité visée : S'immerger totalement pendant 3 secondes, en gardant ses appuis plantaires. PP

But de la tâche :

Effectuer un parcours en s'immergeant totalement.

Critères de réalisation :

- Prendre sa respiration et faire des bulles au long du trajet.
- Ouvrir les yeux dans l'eau.

Critères de réussite :

Réussir le parcours en ne reprenant son souffle

	que dans le troisième cerceau.
Dispositif Une succession de 5 cerceaux éloignés de quelques mètres, alternativement flottants (horizontaux) et immergés (verticaux). L'élève pointe sa tête dans le premier cerceau flottant, passe dans le cerceau suivant immergé, pointe à nouveau sa tête dans le troisième cerceau flottant, etc.	Variables : <ul style="list-style-type: none"> - Tenir des objets dans les mains pour éviter de se pincer le nez. - Varier l'espacement entre les cerceaux. - Réaliser une course sous forme de relais par équipes.

SITUATION IMMERSION 8

Capacité visée : S'immerger totalement pendant 3 secondes, en gardant ses appuis plantaires. MP	
But de la tâche : Récupérer des objets lestés pour les rapporter dans la caisse de son équipe, sans les ramasser avec les pieds.	Critères de réalisation : Ouvrir les yeux dans l'eau Critères de réussite : L'équipe qui a récupéré le plus d'objets a gagné.
Dispositif : en MP (profondeur suffisante pour obliger l'immersion totale). - 1 trentaine d'objets lestés de différentes tailles, de différentes couleurs - 2 équipes - 2 camps - 2 caisses	Variables : <ul style="list-style-type: none"> - Associer une couleur à chaque équipe. (obligation d'ouvrir les yeux dans l'eau). - Les caisses sont immergées et on peut aller « voler » les objets des adversaires.

SITUATION IMMERSION 9

Capacité visée : S'immerger totalement pendant 3 secondes, en gardant ses appuis plantaires. PP/MP	
But de la tâche : S'immerger totalement pour ne pas se faire voir. Rester sous l'eau tant que le projecteur est dans sa direction.	Critères de réalisation : Ouvrir les yeux pour voir où est la perche (projecteur) Respiration bloquée, pas de bulles, pour ne pas se faire voir. Critères de réussite : Réussir 2 fois sur 3 à rester sous l'eau tant que l'élève est visé.

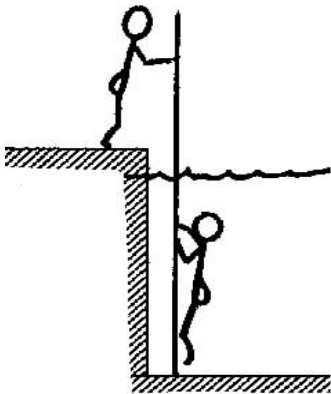
<p>Dispositif Partir d'une histoire inventée (cf.nageur-acteur). Ex : pour attaquer le château, il ne faut pas se faire voir par le gardien. Le maître (gardien) tient une perche (projecteur). Avant qu'il ne soit visé par le projecteur, l'élève (attaquant) disparaît sous l'eau.</p>	<p>Variables : -Changer l'histoire ; ex : le maître est un chasseur d'otaries qui disparaissent sous la banquise pour lui échapper. - Rester le plus longtemps possible sous l'eau.</p>
--	---

SITUATION IMMERSION 10

<p>Capacité visée : S'immerger totalement pendant 3 secondes, en gardant ses appuis plantaires. MP</p>	
<p>But de la tâche : S'immerger totalement pour se déplacer en associant la respiration aquatique.</p>	<p>Critères de réalisation : Ouvrir les yeux ; ne sortir la tête de l'eau que pour inspirer, souffler pendant le déplacement. Critères de réussite : Réussir 2 fois sur 3 le parcours en respectant le nombre de respirations imposées.</p>
<p>Dispositif Un parcours de type slalom est aménagé sur le fond du bassin avec des plots ou objets lestés. Les élèves réalisent le parcours en respirant trois fois.</p>	<p>Variables : - Diminuer le nombre de respirations autorisées. - Allonger le parcours et augmenter le nombre de respirations autorisées. - Réaliser deux parcours parallèles pour effectuer des relais par équipes.</p>

SITUATION IMMERSION 11

<p>Capacité visée : Explorer la grande profondeur GP</p>	
<p>But de la tâche : Descendre le long de la perche pour aller poser ses pieds au fond du bassin</p>	<p>Critères de réussite : Réussir 2 fois sur 3 à aller toucher le fond du bassin.</p>

<p>Dispositif :</p> 	<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descendre le long d'une échelle. - Descendre le long des jambes d'un camarade. - Aller chercher un objet précis (ouvrir les yeux dans l'eau). - Varier la position du corps : vertical, horizontal tête en premier. - Descendre pour aller s'asseoir ou s'allonger au fond du bassin. - Organiser une course de type relais par équipes.
---	---

SITUATION IMMERSION 12

Capacité visée : Explorer la grande profondeur		GP
<p>But de la tâche : Déposer 5 objets lestés un à un dans une des trois caisses immergées à différentes profondeurs pour marquer le plus de points possibles.</p>	<p>Critères de réussite : Réaliser son projet d'action 2 fois sur 3.</p>	
<p>Dispositif 3 caisses (ou sacs) immergées à des profondeurs différentes à proximité d'aides pour descendre (perche, échelle, ligne d'eau, cage,...) La caisse la moins profonde vaut 1 point, la suivante 2 points et la plus profonde 3 points. L'élève se fixe un projet d'action en choisissant la caisse qu'il pense pouvoir atteindre à chaque objet afin de marquer un maximum de points.</p>	<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier la profondeur et le nombre de caisses immergées. - Compter les points par équipe. 	

SITUATION IMMERSION 13

Capacité visée : Explorer la grande profondeur		GP
<p>But de la tâche : Enchaîner des actions différentes pour réaliser un parcours sous l'eau.</p>	<p>Critères de réussite : Le projet est réussi 2 fois sur 3.</p>	

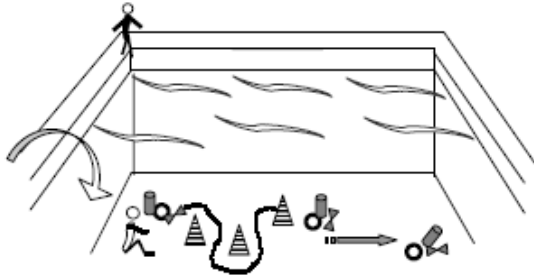
Dispositif :

Le bassin est aménagé comme ci-dessous. Les élèves sont en binômes.

Un élève choisit :

- △ sa façon de descendre au fond
- △ la position à maintenir au fond (assis, allongé, à 4 pattes...)
- △ un déplacement dans le slalom
- △ un transport d'objet d'un endroit à un autre.

L'autre élève vérifie si le projet est réussi.

**Variables :**

- Autoriser ou non la possibilité de respirer au cours du parcours.
- Effectuer le parcours sous forme de relais par équipes.

SITUATION IMMERSION 14

Capacité visée : Explorer la grande profondeur	GP
---	-----------

But de la tâche :

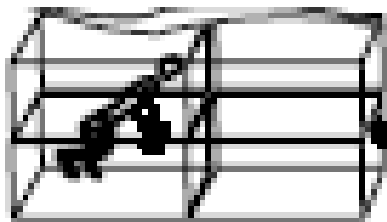
Réaliser à l'aide de la cage un parcours imposé en immersion.

Critères de réussite :

Le parcours demandé est réalisé 2 fois sur 3

Dispositif :Exemple de consigne :

Tu utilises les barres de la cage pour descendre ; tu t'assois sur la barre intermédiaire jaune ; tu passes sous la barre bleue pour aller toucher le fond avec ta main.

**Variables :**

- Augmenter le nombre d'actions à réaliser (et donc le temps d'immersion).
- Ramasser des objets précis au fond.
- Passer dans un cerceau attaché à la cage.
- Autoriser ou non la possibilité de respirer au cours du parcours.
- Prévoir un projet d'action personnel et le réaliser sous le contrôle d'un observateur (travail en binômes).

Jeux, activités, parcours, enchaînements pour faire évoluer les situations

- × **Jacques a dit** : Exécuter les consignes d'un meneur, enfant ou adulte (faire une étoile ventrale, se mettre en boule, mettre la tête sous l'eau, se déplacer en avant/en arrière, récupérer un objet lesté, s'asseoir au fond du bassin, souffler dans l'eau, ...)
- × **Le béret aquatique** : Aller rapidement rechercher un objet lesté (2 équipes).
- × **1, 2, 3 soleil** : Traverser la zone d'évolution ; se cacher sous l'eau pour ne pas être vus par le meneur et renvoyés au point de départ.

- × **La pêche aux oursins** : Le pêcheur doit attraper les oursins qui, pour lui échapper doivent se mettre en boule.
- × **Le héron et les poissons** : Le héron doit attraper les poissons qui pour ne pas être attrapés doivent mettre la tête sous l'eau/faire l'étoile.
- × **Le filet et les pêcheurs** : Les pêcheurs font une ronde (filet), mains à la surface de l'eau. Les poissons doivent passer sous leurs bras pour entrer et sortir du filet. Au signal fixé (comptine numérique), les pêcheurs baissent les bras ; les poissons pris deviennent pêcheurs.
- × **Le radeau des pirates** : Aller rechercher le plus d'objets lestés au fond du bassin (deux équipes) – Un seul objet à la fois – Objets à déposer sur un grand tapis flottant/au bord du bassin.
- × **Parcours ludiques** → pour permettre à chaque élève de progresser à son rythme.
 - Entrer dans l'eau, descendre le long de la perche en faisant des bulles, remonter en poussant.
 - Sauter dans un cerceau/un tapis troué – enchaîner par un déplacement en marche avant/arrière – passer sous une ligne d'eau – récupérer un objet lesté à déposer sur le bord – passer dans un cerceau lesté maintenu verticalement – récupérer une frite et faire l'étoile ventrale –
 - Parcours à l'intérieur de la cage immergée.

L'ÉQUILIBRATION - LES DÉPLACEMENTS

Les situations d'équilibration sont à faire vivre avant les situations de déplacement et de propulsion. Elles sont également propices à un travail sur la respiration.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE ÉQUILIBRATION - DÉPLACEMENT

SITUATION ÉQUILIBRATION 1

Capacité visée : S'équilibrer en position horizontale à l'aide d'une frite

PP

But de la tâche :

Trouver la position la plus adaptée pour flotter longtemps en utilisant une frite.

Critères de réalisation :

- Pertes des appuis plantaires.
- Tête, tronc et jambes sont alignés.
- En position ventrale : frite devant la tête, bras tendus, les oreilles touchent les biceps, visage totalement immergé, regard vertical (vers le fond du bassin).
- Pour la position dorsale : frite sur l'abdomen, mains sur la frite, oreilles dans l'eau, regard vertical (vers le plafond).

Critères de réussite :

- Flotter pendant 5 secondes sans bouger.
- Regarder le fond du bassin (position ventrale).
- Regarder le plafond (position dorsale).

<p>Dispositif</p> <ul style="list-style-type: none"> ⤴ Une frite par élève ⤴ Nombreux essais autonomes (sur plusieurs séances si besoin) ⤴ En cas de difficulté : faire observer un ou plusieurs élèves qui réussissent, faire verbaliser la position des membres et de la frite, imiter. 	<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Remplacer la frite par une planche. - Augmenter ou réduire le temps de flottaison. - Flotter horizontalement en position dorsale. - S'équilibrer en grande profondeur.
---	---

SITUATION ÉQUILIBRATION 2

<p>Capacité visée : S'équilibrer en position horizontale sans moyen de flottaison PP</p>	
<p>But de la tâche : Flotter longtemps sans prendre appui sur un objet flottant.</p>	<p>Critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pertes des appuis plantaires. - Tête, tronc et jambes sont alignés. - Bras écartés du corps (pas le long du corps). - Pour la position ventrale : visage totalement immergé, regard vertical (vers le fond du bassin). - Pour la position dorsale : oreilles dans l'eau, regard vertical (au plafond). <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flotter pendant 5 secondes sans bouger. - Regarder le fond du bassin. - Regarder le plafond.
<p>Dispositif</p> <ul style="list-style-type: none"> - En petite profondeur - Nombreux essais autonomes - En cas de difficulté : faire observer un ou plusieurs élèves qui réussissent, faire verbaliser la position des membres, imiter. 	<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position ventrale, en se tenant au bord du bassin puis lâcher progressivement. - Commencer en position ventrale, en tenant une planche puis la lâcher. - Augmenter ou réduire le temps de flottaison - Position des membres : <ul style="list-style-type: none"> → torpille : bras dans le prolongement du tronc avec les mains qui se touchent et jambes serrées, → étoile de mer : bras et jambes écartés → avion : bras en T et jambes serrées → méduse : corps en boule - S'équilibrer en grande profondeur

SITUATION ÉQUILIBRATION 3

Capacité visée : S'équilibrer en position horizontale, rompre cet équilibre puis le retrouver. PP	
<p>But de la tâche : Se déplacer rapidement pour atteindre le meneur de jeu et s'immobiliser en équilibre quand il se retourne.</p>	<p>Critères de réalisation : Se déplacer en position verticale le plus rapidement possible. - Basculer rapidement en avant pour s'allonger sur l'eau - Tenir l'équilibre (cf situations précédentes)</p> <p>Critères de réussite : ♣ arriver avant les autres à la hauteur du meneur</p>
<p>Dispositif : « Jeu 1, 2, 3, soleil ! » - En petite profondeur - Le meneur de jeu (l'adulte) se tient debout dans l'eau au bord du bassin ; les joueurs partent du bord opposé et se déplacent vers le meneur pour l'atteindre avant qu'il ne se retourne. - Les élèves qui ne se sont pas équilibrés avant que le meneur se soit retourné en disant « Soleil ! » repartent au point de départ.</p>	<p>Variables : - Position d'équilibre. - Durée de l'équilibre. - Profondeur. - Type de déplacement. - Avec ou sans moyen de flottaison. - Durée de la phase de déplacement (augmenter la longueur de la comptine numérique avant « soleil »).</p>

SITUATION ÉQUILIBRATION 4

Capacité visée : Vivre différentes positions d'équilibre et passer de l'une à l'autre. PP	
<p>But de la tâche : Changer de position en un minimum de mouvements et d'efforts, sans relever la tête pour respirer.</p>	<p>Critères de réalisation : - Commencer par la position de la méduse (corps en boule, dos vers la surface). - Changer les positions de ses bras et ses jambes le plus lentement possible pour conserver l'équilibre. - Stabiliser les positions en marquant une pause après chaque équilibre trouvé.</p> <p>Critères de réussite : - Réaliser et enchaîner 3 positions différentes sans se redresser (parmi : la méduse, l'étoile de mer, l'avion, la torpille).</p>
<p>Dispositif Nombreux essais autonomes En cas de difficulté : faire observer un ou plusieurs élèves qui réussissent, faire identifier les positions réalisées, faire verbaliser la position des membres, imiter.</p>	<p>Variables : - Positions ventrales. - Positions dorsales. - Profondeur. - Seul, à deux (avec contact ou non). - Rythme des enchaînements (imposé ou non). - Ordre des positions (imposé ou non).</p>

SITUATION DÉPLACEMENT 1

Capacité visée : Traverser sans aide le bassin en appuis plantaires		PP
<p>But de la tâche : Se déplacer le plus rapidement possible pour attraper son partenaire ou pour ne pas se faire attraper.</p>	<p>Critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer rapidement à l'aide d'appuis au sol. - Utiliser ses bras pour maintenir son équilibre et se propulser. - Se pencher en avant. - Regarder devant soi. - Accepter d'être éclaboussé et éventuellement déséquilibré. <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour le chat : attraper la souris avant qu'elle n'atteigne le bord. - Pour la souris : atteindre le bord avant d'être attrapée par le chat. 	
<p>Dispositif : « jeu du chat et de la souris »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Par deux - Départ différé pour le chat 	<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profondeur. - Intervertir les rôles. - Longueur du déplacement. - Le temps de latence entre le départ de la souris et du chat. - Mode de déplacement (avant, arrière, en sautant, à cloche pied....). 	

SITUATION DÉPLACEMENT 2

Capacité visée : Se déplacer le long du mur en appuis manuels uniquement		MP/GP
<p>But de la tâche : Se déplacer le plus rapidement possible le long du mur pour rattraper le camarade qui précède ou pour ne pas se faire rattraper par le camarade suivant.</p>	<p>Critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer rapidement à l'aide des mains. - Utiliser ses jambes pour maintenir son équilibre et se déplacer. - S'allonger sur l'eau. - Avoir le visage tourné dans le sens du déplacement. <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rattraper le précédent. - Ne pas être rattrapé par le suivant. 	
<p>Dispositif</p> <ul style="list-style-type: none"> - En file indienne le long du bord. - Départs échelonnés au signal sonore de l'enseignant. 	<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profondeur. - Longueur du déplacement. - Le temps de latence entre les départs. - Autoriser le dépassement : l'élève le plus rapide prend appui sur les épaules de l'élève qu'il rattrape pour le contourner. 	

SITUATION DÉPLACEMENT 3

Capacité visée : Se déplacer le long du mur en position horizontale en se tractant à l'aide d'une seule main. GP

<p>But de la tâche : Se déplacer le plus rapidement possible le long du mur en se tractant avec une seule main.</p>	<p>Critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⤴ Se déplacer rapidement à l'aide d'une seule main ⤴ Utiliser ses jambes pour maintenir son équilibre et se déplacer ⤴ Utiliser le deuxième bras pour maintenir son équilibre et se propulser ⤴ S'allonger sur l'eau ⤴ Avoir le visage immergé et le regard tourné vers le fond du bassin ⤴ Réaliser une alternance régulière apnée / respiration <p>Critère de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⤴ L'équipe qui a terminé la première a gagné.
<p>Dispositif</p> <ul style="list-style-type: none"> ⤴ Une équipe à chaque extrémité au bord du bassin ⤴ Un objet matérialisant le milieu de la longueur du bord du bassin ⤴ Un élève de chacune des équipes se déplace jusqu'au milieu du bassin puis revient passer le relais au suivant. 	<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⤴ Se déplacer en limitant le nombre d'appuis ⤴ Se déplacer en limitant le nombre d'apnée ⤴ Se déplacer en position dorsale sur tout ou partie du parcours ⤴ Longueur du déplacement

SITUATION DÉPLACEMENT 4

Capacité visée : Se déplacer, avec l'aide d'une ceinture, sur quelques mètres, en recherchant un mouvement efficace de bras GP

<p>But de la tâche : Traverser la largeur du bassin en effectuant un mouvement alterné des bras</p>	<p>Critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⤴ Maintenir un équilibre horizontal : tête dans le prolongement du corps, visage immergé et regard tourné vers le fond du bassin ⤴ Effectuer un mouvement alterné des bras <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⤴ Se propulser d'un bord à l'autre sur la largeur de bassin ⤴ Effectuer des mouvements de bras en respectant l'alternance
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⤴ Les élèves alignés au bord, dans l'eau, équipés d'une ceinture 	<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser une planche tenue à bout de bras successivement par une main puis l'autre pour aider à apprendre l'alternance du mouvement de bras ⤴ la distance à parcourir ⤴ la position de nage (ventrale , dorsale) ⤴ mouvements simultanés des membres supérieurs ⤴ le nombre de mouvements enchaînés ⤴ le temps mis pour parcourir la distance donnée ⤴ ajouter une entrée dans l'eau depuis le bord

SITUATION DÉPLACEMENT 5

Capacité visée : Se déplacer, avec l'aide d'une planche, sur quelques mètres, en recherchant un battement efficace des pieds **GP**

But de la tâche :

Au signal donné, repousser son partenaire de 2 m au delà d'une ligne médiane en utilisant les battements de pieds.

Critères de réalisation :

- ⤴ Maintenir un équilibre horizontal : tête dans le prolongement du corps, visage immergé et regard tourné vers le fond du bassin
- ⤴ Effectuer des battements de jambes sans plier au niveau des genoux, avec des impulsions souples en ayant la pointe du pied allongée dans un mouvement de haut en bas

Critères de réussite :

- ⤴ Repousser son partenaire de 2 m
- ⤴ Effectuer uniquement des battements de pieds

Dispositif :

- ⤴ par deux, les élèves se font face en position ventrale, accrochés à la même planche
- ⤴ ils forment une ligne au milieu de la largeur du bassin
- ⤴ départ au signal

Variables :

- ⤴ la distance à faire franchir à son partenaire
- ⤴ l'objet flottant (tapis)
- ⤴ jouer deux contre deux, trois contre trois, ...
- ⤴ repousser l'autre au delà d'un temps imparti
- ⤴ position ventrale ou dorsale

SITUATION DÉPLACEMENT 6

Capacité visée : Se déplacer, avec l'aide d'une ceinture, sur quelques mètres, en recherchant un mouvement efficace de bras. **GP**

But de la tâche :

Au signal donné, essayer de tirer son adversaire ou de lui faire lâcher la frite exclusivement par des mouvements de bras.

Critères de réalisation :

- ⤴ Maintenir un équilibre horizontal : tête dans le prolongement du corps, visage immergé et regard tourné vers le fond du bassin
- ⤴ Effectuer un mouvement alterné des bras sur un rythme peu élevé

Critères de réussite :

- ⤴ avoir fait lâcher prise à son partenaire
- ⤴ n'avoir effectué que des mouvements de bras

Dispositif :

- ⤴ Les élèves par deux, équipés d'une ceinture, en position ventrale, accrochés par les pieds de chaque côté d'une même frite.
- ⤴ Ils forment une ligne au milieu de la largeur du bassin.
- ⤴ Départ au signal

Variables :

- ⤴ l'objet flottant (cerceau, tapis troué)
- ⤴ jouer deux contre deux
- ⤴ position ventrale ou dorsale

SITUATION DÉPLACEMENT 7

Capacité visée : Se déplacer sur une quinzaine de mètres		MP/GP
But de la tâche : Se déplacer sans aucune aide sur une quinzaine de mètres	Critères de réalisation : <ul style="list-style-type: none"> ⤴ Maintenir un équilibre horizontal : tête dans le prolongement du corps, visage immergé et regard tourné vers le fond du bassin ⤴ Effectuer des battements de jambes sans plier au niveau des genoux, avec des impulsions souples en ayant la pointe du pied allongée dans un mouvement de haut en bas ⤴ Effectuer un mouvement alterné des bras sur un rythme peu élevé ⤴ Intégrer la respiration au déplacement Critères de réussite : <ul style="list-style-type: none"> ⤴ Se propulser d'un bord à l'autre sur la largeur de bassin ⤴ Effectuer des battements de pieds ⤴ Effectuer des mouvements de bras alternativement 	
Dispositif : Les élèves alignés au bord, dans l'eau, Départ au signal	Variables : <ul style="list-style-type: none"> ⤴ ceinture avec un nombre réduit d'éléments ⤴ Zone de bassin (moyenne profondeur puis grande profondeur) ⤴ la distance à parcourir ⤴ la position de nage (ventrale , dorsale) ⤴ type de nage libre ou imposée ⤴ mouvements alternatifs / simultanés des membres inférieurs/supérieurs ⤴ le nombre de mouvements enchaînés ⤴ le temps mis pour parcourir la distance donnée ⤴ ajouter une entrée dans l'eau depuis le bord 	

Jeux, activités, parcours, enchaînements pour varier et faire évoluer les situations, pour motiver les élèves

- Mettre en place des parcours combinant plusieurs actions motrices travaillées : entrer dans l'eau, se déplacer, s'immerger, respirer, s'équilibrer.
- Mettre 2 équipes en relais.
- Manipuler des objets à atteindre, à toucher, à transporter, à rapporter, à lancer,
- Coopérer pour se déplacer en étant "relié" par un objet flottant.
- Adapter des jeux collectifs, traditionnels du milieu terrestre au milieu aquatique : "Jacques a dit", béré, ballon chronomètre, relais, épervier, déménageurs, jeux de course, de poursuite....

Des situations "Vers la natation synchronisée", "Vers le water-polo" peuvent également être proposées

- Les parcours

- ⤴ Parcours d'exploration : l'élève teste le matériel, explore des actions variées (ex. chasse au trésor).

- ⤴ Parcours relationnel : l'élève regarde et imite l'autre ou les autres.
- ⤴ Parcours libre : en fonction du matériel proposé, rencontré, l'élève est "libre" de ses actions.
- ⤴ Parcours objectif : l'élève enchaîne des actions relevant d'une seule composante de la natation (entrée dans l'eau / immersion / déplacement propulsion / équilibration).
- ⤴ Parcours stratégique : l'élève agit sur une, sur deux ou sur toutes les composantes de la natation. Il doit enchaîner ses actions.

- Autonomie des élèves ; auto-évaluation
- Prise de "risque" mesurée ;
- Plus grand nombre de passages, d'essais ;
- Prise en compte de la sécurité des élèves.

- Le matériel ... facilitateur pour travailler ...

Matériel	Situations d'apprentissage			
	Les entrées dans l'eau	L'immersion	L'équilibration	Les déplacements La propulsion
perche	x	x		
mur - goulotte	x	x	x	x
ligne d'eau			x	x
échelle	x	x		
toboggan	x	x		
tapis flottant	x	x		
tapis flottant troué	x	x		
cage	x	x	x	x
planche			x	x

frite			x	x
ceinture			x	x
cerceaux	x	x		
objets flottants				x
objets lestés		x		
cerceaux lestés		x		

EVALUATION DIAGNOSTIQUE (1ère séance)
EVALUATION FINALE (dernière séance)

	Noms des élèves											
	Dates											
ENTREES DANS L'EAU												
Niveau 1 : en PP, descendre par les escaliers ou par l'échelle												
Niveau 2 : en PP, assis au bord, se laisser glisser												
Niveau 3 : en GP, descendre par l'échelle												
Niveau 4 : en GP, assis au bord, se laisser glisser												
Niveau 5 : en GP sauter sans aide												
IMMERSIONS												
Niveau 1 : en PP, s'immerger jusqu'aux épaules												
Niveau 2 : en PP, immerger volontairement le visage pendant 3 secondes												
Niveau 3 : en PP/MP, s'immerger totalement pendant 3 secondes en gardant ses appuis plantaires												
Niveau 4 : en GP, explorer la grande profondeur												
DEPLACEMENTS ET EQUILIBRATION												
Niveau 1 : en PP, traverser sans aide le bassin en appuis plantaires												
Niveau 2 : en GP, se déplacer le long du mur en appuis manuels uniquement												
Niveau 3 : en GP, se déplacer le long du mur en position horizontale en se tractant à l'aide d'une seule main												
Niveau 4 : en GP, se déplacer sur quelques mètres avec l'aide d'un objet flottant												
Niveau 5 : en GP, se déplacer sans l'aide d'un objet flottant												