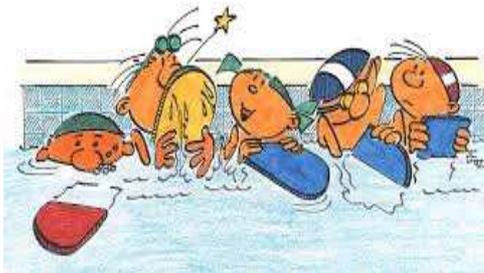


Natation 2-3



Document pédagogique enseignant

Septembre 2014

Sommaire

1. Repères réglementaires.....	p3
2. L'activité natation à l'école.....	p6
3. Quelques grands principes pédagogiques.....	p8
4. Le rôle et la place de l'enseignant et de l'élève.....	p9
5. Une approche interdisciplinaire.....	p10
6. Un outil pour l'élève : la pieuvre.....	p12
7. Les évaluations et les tests paliers.....	p13
8. Organisation et aménagement de la piscine.....	p23
9. Les progressions.....	p25
10. Annexes	
- activités de langage oral	
- Activité et maîtrise de la langue française	
- Exemple de fiche d'évaluation élève pour le CP	
- Exemple de fiche d'évaluation élève CE3	
- Fiches de travail en classe élèves	
- Attestation élève du Test nautique	
- Référence bibliographiques	
- Demande d'autorisation pour intervenant bénévole pour aide éducative	
- Le passeport de l'élève : La pieuvre	
- Exemples de situations	

Document réalisé par

Les CPC EPS et CPD EPS de la DSDEN du Loiret

Merci à Alain Larrieu CPC EPS de la circonscription de Bayonne pour l'autorisation de s'inspirer de son document.

A disposition des professeurs des écoles sur le site de la DSDEN 45

Repères réglementaires

les textes en vigueur :

PROGRAMMES SCOLAIRES 2008 :

Ecole maternelle :

Compétence 1 : adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés

Cycle 2 et cycle 3

Compétence 1 : adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés

Compétence 2 : adapter ses déplacements à différents types d'environnement

CIRCULAIRE NATATION PARUE AU B.O. n° 28 du 14 juillet 2011 :

Synthèse circulaire natation n° 2011-090 du 7/7/2011 parue au BO du n° 28 du 14 juillet 2011 en lien avec les programmes 2008 et le socle commun de connaissances et des compétences pour le 1^{er} degré

Apprendre à nager est une priorité nationale

L'enseignement de la natation est assuré sous la responsabilité de l'enseignant de la classe ou, à défaut, d'un autre enseignant dans le cadre de l'organisation du service de l'école. Celui-ci conduit la leçon dans le cadre d'un projet pédagogique établi avec l'appui des équipes de circonscription.

Organisation de l'activité	<p><u>Cycle 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Priorité C2, CP/CE1 ; une trentaine de séances en 2 ou 3 cycles• Possible dès la GS : une dizaine de séances. <p><u>Cycle 3 :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Cycle supplémentaire d'une dizaine de séances au C3 Une évaluation organisée avant la fin du cycle permet d'organiser pour les élèves qui en ont besoin les compléments de formation nécessaires. <p><u>Tous :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Une séance hebdomadaire minimum. Possibilité de 2 à 4 séances par semaine notamment pour les actions de soutien et de mise à niveau.• Durée optimale 30 à 40 minutes de pratique effective dans l'eau.• Les connaissances et les capacités nécessaires s'acquièrent progressivement et sont régulièrement évaluées pour figurer sur le livret personnel de compétences.•
Conditions matérielles d'accueil	<ul style="list-style-type: none">• Surveillance obligatoire assurée par un maître nageur sauveteur pendant toute la durée de la présence des classes dans le bassin et sur les plages, selon le Plan d'organisation de la surveillance et des secours (POSS).• Les surveillants de bassin sont exclusivement affectés à la surveillance et ne peuvent simultanément remplir une mission d'enseignement, sauf dans un BAF dans lequel ils peuvent remplir les fonctions de surveillant et d'intervenant. Aucun élève ne doit accéder aux bassins ou aux plages en leur absence.• 4m² de plan d'eau par élève.• Température de l'eau : s'assurer d'un confort thermique suffisant.• Aménagement de bassin : doit permettre la mise en place d'espaces de travail clairement délimités. Ne pas réduire ces espaces aux couloirs centraux.

<p>L'encadrement humain</p>	<p>Normes d'encadrement</p> <p><u>Règle générale :</u> A l'école élémentaire : l'enseignant et un adulte agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole. A l'école maternelle : l'enseignant et deux adultes agréés, professionnels qualifiés ou intervenants bénévoles.</p> <p><u>Cas particuliers :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour un groupe-classe (= élèves issus de plusieurs classes) > 30 élèves, un encadrant supplémentaire. • Pour une classe comprenant des élèves de maternelle et d'élémentaire : normes d'encadrement de la maternelle s'appliquent. Cependant, pour moins de 20 élèves, encadrement de l'élémentaire. • Classes de moins de 12 élèves : privilégier le regroupement de classes pour constituer un seul groupe-classe. Si c'est impossible : En maternelle toujours l'enseignant et un adulte En élémentaire : l'enseignant et un adulte si au moins un élève est non nageur, l'enseignant seul si aucun élève n'est non nageur.
<p>Substitution de la responsabilité de l'État à celle des membres de l'enseignement à l'occasion de dommages subis ou causés par les élèves. Les intervenants bénéficient des mêmes dispositions protectrices</p>	<p>Intervenants possibles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Professionnels qualifiés et agréés : assistent l'enseignant dans l'encadrement des élèves et l'enseignement de la natation selon les modalités définies par le projet pédagogique • Intervenants bénévoles agréés et non qualifiés : assistent de façon complémentaire l'enseignant ou l'intervenant qualifié ou prennent en charge le groupe d'élèves que l'enseignant leur confie. Ils assurent la surveillance du groupe et remplissent une mission d'animation d'activités de découverte du milieu aquatique selon les modalités fixées par l'enseignant. • Intervenants bénévoles agréés et qualifiés • Autres : Accompagnateurs n'étant pas en charge de l'encadrement de l'activité assurant l'encadrement de la vie collective : pas d'agrément, seulement autorisation du directeur de l'école. → ATSEM, peuvent participer à l'encadrement de la vie collective des séances de natation (transport, vestiaire, toilettes et douche), pas d'agrément, leur participation doit faire l'objet d'une autorisation préalable du maire, cette autorisation peut inclure l'accompagnement des élèves dans l'eau. → auxiliaires de vie scolaire : accompagnent les élèves en situation de handicap à la piscine, y compris dans l'eau, quand c'est nécessaire, selon le PAI ou le PPS. Pas d'agrément. <p>Ces personnes peuvent utilement suivre les sessions de formation destinées aux intervenants non qualifiés.</p>

Rôles respectifs des enseignants et des intervenants extérieurs

Les enseignants doivent :

- s'assurer de l'effectif de la classe, de la présence des intervenants, de la conformité de l'organisation de la séance au regard du projet ; connaître le rôle de chacun ainsi que les contenus d'enseignement de la séance ; ajourner la séance en cas de manquement aux conditions de sécurité ou d'hygiène ;
- participer à la mise en place des activités, au déroulement de la séance, notamment en prenant en charge un groupe d'élèves ;
- participer à la régulation avec les intervenants impliqués dans le projet ;
- signaler au personnel de surveillance le départ de tous les élèves pour le vestiaire.

Les professionnels qualifiés et agréés chargés d'enseignement doivent :

- participer à l'élaboration du projet, à son suivi et à son évaluation ;
- assurer le déroulement de la séance suivant l'organisation définie en concertation et mentionnée dans le projet ;
- procéder à la régulation, en fin de séance, en fin de module d'apprentissage.

Les personnels chargés de la surveillance doivent :

- assurer exclusivement cette tâche, intervenir en cas de besoin ;
- ajourner et interrompre la séance en cas de non-respect des conditions de sécurité et/ou d'hygiène ;
- vérifier les entrées et sorties de l'eau, interdire l'accès au bassin en dehors des horaires de la vacation.

Les intervenants bénévoles (le cas échéant), lorsqu'ils prennent en charge un groupe, doivent :

- assurer la surveillance des élèves du groupe qui leur est confié ;
- animer les activités prévues selon les modalités fixées par l'enseignant ;
- alerter l'enseignant ou le personnel qualifié en cas de difficulté.

(Annexe IE_2.14 : demande d'autorisation pour intervenant bénévole pour encadrer une activité.)

Evaluation du savoir nager de l'école primaire à l'entrée au collège

Sont à évaluer :

Trois paliers de connaissances et capacités : voir fiches classe et élève dans ce document.

Les connaissances et les attitudes relatives aux règles d'hygiène et de sécurité (progressivement dès l'école primaire) : voir fiche dans ce document.

L'activité natation à l'école

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 principes opérationnels à retenir et travailler lors des activités de natation ?

Pour développer quels savoirs chez les élèves ?

PRINCIPES OPÉRATIONNELS RETENUS	SAVOIRS VISÉS
<u>Principe de flottabilité</u> : 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.
<u>Principe d'équilibre</u> : équilibre par combinaison des forces (poids, poussée, forces d'appui)	L'enfant maîtrise des équilibres variés associés ou non à différentes prises d'appuis.
<u>Principe de glisse</u> : minimisation de la résistance au déplacement	L'enfant sait allonger son corps dans l'axe de son déplacement.
<u>Principe de respiration</u> : structuration respiration / motricité	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 ».
<u>Principe de propulsion</u> : 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.

Problèmes posés par le passage du terrien bipède à l'homme aquatique :

	Comportements terriens	Comportements aquatiques
EQUILIBRATION	<ul style="list-style-type: none"> ▪ équilibre vertical ▪ appuis plantaires ▪ tête verticale (regard est parallèle au déplacement) ▪ pesanteur 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ équilibre horizontal ▪ perte totale des appuis plantaires ▪ tête horizontale (regard perpendiculaire au déplacement) ▪ poussée d'Archimède
RESPIRATION	<ul style="list-style-type: none"> ▪ innée et réflexe ▪ nasale ▪ expiration passive ▪ pas de résistance à l'expiration 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ volontaire puis automatique ▪ essentiellement buccale ▪ expiration active et longue ▪ résistance de l'eau à vaincre
PROPULSION	<ul style="list-style-type: none"> ▪ jambes motrices ▪ bras équilibrateurs ▪ appuis fixes et solides ▪ résistance de l'air négligeable 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ jambes surtout équilibratrices ▪ bras moteurs ▪ appuis fuyants et mouvants ▪ résistance de l'eau effective

Les adaptations nécessaires au passage de l'enfant terrien à l'enfant aquatique se font au travers d'actions motrices propres à la natation.

Actions motrices	Repères de transformations
entrer dans l'eau	de l'entrée assistée ... au plongeon autonome
s'immerger	du refus ... à l'immersion totale
respirer	de l'apnée ... aux séries d'expirations aquatiques maîtrisées.
s'équilibrer	de l'équilibre vertical avec appuis ... à l'équilibre horizontal sans appuis ... aux équilibres variés
se déplacer	de la marche ... à la propulsion en position horizontale.

Notre rôle à l'école primaire : Transformer les comportements terriens en comportements aquatiques.

Pour cela, le travail s'effectuera dans **4 domaines d'action** :

- **Entrer dans l'eau**
- **S'immerger**
- **S'équilibrer**
- **Se propulser**

Ces domaines sont à combiner pour donner du sens à l'action entreprise (ex : on ne rentre pas dans l'eau de la même façon si l'on a à effectuer derrière un déplacement long ou une immersion en grande profondeur).

Dans ce document, vous trouverez **un inventaire de situations graduées pour chacun des 4 domaines.** Avec les élèves, on intégrera le plus possible ces exercices à l'intérieur de situations ludiques comportant un but (comptage de points ; record à battre ...) **en combinant au moins 2 domaines**, l'un connu et maîtrisé par les élèves, l'autre en apprentissage.

Si ces étapes de progression sont respectées, l'équilibre de l'enfant se transforme, les réflexes de renversement et redressement se construisent puis deviennent automatiques. La sécurité de chacun est ainsi renforcée.

Quelques grands principes pédagogiques

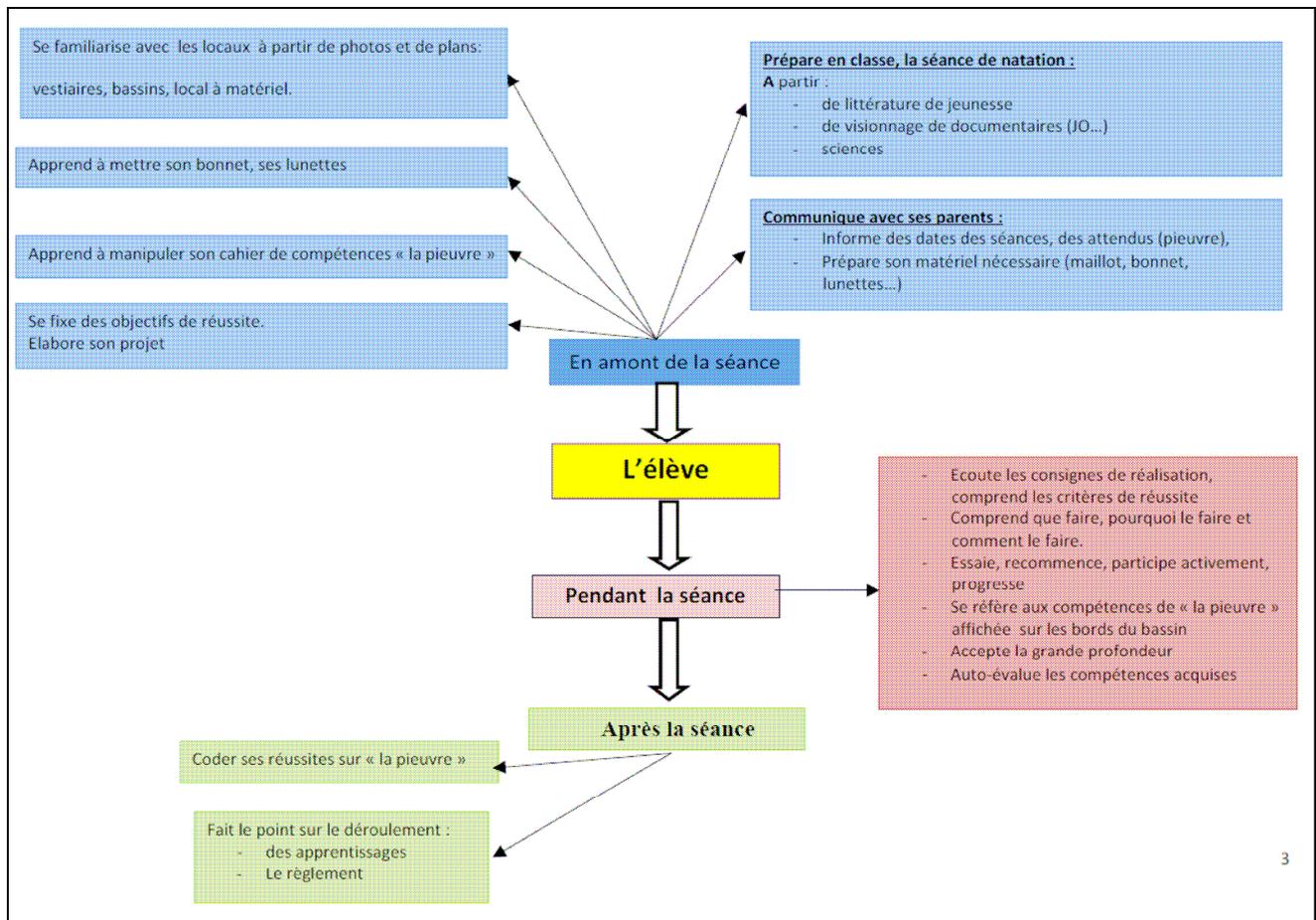
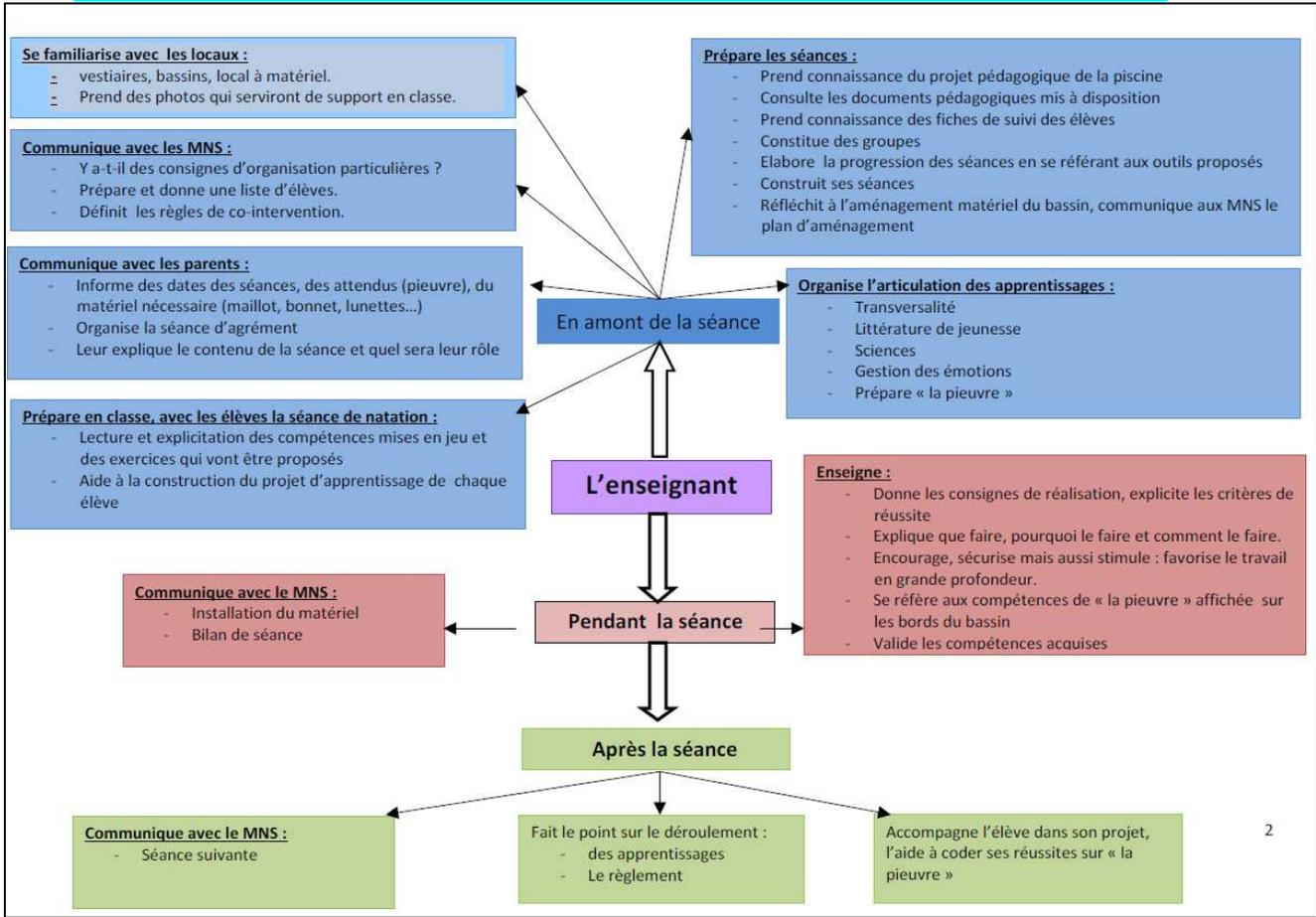
La séance de natation doit, avant tout :

- **Etre une séance de PLAISIR pour tous les élèves même nageurs.** Il faudra donc mettre en place des situations ludiques permettant à chaque enfant de réussir et progresser à son niveau, en mettant en œuvre ce qu'il a appris. **Attention ! Jouer ne signifie pas « être en récréation » .**
- **Avec 40 minutes de travail réel et effectif dans l'eau :**
Pour que le temps dans l'eau soit un temps d'activité réellement efficace, il convient que les activités, les consignes, les conditions de réalisation et les critères de réussite soient livrés aux élèves avant la séance et en classe. Un affichage mémoire peut-être apporté au bord du bassin.
Ce travail préalable permet la formulation du projet d'action par l'élève. A cette occasion, il peut être utile de faire verbaliser les craintes éventuelles ainsi que les moyens pour les surmonter (recours à un pair, à un adulte, à un objet flottant,...).
Il n'y a pas d'apprentissage sans verbalisation. Le temps d'activité n'est pas forcément propice à une verbalisation précise. Il est utile de prendre du temps après la séance pour faire le bilan et préciser pour le groupe et pour chaque enfant les stratégies efficaces et les apprentissages réalisés.
Dans l'eau : en dehors de l'eau, l'enfant a froid et il n'apprend rien... ; c'est en étant dans l'eau un maximum de temps qu'il deviendra aquatique. **Favoriser les circuits**, les déplacements à plusieurs. Garantir à chaque enfant un volume maximal d'activité.
- **Permettant à chaque élève de construire son autonomie :** s'appuyer sur la coopération entre élèves.

L'élève :

- **Aime la nouveauté mais pas trop...** Ne pas hésiter à proposer plusieurs fois des situations, des jeux déjà connus ; l'élève prend confiance et se rassure : il est alors prêt à accepter d'autres difficultés. **Faire et refaire la même situation :** demander à chacun de réaliser le circuit ou l'exercice **au moins 5 fois de suite** ; ainsi, l'enfant aura l'occasion de s'essayer, d'observer les autres, de faire autrement, de prendre confiance, de se construire, bref, d'**APPRENDRE**. Une compétence est considérée acquise quand l'élève a un pourcentage de réussite aux exercices demandés de plus de 80% (4 réussites pour 5 essais).
- **Met plus ou moins de temps pour apprendre...** Ne proposer qu'un nombre réduit de situations lors de chaque séance en reprenant toujours ce qui est acquis puis en complexifiant petit à petit la tâche demandée. Respecter le rythme d'apprentissage de chaque élève, différencier les situations, reformuler une consigne si elle n'a pas été comprise.
- **Doit fréquenter la grande profondeur à chaque séance :** c'est en ne pouvant plus poser les pieds que l'enfant connaîtra les sensations d'équilibre aquatique.

Le rôle et la place de l'enseignant et de l'élève



Une approche interdisciplinaire

A l'école primaire, les approches interdisciplinaires et pluridisciplinaires permettent de renforcer les acquisitions en leur donnant du sens mais aussi en offrant une occasion supplémentaire de s'exercer aux savoirs fondamentaux. L'idée est que le travail en classe va renforcer l'acquisition du savoir nager et que le travail dans l'eau va contribuer à consolider les autres domaines de l'école. « Chaque discipline ne se conçoit qu'en rapport avec les autres, dans le cadre d'un projet général et cohérent.¹ »

C'est ainsi qu'apprendre à se déplacer dans l'eau doit être un projet de classe et pas seulement une activité.

La conception de l'unité d'apprentissage natation répond à **5 temps incontournables** :

1. Avant la première séance :

- On peut amorcer le projet autour du thème de l'eau et du savoir nager : lecture de texte, d'album, de roman, musique. On peut mener un travail autour d'activités scientifiques (flotte, coule, résistance de l'eau...). Il faudra rapprocher les observations réalisées en classe de celles vécues à la piscine pour favoriser le transfert des notions et du vocabulaire employé.... On crée ainsi la motivation et on fédère le groupe.
- On peut également faire émerger les représentations sur l'activité et notamment prendre le temps de faire verbaliser les peurs, quand il y en a.
- On présente les règles de vie et d'hygiène incontournables. On les explique pour leur donner du sens.
- On rencontre le maître nageur (après avoir élaboré un questionnaire).
- Les parents sont informés de l'activité.

2. Avant chaque séance :

- On présentera les ateliers, les parcours et les jeux. Les élèves peuvent ainsi donner leur avis, suggérer les réponses motrices, prévoir des variables, et construire leur projet d'action (choisir de faire l'action seul, avec de l'aide, aider quelqu'un...). La connaissance de la séance à venir peut atténuer l'appréhension. Idéalement. On garde une trace écrite de ce temps de travail ; trace écrite individuelle (cahier de natation) et trace écrite collective (affiche plastifiée qu'on amène au bord du bassin.)

3. A la piscine :

- On vit les ateliers, les parcours les jeux. On mène les expériences scientifiques.
- Les adultes accompagnent, conseillent, rassurent.
- On peut renvoyer l'enfant vers la trace écrite .

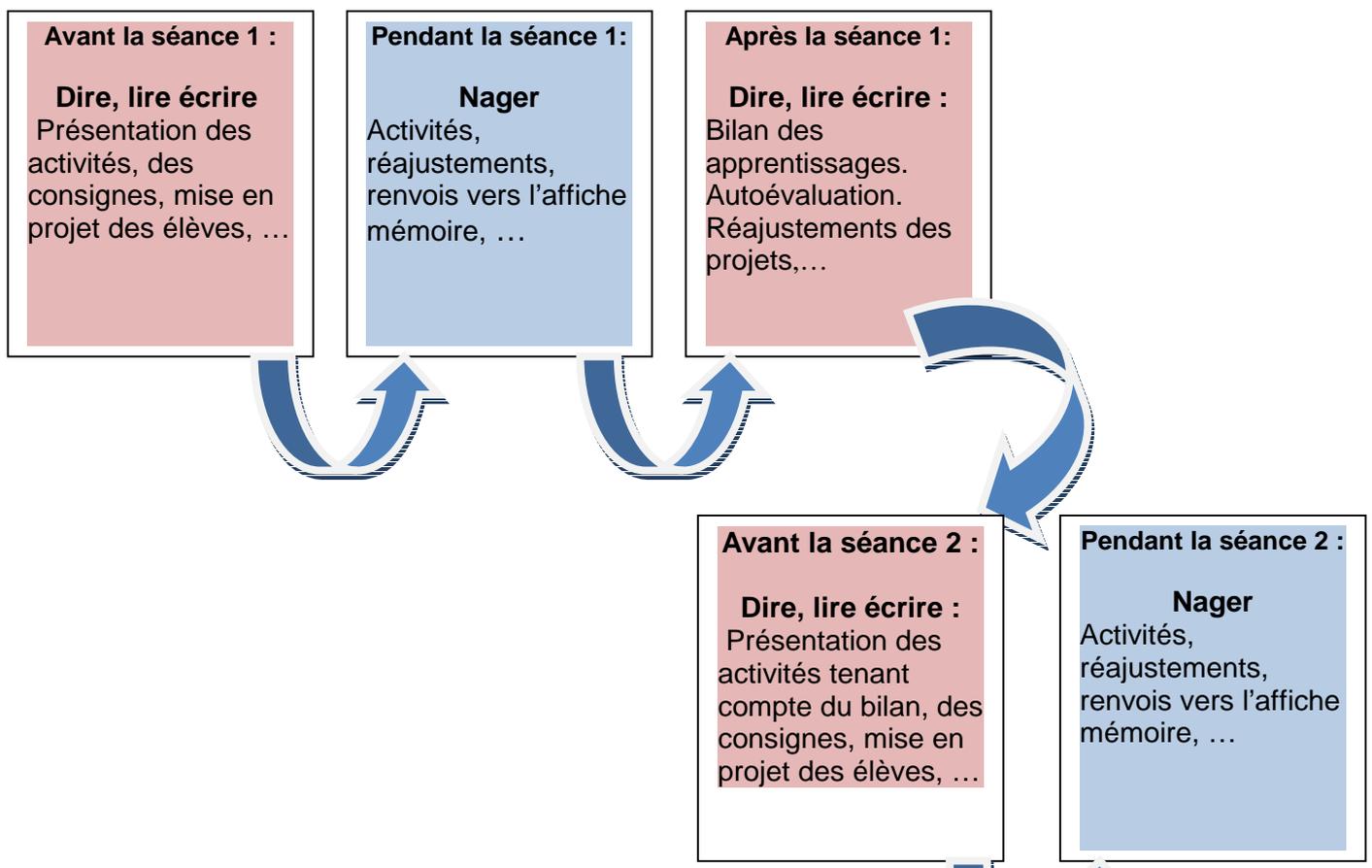
4. De retour en classe :

- Un bilan d'apprentissage est mené : « Comment avez-vous fait pour... ? Qu'avez-vous réussi à ... ? Pourquoi ? Comment ? » Les différentes réponses motrices sont notées. Le corpus ainsi obtenu peut-être comparé aux réponses envisagées avant la séance. Ces réponses imaginées avant la piscine étaient-elles réalistes, efficaces ?
- Ce bilan d'apprentissage peut être précédé, notamment au cycle 3 par un bilan individuel sous forme d'auto-évaluation.
- Un inventaire des réponses efficaces est consigné sous forme d'affiche. Il servira de base à la construction de la séance suivante.
- L'enseignant aide les élèves à se situer au sein de l'inventaire et à retenir les solutions et conseils en fonction de leurs besoins et de leurs difficultés.
- Les solutions ainsi personnalisées sont recopiées dans le cahier de natation. Une place est laissée à l'expression libre de l'élève au sujet de ses réussites, de ses échecs, des émotions ressenties, des conseils donnés,...

5. La préparation de l'évaluation :

- L'évaluation placée en fin de cycle d'apprentissage correspond au projet de l'élève placé dans le cahier de natation.
- Un débat a lieu en classe sur la nature des tâches, les conditions de réalisation, les critères de réussite.
- Au cycle 3, la pratique de la co-évaluation est souhaitable. Ainsi les élèves peuvent travailler en binôme : nageur, observateur.
- L'évaluation passée, le résultat en est consigné dans le cahier de natation, signé par l'enseignant et le maître nageur.

cf Annexe 2 – Activités de langage oral et annexe 3 – Activités aquatiques et maîtrise de la langue française



Un outil pour l'élève: La pieuvre

Il est institué le passeport de l'élève « La pieuvre » qui suivra l'élève tout au long de sa scolarité au sein de l'école primaire. (Annexe)

L'objectif est de réussir l'ensemble des exercices de niveau 3 pour la fin du CE1 et de niveau 6 pour la fin du CM2 (BO n°28 du 04 juillet 2011, complété en janvier 2012).

Ce passeport suivra l'élève de son entrée en CP jusqu'à sa sortie de CM2. Il servira **d'évaluation continue et finale** : Il devra donc être conservé d'année en année et permettra à l'enseignant de faire les groupes de niveaux avant l'arrivée en piscine. Il n'y aura donc plus d'évaluation initiale.

Il doit permettre à l'élève de s'impliquer dans sa progression sur l'ensemble du cycle 2 et cycle 3 en se situant dans les compétences à acquérir. Il pourra se faire à tout moment, en contrôle continu, en collaboration avec les MNS.

Le parcours comportera 1 exercice proposé dans chacun des 4 domaines. Ces 4 exercices doivent être réalisés dans la continuité, dans l'ordre de choix de l'élève. Une fois **le parcours réussi, après vérification et autorisation de l'enseignant, l'élève pourra colorier les cases correspondantes aux exercices réussis** lors du parcours (plus les cases précédentes si elles ne l'étaient pas).

Ce passeport de l'élève répond **aux quatre fonctions de l'écrit** :

1. **La mémoire :**

Le cahier de natation garde trace des projets, des tentatives, des réussites de chaque élève. Il est le fruit d'une trace individuelle mais à partir d'un vécu commun. Il permet la conservation du parcours différencié de l'élève autant que la construction du patrimoine de la classe.

2. **La structuration de la pensée :**

Son but est de contribuer à l'acquisition des compétences motrices dans l'eau (EPS) mais aussi de conforter les compétences en maîtrise de la langue. Les écrits vont de la dictée à l'adulte aux productions personnelles de l'élève.

Il permet de faire de l'activité natation un prétexte supplémentaire pour apprendre à apprendre : mise en projet d'apprentissage, réflexion sur les procédures personnelles, confrontation avec les procédures des pairs ou les procédures expertes, autoévaluation,... En ce sens, le cahier de natation construit le métier d'élève.

3. **Le plaisir d'écrire (aspect ludique) :**

Le cahier est voulu comme un objet plaisant à consulter. Il laisse une place aux productions personnelles (anecdotes, ressentis,...), aux textes poétiques, aux productions plastiques.

4. **La communication :**

Le cahier est un outil de communication avec les familles. Il permet aux parents de suivre les progrès de leur enfant.

Les évaluations et les tests paliers

Pour progresser l'élève a besoin de construire son projet de pouvoir apprécier son niveau de compétence et d'évaluer ses acquisitions. De plus le socle commun de connaissances et de compétences définit des paliers que l'élève doit valider au cours de sa scolarité. Un certain nombres d'évaluations et de tests sont donc à envisager dans son parcours d'apprentissage natation.

	Evaluation initiale	Evaluation continue	Evaluation finale
Grande section		Le cahier de natation	
CP	Fiche 1 : constitution des groupes	Le projet de l'élève	Evaluation du projet (Annexe 4)
CE1	Les groupes seront constitués en fonction des résultats de l'année précédente	Le projet de l'élève	Fiche 2 classe : test palier 1 Fiche 3 élève : attestation à joindre au livret de compétences Si le palier 1 n'est pas validé, il sera retenté dans les niveaux suivant jusqu'à validation.
CE2		Le projet de l'élève	Evaluation du projet (Annexe 5)
CM2		Le projet de l'élève	Fiche 4 classe : test palier 2 : Fiche 5 élève : attestation à joindre au livret de compétences Si le palier 1 n'est pas validé, il sera retenté dans les niveaux suivant jusqu'à validation.
C2 et C3	Fiche 6 élève : Travail sur la compétence 7/palier 2 du livret de compétence « Se respecter en respectant les principales règles d'hygiène de vie ; accomplir les gestes quotidiens sans risquer de se faire mal »		
Pour aller plus loin	Fiche 7 élève : les élèves ayant validé le test palier 2 peuvent commencer à travailler des items du palier 3 qu'ils valideront au collège		

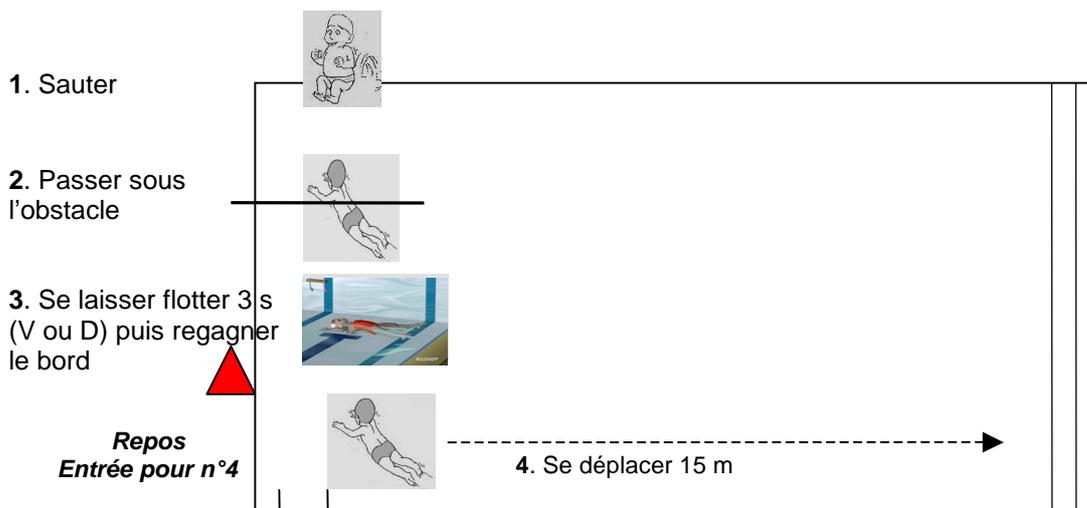
SOCLE COMMUN DE CONNAISSANCES ET DE COMPÉTENCES :
L'AUTONOMIE ET L'INITIATIVE, SAVOIR NAGER

ÉVALUATION EN FIN DE CYCLE 2
CONNAISSANCES ET CAPACITÉS POUR LE SAVOIR NAGER - PALIER 1

NOM : ...

PRÉNOM : ...

ÉCOLE : ...



COMPÉTENCES EPS	SITUATIONS	CONDITIONS DE RÉALISATION	Oui / Non
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement	1. S'immerger en sautant	Réaliser un saut en moyenne profondeur (1,50m) pour s'immerger	
	2. Se déplacer sous l'eau	Réaliser un déplacement orienté en immersion pour passer sous une perche	
	3. Se laisser flotter	Réaliser un équilibre ventral ou dorsal avant de regagner le bord	
	Enchaîner 1, 2, 3	Réaliser sans reprise d'appuis les situations 1, 2, 3	
Réaliser une performance mesurée	4. Se déplacer sur une quinzaine de mètres	Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.	
Évaluation	PALIER 1 obtenu =	Réussir l'enchaînement 1, 2, 3 et réussir 4	

Cycle 2 palier 1 : comment aider l'enfant à réussir le test

Tâches	Quelques critères de réalisation
1. Je saute dans l'eau	J'inspire, je fléchis les genoux, j'entre par les pieds, j'ouvre les yeux, je souffle dans l'eau (je ne me pince pas le nez).
2. Je passe sous l'obstacle	Proche de l'obstacle, j'inspire, je plonge la tête sous l'eau bras devant moi sous la ligne. Je glisse corps allongé. J'ouvre les yeux, je remonte.
3. Je fais une étoile ventrale Je fais une étoile dorsale	<p>J'inspire profondément hors de l'eau, je m'allonge sur le ventre J'écarte les bras et les jambes ; Mes pointes de pieds sont tendues ; Je regarde le fond du bassin. Je souffle lentement dans l'eau en comptant jusqu'à trois.</p> <p>J'inspire profondément et je m'allonge sur le dos, bras et jambes écartées ; menton levé, je regarde le plafond ; je monte le bassin ; je souffle lentement en comptant jusqu'à trois.</p>
4. Je me déplace 15 m	J'allonge le corps, nuque dans le prolongement. J'inspire hors de l'eau et je souffle dans l'eau. J'ouvre les yeux. Je fais des mouvements lents, je « tire » l'eau avec mes mains.

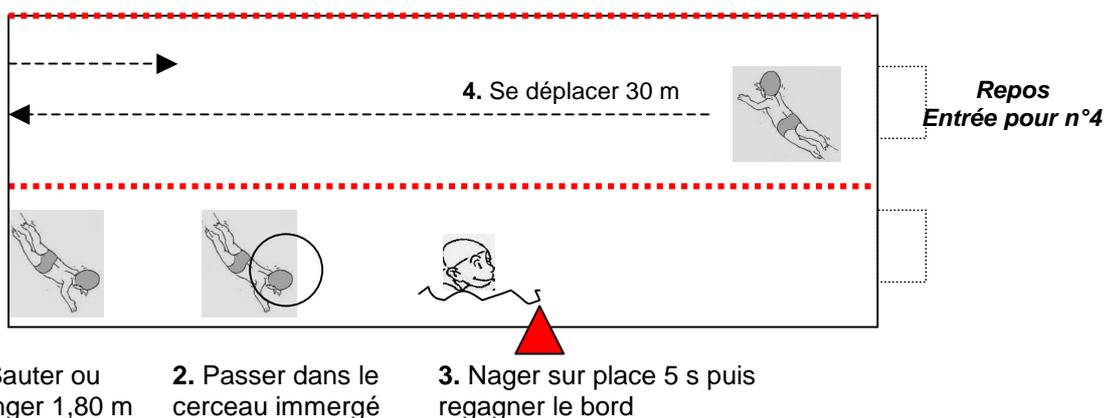
SOCLE COMMUN DE CONNAISSANCES ET DE COMPÉTENCES :
L'AUTONOMIE ET L'INITIATIVE, SAVOIR NAGER

ÉVALUATION EN FIN DE CYCLE 3
CONNAISSANCES ET CAPACITÉS POUR LE SAVOIR NAGER - PALIER 2

NOM : ...

PRÉNOM : ...

ÉCOLE : ...



COMPÉTENCES EPS	SITUATIONS	CONDITIONS DE REALISATION	Oui / Non
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement	1. Plonger	Réaliser un saut ou un plongeon en grande profondeur (1,80 m)	
	2. S'immerger	Réaliser un déplacement orienté en immersion pour passer dans un cerceau immergé	
	3. Se déplacer	Réaliser un surplace (5 s) avant de regagner le bord	
	Enchaîner 1, 2, 3	Réaliser sans reprise d'appuis les situations 1, 2, 3	
Réaliser une performance mesurée	4. Se déplacer sur une trentaine de mètres	Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.	
Evaluation	PALIER 2 obtenu	Réussir l'enchaînement 1, 2, 3 et réussir 4	

Cycle 3 palier 2 : comment aider l'enfant à réussir le palier 2

Tâches	Quelques critères de réalisation
<p>1. Je sais sauter</p> <p>Je sais plonger</p>	<p>J'inspire, j'entre par les pieds, j'ouvre les yeux, je souffle dans l'eau (je ne me pince pas le nez).</p> <p>J'inspire. Doigts de pieds crochetés au bord, genoux fléchis, mains à plat devant moi ou le long du corps. Je pousse avec les jambes, tête entre mes bras allongés devant moi, je rentre dans l'eau par : les mains puis la tête, le haut du corps, les jambes tendues. (Je fais le moins d'écume possible). J'ouvre les yeux, je souffle dans l'eau.</p>
<p>2. Je sais passer dans un cerceau immergé</p>	<p>Proche du cerceau, j'inspire, je bascule sous l'eau bras devant moi vers le cerceau, jambes serrées et tendues Je glisse corps allongé à travers le cerceau. J'ouvre les yeux, je souffle, je remonte.</p>
<p>3. Je sais nager sur place en équilibre vertical</p>	<p>Bras écartés, mains sur l'eau, buste vertical, assis dans l'eau, j'effectue des mouvements de brasse de jambes ou de rétropédalage.</p>
<p>4. Je sais me déplacer 30 m</p> <p>sur le ventre</p> <p>sur le dos</p>	<p>J'allonge le corps, nuque dans le prolongement. J'inspire hors de l'eau et je souffle dans l'eau. J'ouvre les yeux. Je « tire » l'eau avec mes mains.</p> <p>J'allonge mon corps, je lève le menton je monte le bassin, je bats des pieds, jambes et pointes tendues, bras le long du corps, ou bras de dos crawlé.</p> <p>Après 25 m je touche le mur avec les mains avant de repartir.</p>

Fiche 6 élève (à joindre à la pieuvre)

Nom :

Prénom :

Ecole :

Classe :

Je connais les règles à respecter à la piscine		
Propreté - hygiène	Règle	Pourquoi ?
 toilettes		
 Avant - après		
 Pédiluve		
 Obligatoire		
 Interdit		
Sécurité - comportement	Règle	Pourquoi ?
		
		
		
		

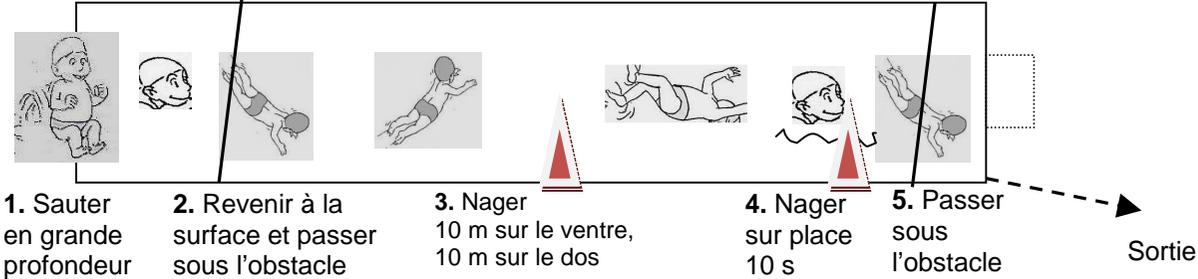
SOCLE COMMUN DE CONNAISSANCES ET DE COMPÉTENCES : L'AUTONOMIE ET L'INITIATIVE, SAVOIR NAGER

**ÉVALUATION EN FIN DE CYCLE 3 CONNAISSANCES ET CAPACITÉS POUR LE SAVOIR NAGER
PALIER 3 et NATATION SPORTIVE**

NOM : ... PRÉNOM : ... ÉCOLE : ...

**COMPÉTENCES EPS : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement
Réaliser une performance mesurée**

SITUATIONS	CONDITIONS DE REALISATION	Oui Non	SITUATIONS	CONDITIONS DE REALISATION	Oui Non	Temps
1. Sauter	Réaliser un saut en grande profondeur (1,80 m)		Natation de vitesse	Départ plongé, nager 25 m en crawl avec équilibre, respiration et trajets moteurs efficaces		1
2. S'immerger	Revenir à la surface et réaliser un déplacement en immersion pour passer sous l'obstacle flottant					2
3. Nager 20 m : 10 m sur le ventre 10 m sur le dos	Réaliser un déplacement de 10 m en nage ventrale puis 10 m en nage dorsale					3
4. Nager sur place 10 s	Réaliser un sur-place (10 s)		Natation longue	Départ plongé ou dans l'eau, nager 6 minutes en ventral et dorsal avec équilibre, respiration et phases de coulée efficaces		Distance
5. S'immerger à nouveau	Réaliser un déplacement en immersion pour passer sous l'obstacle flottant puis sortir					1
Evaluation PALIER 3 obtenu Enchaîner 1, 2, 3, 4, 5	Réaliser les 5 tâches en continuité sans reprise d'appuis ni aide à la flottaison		Sauvetage	Sauter ou plonger, se déplacer et réaliser un plongeon canard pour remonter le mannequin. Le remorquer sur 5 mètres face émergée		2
						3



Organisation et aménagement de la piscine

1. Organisation de l'enseignement

La classe est séparée en deux groupes (professeur des écoles et MNS), établis selon l'évaluation diagnostique réalisée sur la 1^{ère} séance.

Le groupe des débutants évoluera côté chaise de surveillance, le groupe des débrouillés de l'autre côté. Il est important que TOUS les élèves bénéficient de l'encadrement de l'enseignant ET du MNS. Pour cette raison il est vivement souhaité que les groupes alternent au niveau de l'encadrement.

2. Les ateliers et les parcours

	ATELIERS	PARCOURS
Définitions	<ul style="list-style-type: none"> • Travail en groupe • Un objectif • Plusieurs tâches différenciées. 	<ul style="list-style-type: none"> • C'est un enchaînement d'actions • Un ou plusieurs objectifs.
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Travail en groupes : connaissances et communication avec l'autre et les autres (groupe de niveau homogène ou hétérogène) ⇒ motivation, entraide. • Répétition de l'action. • L'enseignant peut agir individuellement. • Les critères de réussite sont plus faciles à respecter car moins nombreux 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuité d'actions. • Une certaine densité de travail. • Autonomie (loin du regard des autres). • A la suite du travail en atelier pour travailler l'enchaînement comme critère de réussite
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • L'enseignant ne peut pas être sur tous les ateliers. • Le blocage. • Gestion du temps : moment du changement des ateliers. • Ordre des ateliers. • À la découverte de ce mode d'organisation, c'est confus. • Certains élèves peuvent être inactifs 	<ul style="list-style-type: none"> • On ne peut pas suivre tous les enfants sur l'ensemble du parcours. • Risque d'embouteillage. • Quantité aux dépens de la qualité.
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondir une action. • Travail de la qualité. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de plusieurs actions. • Travail en quantité.
Points communs	<ul style="list-style-type: none"> • On peut les modifier. • Vérifier le matériel. • Se placer à proximité d'une situation à risque ou difficile. • Il est difficile d'évaluer le travail de chacun. • Apprentissage de l'autonomie. • L'enfant doit être un minimum actif. • Ça doit être ludique. 	
Conclusion	<p>Il est nécessaire lorsque l'on passe à l'objectif d'enchaînement d'action. Il peut être organisé en petits groupes comme le travail en atelier. Déterminer le nombre d'actions à enchaîner en fonction de l'âge de l'élève.</p>	

Permettant l'enchaînement et /ou la combinaison de plusieurs actions motrices abordées (2 au moins) :

- Entrer dans l'eau
- Se déplacer
- S'immerger
- S'équilibrer

La pratique en parcours nécessite un aménagement matériel précis qui induit des réponses motrices et leur enchaînement.

3. Le matériel à disposition de l'apprenti nageur

Peu, voire pas de matériel de flottaison.

Le parti-pris du projet est d'amener au plus tôt l'enfant à se passer du matériel de flottaison afin de lui permettre de vivre, avec le plus d'authenticité possible, ses expériences avec l'eau. Cependant, certains élèves n'acceptent de s'engager qu'avec une aide. **On les incitera à faire la tentative de se passer du matériel de flottaison.**

Le matériel de flottaison vise à faciliter les acquisitions de l'élève sans pour autant les empêcher. Or, certains matériels de flottaison peuvent devenir contre-productifs. Il en va ainsi de la planche. Tenue à bout de bras lors des positions ventrales, elle renforce l'intuition qu'a l'élève qu'il faut appuyer sur ses mains et redresser la tête en hyper-extension pour respirer. Cette réponse sensori-motrice qui est celle du débutant est à déconstruire. Le problème est minimisé si on utilise **une frite placée sous les aisselles ou des flotteurs aux bras.**

Les lunettes de natation constituent un levier d'apprentissage incontournable.

Les yeux du terrien ne sont pas adaptés pour voir sous l'eau. **L'utilisation de lunettes de natation** rend la vision aquatique confortable et **permet à l'enfant d'appréhender le volume** ce qui facilite sa recherche d'équilibre. En effet, l'enfant sans lunettes a tendance à plafonner son regard vers la surface. Ce faisant, il bascule la tête vers l'arrière ce qui contrarie l'allongement du corps et provoque un enfoncement des jambes qui augmente la résistance à l'avancement.

Deux précautions :

- Particulièrement en maternelle et au début du cycle 2, prendre du temps en classe, pour apprendre aux enfants à mettre et à réajuster eux-mêmes leurs lunettes.
- Vérifier que cet accessoire ne crée pas à la longue une dépendance totale. L'enfant doit en effet être capable de se passer de lunettes sans que cela nuise à sa capacité à nager.

Le bonnet de bain est obligatoire.

Au-delà des considérations liées à l'hygiène et à la sécurité (reconnaissance des groupes en maternelle), le bonnet de bain évite que les cheveux mouillés viennent se coller sur le visage de l'enfant et perturbent la prise d'informations aériennes ou aquatiques.

Le maillot de bain est obligatoire

Il est important que l'élève éprouve des sensations. La peau est un des capteurs de sensation. Mais aussi pour des raisons d'hygiène, les élèves doivent être équipés de maillot de bain et non de short, tee-shirt ou combinaison en néoprène.

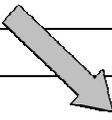
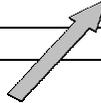
Les progressions

les progressions et les niveaux sont détaillées dans le projet pédagogique de la piscine.

1. Récapitulatif des progression par domaine d'action

Entrer dans l'eau	Niveau 1	Entrer ou sauter dans l'eau avec de l'aide.
	Niveau 2	Sauter dans l'eau avec matériel.
	Niveau 3	Sauter dans l'eau sans matériel.
	Niveau 4	Plonger du bord du bassin.
	Niveau 5	Plonger (entrée par la tête)
S'immerger	Niveau 1	Aller chercher un objet lesté en se mettant entièrement sous l'eau, en petite profondeur.
	Niveau 2	Aller chercher plusieurs objets lestés, sans reprise d'appui ni inspiration, en moyenne profondeur.
	Niveau 3	Passer sous un obstacle flottant.
	Niveau 4	Passer sous plusieurs obstacles lestés à mi-profondeur.
	Niveau 5	Réaliser un plongeon canard pour aller chercher un objet immergé à 2m.
S'équilibrer	Niveau 1	Flotter en position ventrale et dorsale avec de l'aide.
	Niveau 2	Se laisser flotter en variant les équilibres.
	Niveau 3	S'équilibrer sur le ventre sans appui avec alignement tête/tronc.
	Niveau 4	Du fond faire une remontée passive
	Niveau 5	Enchaîner une remontée passive et un surplace
Se déplacer	Niveau 1	Se déplacer avec des appuis.
	Niveau 2	Se déplacer sur le ventre, 10m avec aide à la flottaison.
	Niveau 3	Parcourir 15m sans reprise d'appui et sans aide à la flottaison.
	Niveau 4	Se déplacer 30m sans matériel et sans reprise d'appui.
	Niveau 5	Se déplacer sur 50m. (25m dorsal, 25m ventral)

2. Récapitulatif des progressions par niveau

Niveau 1	Entrer dans l'eau	Entrer ou sauter dans l'eau avec de l'aide.			
	S'immerger	Aller chercher un objet lesté en se mettant entièrement sous l'eau, en petite profondeur.			
	S'équilibrer	Flotter en position ventrale et dorsale avec de l'aide.			
	Se déplacer	Se déplacer avec des appuis.			
Niveau 2	Entrer dans l'eau	Sauter dans l'eau avec matériel.			
	S'immerger	Aller chercher plusieurs objets lestés, sans reprise d'appui ni inspiration, en moyenne profondeur.			
	S'équilibrer	Se laisser flotter en variant les équilibres.			
	Se déplacer	Se déplacer sur le ventre, 10m avec aide à la flottaison.			
TEST PALIER 1 (à réaliser en 2 parties séparées par un temps de récupération)					
Niveau 3	Entrer dans l'eau	Sauter dans l'eau sans matériel.		Entrer dans l'eau	Sauter en moyenne profondeur sans aide et sans appui
	S'immerger	Passer sous un obstacle flottant		S'immerger	Passer sous un obstacle flottant
	S'équilibrer	S'équilibrer sur le ventre sans appui avec alignement tête/tronc.		S'équilibrer	Se laisser flotter en étoile
	Se déplacer	Parcourir 15m sans reprise d'appui et sans aide à la flottaison.		Se déplacer	Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appui
TEST PALIER 2 (à réaliser en 2 parties séparées par un temps de récupération)					
Niveau 4	Entrer dans l'eau	Plonger du bord du bassin en moyenne profondeur.			
	S'immerger	Passer sous plusieurs obstacles lestés à mi-profondeur		Entrer dans l'eau	Plonger (entrée par la tête) en grande profondeur
	S'équilibrer	Du fond faire une remontée passive		S'immerger	Passer dans un cerceau immergé en grande profondeur
	Se déplacer	Se déplacer 30m sans matériel et sans reprise d'appui.		S'équilibrer	Réaliser un surplace de 10"
Niveau 5	Entrer dans l'eau	Plonger (entrée par la tête) en grande profondeur		Se déplacer	Se déplacer sur une trentaine de mètres
	S'immerger	Réaliser un plongeon canard pour aller chercher un objet immergé à 2m.			
	S'équilibrer	Enchaîner une remontée passive et un surplace			
	Se déplacer	Se déplacer sur 50m. (25m dorsal, 25m ventral)			

3. **Progressions et situations**

DOMAINE	PROGRESSION des SITUATIONS	CRITÈRES DE RÉUSSITE : Réussir 4 fois sur 5 CRITÈRES DE RÉALISATION : Comment faire
1. ENTRÉE DANS L'EAU		
ENTRER DANS L'EAU	<ul style="list-style-type: none"> - Par les marches ; - Par l'échelle de dos, de face - assis sur le bord, en se retournant et en se laissant glisser - assis sur le bord, en sautant en tenant une perche, une planche, une frite - assis sur le bord en sautant sur une planche, une frite posée sur l'eau - accroupi sur le bord (puis debout), en sautant en tenant une perche, une planche, une frite - accroupi puis debout sur le bord, en sautant en attrapant une perche - en sautant verticalement - en sautant verticalement dans un cerceau (puis sans le toucher) - en sautant en franchissant un obstacle posé sur l'eau (frite) ; de plus en plus loin (2 pas d'élan) - en sautant dans l'eau en position verticale après une impulsion à deux pieds. - en sautant en touchant le foulard. - en sautant en attrapant ou touchant le ballon lancé par l'adulte - en position accroupie, au bord, en se laissant basculer dans l'eau en avant, en arrière, sur le côté. - en faisant une roulade en s'aidant d'une planche. - en sautant sur le côté, en arrière, avec une volte - en plongeant sans élan - en plongeant après impulsion de deux pieds, puis d'un seul pied - en plongeant pour aller au fond - en plongeant pour aller loin (par-dessus une frite) - en plongeant à travers un cerceau tenu verticalement - en plongeant en canard - en plongeant d'un plot de départ 	

2. IMMERSION		
S'IMMERGER	<ul style="list-style-type: none"> - mettre les épaules dans l'eau ; - mettre la bouche dans l'eau en soufflant ; - regarder un objet sous l'eau en soufflant ; - regarder un objet en soufflant et l'attraper ; - attraper un objet sous l'eau et en soufflant en petite profondeur ; - descendre à l'horizontale sous l'eau le long de la perche ou de l'échelle par les mains ; - En soufflant dans l'eau, passer sous une frite, une planche - Passer entre les jambes d'un camarade en position verticale - Passer dans un cerceau lesté immergé – Passer dans plusieurs cerceaux –en changeant de direction - attraper un objet en soufflant en grande profondeur. 	<ul style="list-style-type: none"> - ne pas se boucher le nez ; - faire des bulles ; - ouvrir les yeux sous l'eau ; - coller le menton à la poitrine, rentrer les épaules, s'aider des mains pour descendre. - repérer l'objet, plonger en canard
RESPIRER (petite profondeur et grande profondeur)	<ul style="list-style-type: none"> - souffler dans l'eau en faisant des bulles ; - souffler dans l'eau pendant 3 s et prendre de l'air en une fois ; - prendre de l'air 1s, bloquer 1s et souffler 3s ; 	<ul style="list-style-type: none"> - faire des bulles ; - ne pas souffler hors de l'eau ; - ne pas se boucher le nez ; - laisser l'eau sur le visage ;
3. DÉPLACEMENTS		
COULÉE VENTRALE (se laisser glisser sur le ventre)	<ul style="list-style-type: none"> - poussée du fond avec un pied ou les deux pieds ; - poussée du mur avec un ou deux pieds : <ul style="list-style-type: none"> - à la surface ; - sous l'eau (passage dans un cerceau) ; - Aller le plus loin possible en coulée ventrale. Battre son record : placer une marque sur le bord pour chacun 	<ul style="list-style-type: none"> - bras tendus devant (torpille); - tête entre les bras ; - regarder le fond ; - jambes tendues serrées ; - pointes de pieds tendues ; - faire des bulles ;
DÉPLACEMENT VENTRAL (avec ou sans matériel)	<ul style="list-style-type: none"> - avec matériel, coulée ventrale avec battements de pieds en soufflant ; - idem sans matériel ; - CV avec battements en soufflant 3 s et inspiration brève 1 s ; - Jambes permanentes + Bras de brasse (tirage de bras – inspiration et retour de bras – expiration) - Apprentissage du crawl*, du dos**, de la brasse*** - Nages dissociées 	<ul style="list-style-type: none"> - faire des bulles ; - jambes sans arrêt ; - alignement : bras - tête tronc – jambes ;
COULÉE DORSALE	<ul style="list-style-type: none"> - Poussée au fond avec un pied ou deux pieds ; - Poussée au mur idem ; - Bras le long du corps ; - Bras derrière la tête ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement tête – tronc – jambes ; - Ventre à la surface ; - Regarder le plafond ;
4. EQUILIBRES		
ÉQUILIBRE VENTRAL	<ul style="list-style-type: none"> - étoile sur le ventre en soufflant (3 s) ; 	<ul style="list-style-type: none"> - écarter les bras et les jambes ; - pointes de pieds tendues ; - regarder le fond du bassin ;
EQUILIBRE DORSAL (avec ou sans matériel)	<ul style="list-style-type: none"> - étoile dorsale ; avec puis sans planches, frite 	<ul style="list-style-type: none"> - oreilles dans l'eau ; - tête en arrière ; - ventre à la surface ; - jambes tendues et pointes de pieds tendues ; - bras/jambes écartées ;

Les Jeux

ENTRÉE DANS L'EAU

L'ENTRÉE RAPIDE

Objectif: Réagir très vite à un signal

Consignes : J'entends mon numéro, j'entre dans l'eau le plus vite possible. Le premier entré donne 1 point à son équipe.

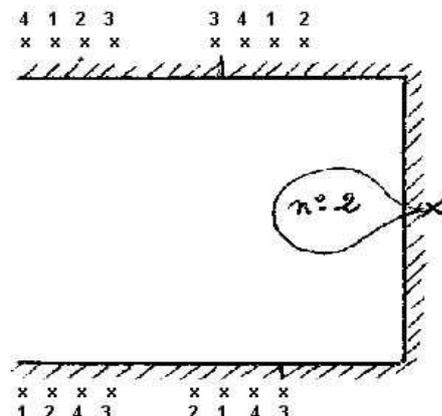
Organisation et matériel : 4 équipes sur les bords opposés du bassin (multiplier les équipes pour favoriser l'action). Chaque enfant de chaque équipe se voit attribuer un numéro, de 1 à x. Changer les numéros quand la série est épuisée.

Critères de réussite : L'équipe qui le plus de points à la fin du jeu, l'emporte.

Variables:

L'enseignant ou un enfant propose une entrée.

Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout....



LES PECHEURS D' OURSINS

Objectif : Entrer dans l'eau pour aller vers le fond.

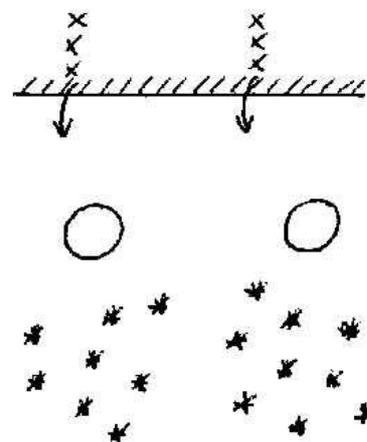
Consignes : Au signal du meneur de jeu, un joueur plonge pour s'emparer d'oursins (objets lestés), qu'il dépose dans le cerceau de son équipe. Le joueur suivant peut plonger lorsque son prédécesseur lui a tapé la main en fin d'immersion. Les joueurs peuvent soit continuer à remplir le cerceau de leur équipe, soit vider le cerceau de l'équipe adverse, les oursins ainsi volés devant être éparpillés au fond de l'eau.

Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées et prennent place au bord du bassin. Un cerceau est attribué à chaque équipe. Les oursins sont éparpillés au fond de l'eau.

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a le plus grand nombre d'oursins dans son cerceau, au bout du temps imparti (ou quand tous les joueurs sont passés une fois).

Variables:

- Travailler en profondeur plus importante
- Obliger une entrée dans l'eau bien spécifique
- Jouer à 3 équipes



IMMERSION

LES REQUINS (épervier)

Objectif : S'immerger pour se cacher.

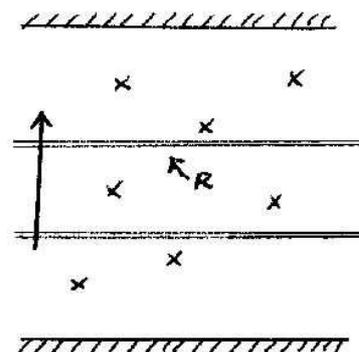
Consignes : Le requin essaie d'attraper les autres joueurs (Quand un joueur s'immerge, le requin doit chercher une autre proie). Les autres joueurs doivent traverser la zone centrale tête hors de l'eau ou en immersion. S'ils sont pris ils forment une chaîne dans la zone centrale.

Organisation et matériel : En petite profondeur, un espace avec une zone centrale délimitée.

Critères de réussite : Effectuer un maximum de traversées sans être pris.

Variables :

- Augmenter la largeur du couloir central
- Augmenter le nombre de requins



LES PECHEURS DE COLLIERS

Objectif: S'enfoncer au fond du bassin

Consignes : Au signal, le premier joueur saute à l'eau et s'enfonce pour aller chercher un anneau qu'il doit remonter à la surface, le long de la perche. Il sort de l'eau et se met debout, au bord du bassin; le deuxième joueur touche alors l'anneau pour avoir le droit de s'élancer à son tour (cette disposition est nécessaire pour assurer la sécurité: un seul élève dans l'eau, à la fois) puis le troisième...

Organisation et matériel : Les équipes réalisent l'épreuve les unes après les autres, les temps sont chronométrés et comparés.

La perche est tenue verticalement par l'adulte. Les anneaux sont enfilés dans la perche et reposent au fond de l'eau.

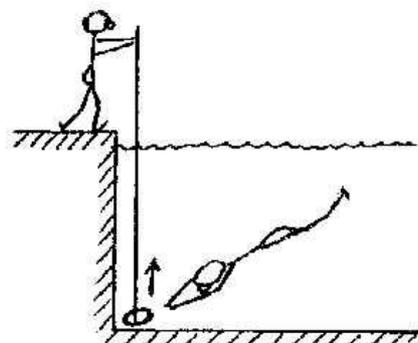
Critères de réussite : L'équipe qui a remonté la première tous les anneaux, l'emporte.

Variables :

L'enseignant ou un enfant propose une entrée

Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout...

Augmenter la profondeur des anneaux



LES DEMENAGEURS EN IMMERSION PAR EQUIPE

But : S'immerger dans une zone précise.

Consignes : Transporter des objets d'un camp à l'autre en passant dans la zone centrale en immersion. Au signal les joueurs de chaque équipe doivent transporter des objets d'un côté à l'autre en s'immergeant lorsqu'ils franchissent une zone délimitée par deux lignes d'eau. L'équipe gagnante est celle qui a le plus d'objets dans son camp à l'issue de la partie (2 minutes par exemple).

Organisation et matériel : 2 équipes, une zone centrale délimitée par deux lignes d'eau, un arbitre qui vérifie le passage dans la zone d'immersion.

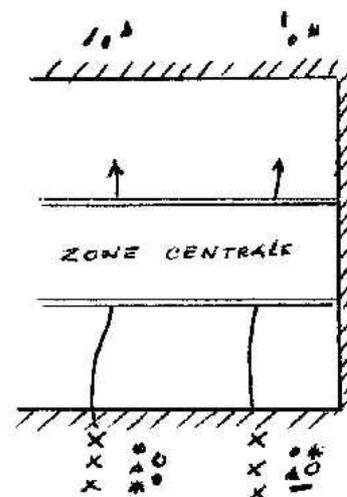
Critères de réussite : Franchir la zone centrale en immersion.

Transporter un maximum d'objets.

Variables :

Faire varier la largeur de la zone centrale

Accepter que les enfants « émergent » une fois dans la zone centrale



LES DEPLACEMENTS

L'ORQUE

Objectif : Se déplacer rapidement en évitant les obstacles

Consignes : L'orque (un élève muni de 2 ceintures de flottaison de façon à flotter sans peine), prend place dans l'aire de jeu. Les manchots plongent et essaient de traverser le bassin sans être touché par l'orque. Les manchots touchés font écran aux autres manchots lors de leur traversée retour.

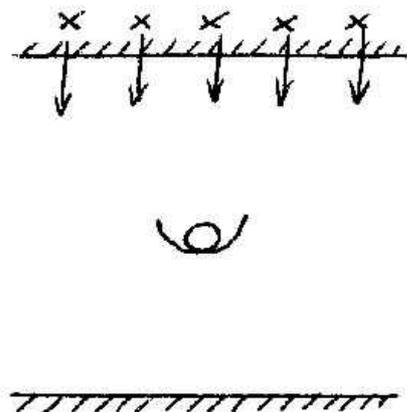
Changer souvent l'élève jouant le rôle de l'orque.

Organisation et matériel : Prévoir plusieurs jeux parallèles si nécessaire. 2 ceintures de flottaison.

Critères de réussite : L'orque ayant touché le plus de manchots, l'emporte.

Variables :

Mettre 2 orques à chaque partie. Introduire des obstacles sur l'aire de jeu. Allonger la distance de traversée



LES EPAVES FLOTTANTES

Objectif : Se déplacer rapidement et s'organiser.

Consignes : A un signal donné, chaque équipe doit ramener le plus d'épaves flottantes à son port.

Organisation et matériel : Constituer 2 équipes égales, réparties

1. sur les bords opposés du bassin.

2. sur le même bord partagé en 2 camps

Le jeu s'arrête quand toutes les épaves ont été ramenées. Objets flottants nombreux.

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a ramené le plus d'épaves flottantes dans son camp.

Variables :

Les objets sont posés sur une île flottante

Jouer dans une profondeur d'eau plus importante.

Augmenter l'espace de jeu

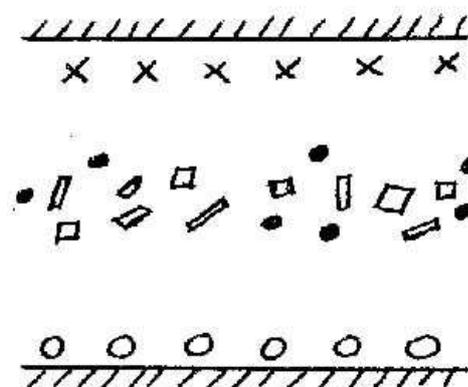
Ramener 2 objets à la fois

Limiter en temps

Se déplacer: en position ventrale, dorsale

Variation des signaux de départ: auditifs, visuels

Présence d'un ou plusieurs requins qui vont gêner la récupération des épaves



LA THEQUE

Objectif : Se déplacer rapidement.

Consignes : Au signal du meneur, le premier des lanceurs envoie le ballon sur l'aire de jeu; aussitôt, les passeurs plongent et doivent faire transiter le ballon d'un bord à l'autre par des passes. Tous doivent participer. Pendant ce temps, chaque lanceur effectue à son tour un aller retour en contournant la balise. A l'arrivée du dernier lanceur, on dénombre les traversées du ballon.

Inverser les rôles.

Organisation et matériel : Les élèves sont répartis en 2 équipes égales: les lanceurs et les passeurs qui se tiennent sur le même bord du bassin. 1 ballon.

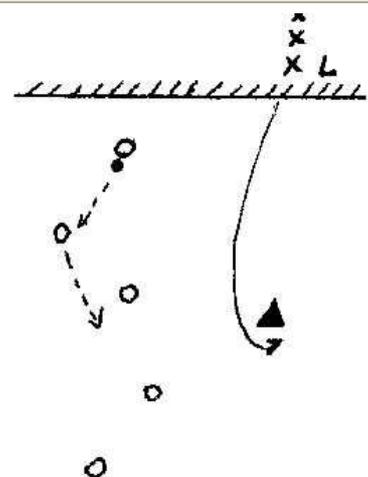
La bouée servant de balise est placée à 5 m environ du bord.

Critères de réussite : L'équipe ayant fait le plus de traversées du ballon, l'emporte.

Variables :

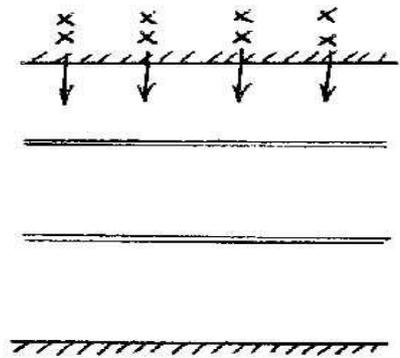
Allonger les distances de déplacements des lanceurs. Compliquer le parcours à effectuer

Déplacement ventral puis dorsal



RELAIS 2 NAGES

Objectif : Se déplacer rapidement en utilisant plusieurs nages
Consignes : Traverser le bassin en alternant nage ventrale et nage dorsale au passage sous la ligne d'eau. (effectuer une demi-vrille)
Organisation et matériel : 2 lignes d'eau sont mises en place. Jouer sous forme de relais avec des équipes réduites pour éviter les temps d'attente.
Critères de réussite : L'équipe ayant traversé le bassin la première, l'emporte.
Variables :
Allonger la distance de traversée
Varier le nombre de lignes d'eau
Demander un aller et retour
Ajouter une entrée : plongeon



LES EQUILIBRES

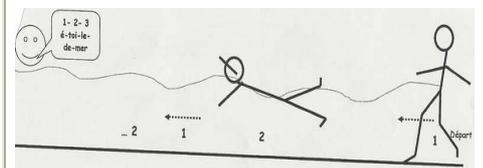
LES MARSOUINS

En petite profondeur

Objectif : Se repérer en équilibre ventral. Passer d'une façon maîtrisée de l'équilibre horizontal à la position verticale.
Consignes : Après une glissée ventrale, se redresser en posant ses pieds au sol pour prendre une impulsion et repartir. Recommencer plus loin et traverser ainsi le bassin.
Organisation : Au départ, les élèves sont répartis le long du mur
Critères de réussite : Le redressement doit être équilibré. Le gagnant est celui qui traverse le bassin après le moins de "pauses".
Variables :
Augmenter la profondeur.
Augmenter la vitesse d'exécution : le gagnant est celui qui traverse le plus rapidement

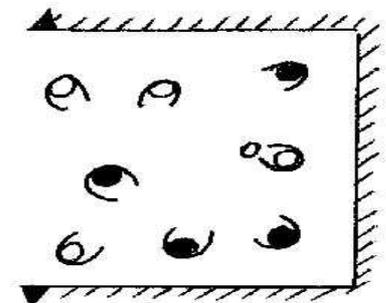
UN, DEUX, TROIS, SOLEIL

Objectif : tenir un équilibre, se déplacer rapidement
Consignes : durant la phrase du meneur (1 2 3 soleil) se déplacer rapidement pour atteindre le meneur.
Quand le meneur se retourne s'immobiliser
Organisation : les élèves partent tous de la même ligne. Si pris en mouvement, retour au départ.
Critères de réussite : arriver avant les autres à la hauteur du meneur
Variables : durée de la phrase et position d'arrêt :
Statue - Sur un pied - Glissée ventrale - Etoile ventrale (avec puis sans support)
- Déplacement arrière et étoile dorsale (avec puis sans support)
Profondeur



LA PASSE A 5 et tout jeu de passes avec ballon puis water polo

Objectif : Jouer collectivement en milieu aquatique. En grande profondeur, se maintenir en position verticale, se déplacer rapidement et utiliser rationnellement l'espace.
Consignes : Réaliser 5 passes consécutives sans interception de l'équipe adverse.
Organisation : Constituer 2 équipes de 4 ou 5 joueurs, en dispersion dans une partie délimitée du bassin. Différencier les joueurs à l'aide de bonnets de couleur.
Critères de réussite : L'équipe ayant réalisé 5 passes consécutives sans interception de l'équipe adverse marque 1 point.
Variables : Augmenter les dimensions du terrain



Annexes

LEXIQUE

E.O. : Entrée dans l'eau
- par les marches ;
- par l'échelle ;
- par le toboggan ;
- sauts ;
- plongeon.

I° : Immersion

R° : Respiration (inspiration brève hors de l'eau et expiration longue dans l'eau)

E.V. : Equilibre ventral (étoile sur le ventre en soufflant)

E.D. : Equilibre dorsal (étoile dorsale)

C.V. : Coulée ventrale (bras tendus devant, départ appuyé sur les deux pieds)

C.D. : Coulée Dorsale

P.V. : Propulsion ventrale (CV + battements de jambes sur le ventre en soufflant)

P.D. : Propulsion dorsale (CD + battements de jambes sur le dos)

D.V. : Déplacement ventral (PV + Bras)

D.D. : Déplacement dorsal (PD + bras)

N.C. : Nage codifiée (Crawl = CR ; Brasse = BR ; Dos ; Papillon= pap)

AM : Avec matériel

SM : Sans matériel

F : Frite

PI : Planche

GB : Grand Profondeur

PB : Petite profondeur

Activité de langage oral

Démarche pédagogique

Les exemples qui suivent suggèrent les questions que l'enseignant pourra poser oralement à ses élèves dans le cadre d'activités de langage qui suivront ou précéderont une activité de natation.

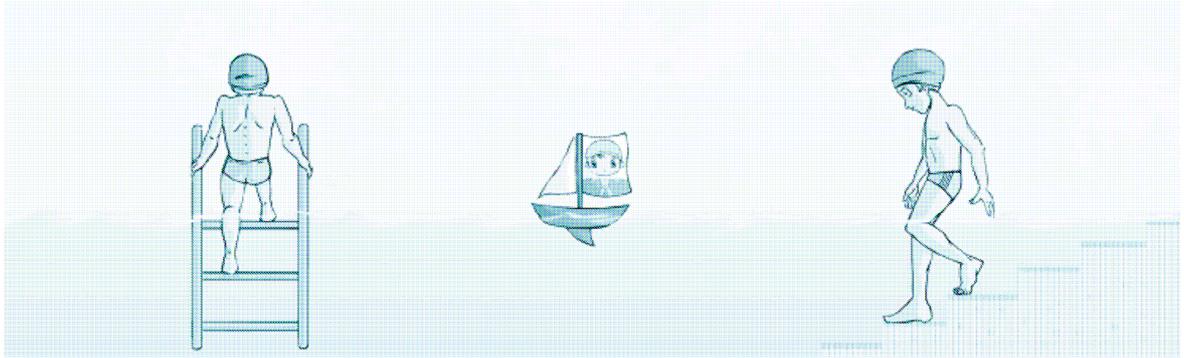
Lors des échanges oraux, les termes utilisés, qu'ils soient techniques, sportifs, etc. seront volontairement précis de manière à accroître et enrichir le vocabulaire de chaque élève. Par ailleurs, l'hypothèse selon laquelle l'utilisation de termes précis concourt à la bonne compréhension d'une tâche motrice, devrait amener les élèves à une plus grande réussite à la piscine.

Organisation des échanges oraux

- Les élèves, réunis en petits groupes, répondent aux questions posées par l'enseignant au sujet d'une illustration choisie dans le livret de l'élève.
- Les élèves, réunis en petits groupes, décrivent avec précision les actions motrices du personnage choisi par l'enseignant dans une illustration du livret de l'élève.

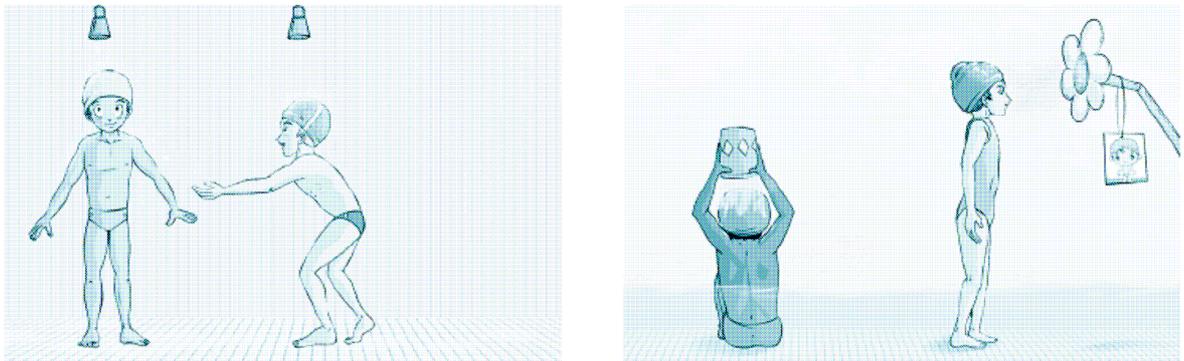
Les élèves sont ainsi amenés à formuler des hypothèses, à exprimer leur opinion. Chaque planche offre des potentialités diverses pour une lecture explicite et implicite des images.

Situation 1



- Combien d'enfants vois-tu sur cette vignette ?
- Montre le garçon qui entre dans l'eau par les marches.
- Montre celui que l'on voit de dos et qui descend par l'échelle.
- À quelle profondeur se trouve l'enfant sur cette vignette ? Comment peut-on le savoir ?

Situation 2



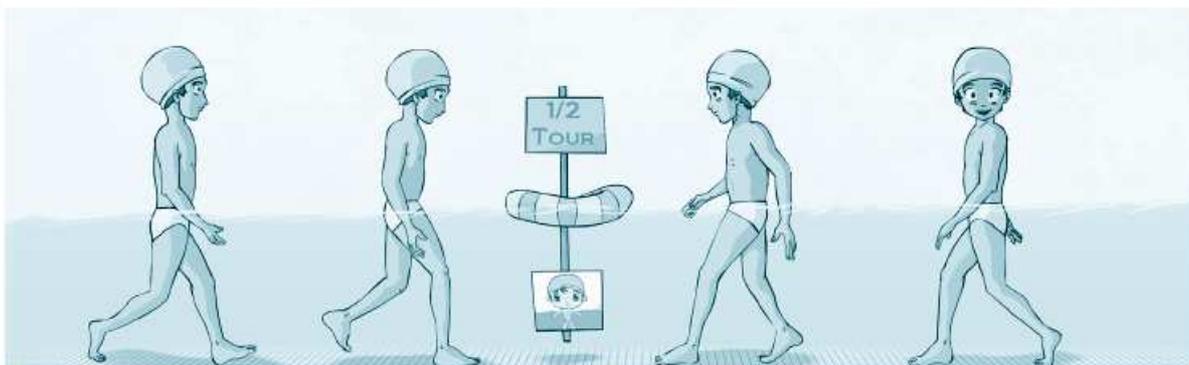
- À ton avis, où sont les deux enfants de la première vignette ?
- Que font-t-ils ?
- Et sur la deuxième vignette, où sont les enfants ? Que font-ils ?
- Tous ces enfants ont un point commun : le vois-tu ? (Ils aiment le contact de l'eau, ils restent complètement sous la douche et ils gardent les yeux ouverts.)

Situation 3



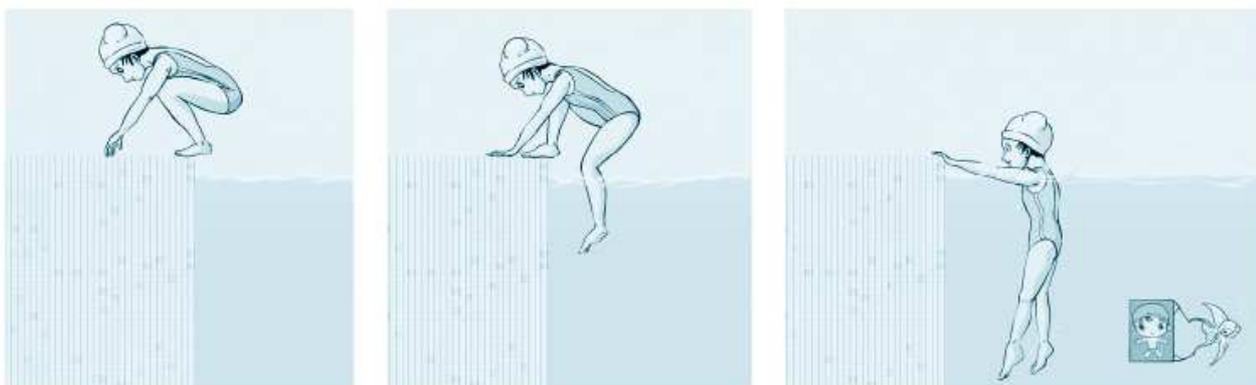
- À quelle profondeur se trouve la fillette ?
- Quelle position a-t-elle sur cette vignette ?
- Où sont placées ses mains ? Et sa tête ?
- Que se passe-t-il si elle maintient cette position ?

Situation 4



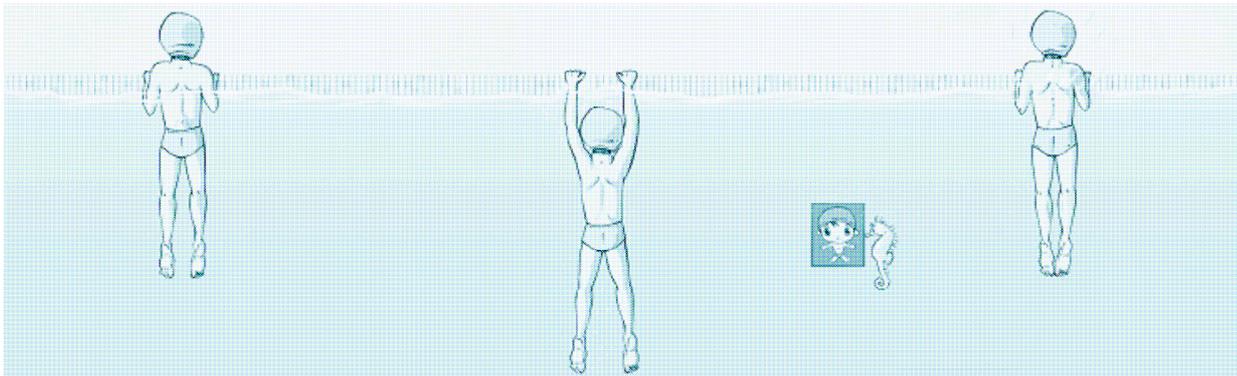
- Sur cette vignette, quelle est la profondeur ?
- L'enfant marche d'abord en avant : montre-le.
- Que fait-il lorsqu'il arrive à la bouée ? (Il fait demi-tour et marche en arrière.)

Situation 5



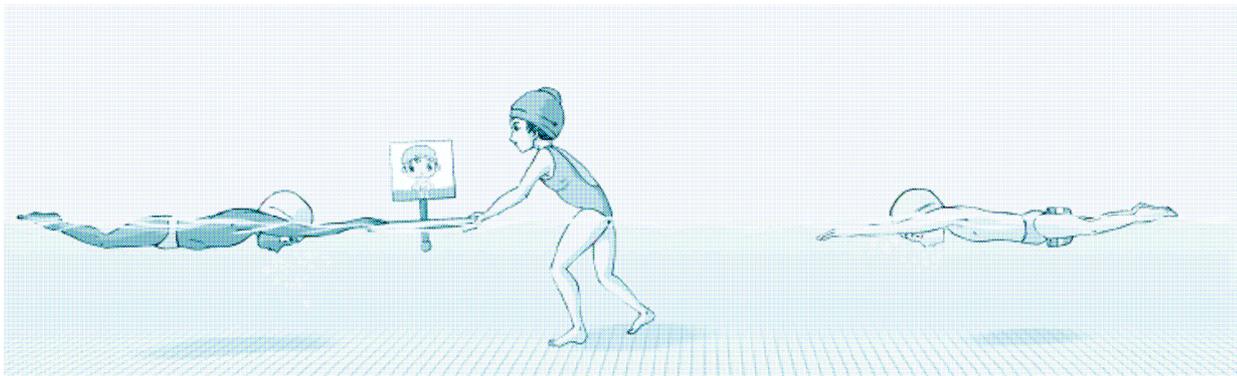
- À quel niveau de profondeur se trouve la fillette ?
- Que s'apprête-t-elle à faire ?
- Comment entre-t-elle dans l'eau ?
- Quelle est la position de la fillette dans l'eau ?

Situation 6



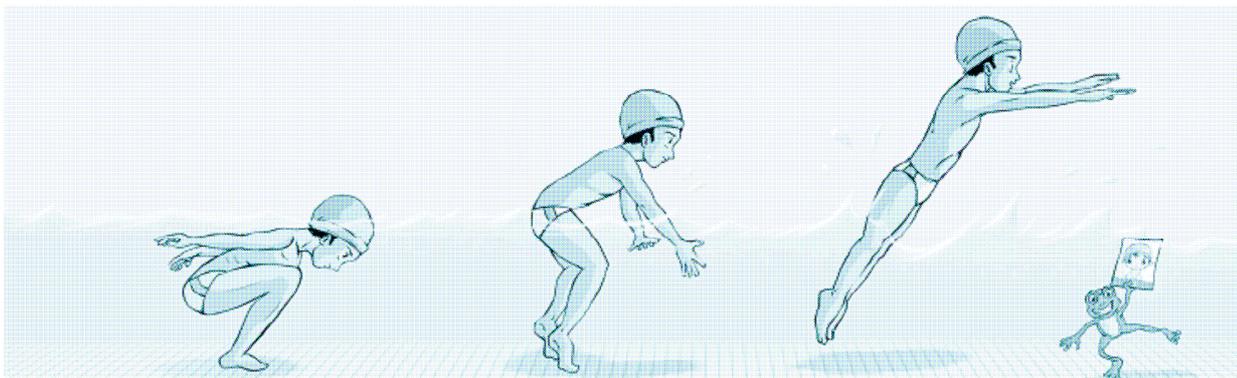
- Comme pour les autres vignettes, dis à quelle profondeur se trouve le garçon.
- Où se tient-il au début ?
- Lâche-t-il le bord du bassin lorsqu'il se cache sous l'eau ?

Situation 7



- Sur cette vignette, combien d'enfants vois-tu ?
- Combien de filles ? Combien de garçons ?
- Que font les garçons ?
- Ils utilisent un objet qui les aide à flotter : peux-tu dire de quels objets il s'agit ?
- Et la fillette, que fait-elle ?

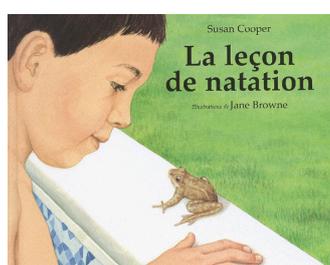
Situation 8



- Comment se déplace cet enfant ? Où regarde-t-il ?
- Comment fait-il pour prendre de l'élan ?
- Montre l'enfant qui fléchit les genoux.

Activités aquatique et maîtrise de la langue française

Thèmes	Des idées pour lire et pour écrire
Le fonctionnement d'une piscine	<ul style="list-style-type: none"> – Une fiche technique sur le fonctionnement de la piscine. – Le plan de la piscine avec ses installations et son matériel spécifique. – Le traitement de l'eau.
La littérature jeunesse	<ul style="list-style-type: none"> – Une nouvelle policière qui se passe à la piscine. – La transposition d'un roman étudié dans l'espace piscine. – Un nouvel épisode pour un ouvrage qui a pour thème la piscine. – Une description de la piscine pour introduire un roman policier, de science-fiction, fantastique, etc.
Les émotions, impressions personnelles, enquêtes	<ul style="list-style-type: none"> – À partir d'anecdotes vécues à la piscine, écrire des saynètes puis les jouer. – Un dialogue autour d'une séance de natation amusante, triste, ennuyeuse, extraordinaire, inquiétante. – Le carnet de bord de mes séances de natation. – Un questionnaire sur l'opinion des élèves autour des activités aquatiques, sur la fréquentation en dehors des horaires scolaires.
Les sports nautiques	<ul style="list-style-type: none"> – Des présentations de différents sports aquatiques (affiches, fiches techniques, comptes rendus). – Des informations sur les sports aquatiques : compétitions locales, internationales, records, clubs locaux, etc. – Le tableau des performances mesurées des élèves de la classe. – Le compte rendu d'événements sportifs autour des activités aquatiques (clubs locaux ou activités de la classe).
Le personnel des piscines	<ul style="list-style-type: none"> – Une fiche de présentation du métier de maître-nageur sauveteur. – Un questionnaire pour préparer un entretien avec le directeur de la piscine ou un maître-nageur.
Des informations Des invitations	<ul style="list-style-type: none"> – Une affiche pour informer des dangers liés à l'utilisation d'une piscine privée. – Une affiche pour préciser le bon entretien d'une piscine privée. – Une invitation à aller à la piscine.



La leçon de natation. Susan Cooper, Jane Brown. Kaléidoscope. 2002. Joseph vit dans une famille de nageurs tandis que lui ne sait que barboter. Mais un jour, il rencontre enfin un maître nageur idéal...

Activités possibles :

- Faire émerger les représentations sur le Maître Nageur
- Amorcer le travail de rencontre avec le Maître Nageur

Exemple de fiche évaluation élève CP

Mon Projet de natation (mettre une croix dans la case que je choisis de travailler)

	N1		N2		N3		N4	
Se déplacer	En lâchant de temps en temps le rail ou une ligne d'eau		Avec une aide à la flottaison en bout de bras et propulsion des jambes		Avec une aide à la flottaison sous les bras + propulsion bras + propulsion jambes		En autonomie, sans reprise d'appuis ni aide à la flottaison, sur une courte distance (5 à 8 m.)	
S'équilibrer	Flotter en position ventrale et dorsale avec des appuis		Flotter en position ventrale et dorsale sans appui					
Entrées	Par les pieds, en glissant		Par les pieds en sautant pour attraper un objet flottant		Par la tête en glissant		En sautant	
S'immerger	en passant sous un obstacle flottant		En descendant à l'aide d'une perche ou d'une cage		En ramassant un objet lesté		Du fond faire une remontée passive	
Evaluation de mon projet								
Enchaînements des actions	Enchaîne 2 actions		Enchaîne la moitié des actions		Enchaîne la totalité des actions			
Réalisation du projet	N'a pas réalisé les actions prévues. Les actions prévues ne sont pas maîtrisées		A réalisé la moitié des actions prévues. La moitié des actions prévues ne sont pas maîtrisées		A réalisé le projet. Les actions prévues sont maîtrisées			

Mets une croix dans les cases que tu choisis de travailler pour ton projet

Exemple de fiche évaluation élève CE1

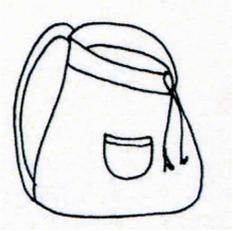
	N1		N2		N3		N4	
Se déplacer	En position dorsale avec un appui		En position dorsale sans appui		En position ventrale		En position ventrale, voies respiratoires immergées	
S'équilibrer	Rester quelques minutes sur place en position dorsale		Rester quelques minutes/place, tête hors de l'eau		Trouver des équilibres, tentative d'alignement tête-tronc		Trouver des équilibres, avec alignement tête-tronc	
Entrées	En orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement) pour sauter, pour rouler, pour basculer		En sautant au-delà d'un objet flottant		En entrant par les pieds, pour aller au fond, corps tendu		En entrant par la tête, pour aller au fond, corps tendu	
S'immerger	S'immerger pour enchaîner plusieurs actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique							
	En traversant dans la partie inférieure la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés		En prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade		En ramassant plusieurs objets lestés, selon une couleur donnée		En remontant pour se laisser flotter quelques instants sur le ventre ou sur le dos	
Evaluation du projet								
Enchaînements des actions	Se fixer un projet d'action, se confronter à sa réalisation et l'ajuster en fonction de ses possibilités. Ex : enchaîner sauter dans l'eau, remonter passivement en boule puis se déplacer sur une dizaine de m. en ventral avec un passage sur le dos.							
	Enchaîne 2 actions		Enchaîne la moitié des actions		Enchaîne la totalité des actions			
	N'a pas réalisé les actions prévues. Les actions prévues ne sont pas maîtrisées		A réalisé la moitié des actions prévues. La moitié des actions prévues ne sont pas maîtrisées		A réalisé le projet. Les actions prévues sont maîtrisées			

Mets une croix dans les cases que tu choisis de travailler pour ton projet

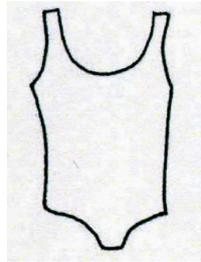
Exemple de fiche évaluation élève C3

		Choix	CE2		CM1		CM2	
			A	NA	A	NA	A	NA
Se déplacer	Propulsion/respiration Connaître et utiliser plusieurs formes d'appui et de propulsion. Coordonner respiration et propulsion pour nager vite ou nager longtemps							
	Aligner et maintenir son corps dans l'axe du déplacement							
	Utiliser une respiration aquatique avec immersion des voies respiratoires							
	Adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue)							
	Améliorer les mouvements propulsifs en fréquence							
	Améliorer les mouvements propulsifs en amplitude							
	Utiliser plusieurs types de nage (ventrale et dorsale) et d'actions de bras (alternées, simultanées)							
	Se déplacer en utilisant que les bras en mouvement simultané							
	Se déplacer en utilisant que les bras en mouvement alterné							
	Se déplacer en utilisant que les jambes en mouvement simultané							
Se déplacer en utilisant que les jambes en mouvement alterné								
Entrées dans l'eau	Sauter d'un plot							
	Plonger départ assis							
	Plonger départ debout							
	Basculer en AR à partir d'un tapis							
S'immerger	Réaliser des parcours subaquatiques amenant à aller au fond, à varier l'orientation du regard, à franchir des obstacles immergés, à ramasser des objets lestés		A	NA	A	NA	A	NA
	Remonter un objet immergé à partir d'un plongeon en canard							
	Réaliser des parcours amenant à franchir plusieurs obstacles disposés à la surface, avec un départ dans l'eau							
S'équilibrer	Enchaîner une remontée passive et un surplace en utilisant différentes position de flottaison (ventrale, dorsale, verticale)							
	Passer alternativement d'un équilibre dorsal à un équilibre ventral sans reprise d'appui							
Enchaîner des actions	Enchaîner plusieurs actions, coulées, déplacement ventral sur 25 m., passage sur l dos, virage...							
	Varié son allure y compris en réalisant des surplaces dans diverses situations (jeux, relais...)							

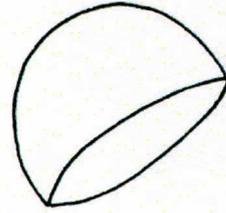
Pour aller à la piscine, je prépare :



mon sac



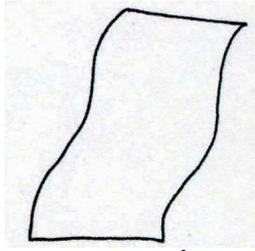
mon maillot de bain



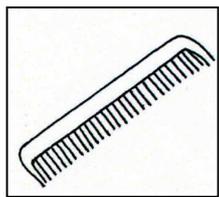
mon bonnet de bain



mes lunettes de natation

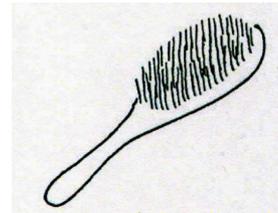


une serviette



un peigne

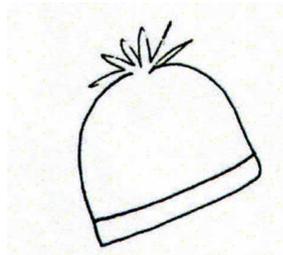
ou



une brosse



un sac plastique

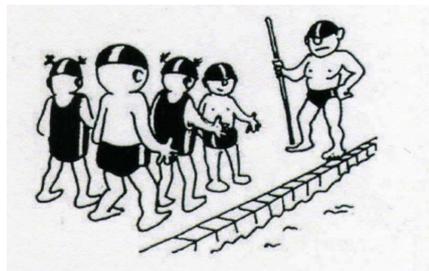
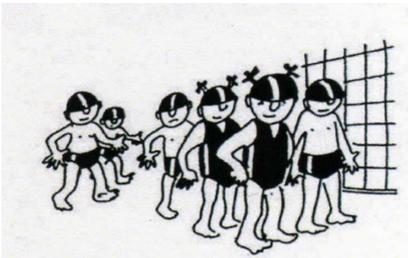
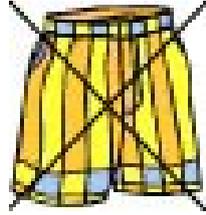


mon bonnet de laine

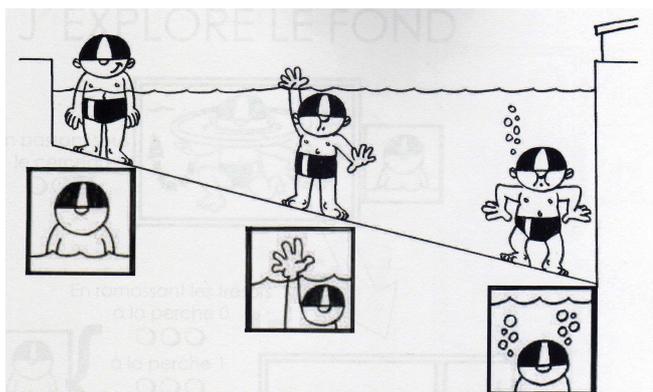


des mouchoirs en papier

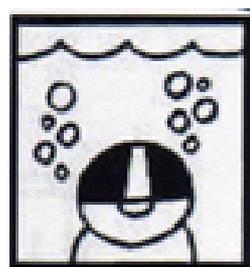
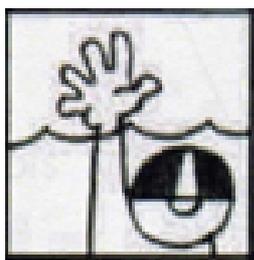
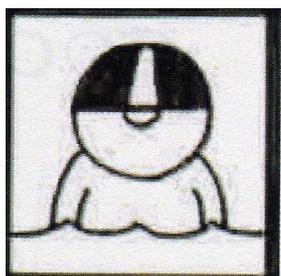
Les règles de vie et de propreté à la piscine



Je reconnais les zones de profondeur



Je place les zones de profondeur et je les place sur le plan de la piscine que j'ai fait



Je sais mettre mes lunettes de natation



1. Je place les lunettes devant moi. Je les saisis sur les côtés.



2. Je fais passer l'élastique devant les lunettes.



3. Je pose les lunettes autour de mes yeux



4. Je passe l'élastique par-dessus la tête, puis derrière la tête et je le lâche



5. J'appuie sur les lunettes pour bien les coller autour de mes yeux.



6. Je suis prêt pour l'aventure.

Et si mes lunettes bougent pendant que je nage :



Je ne panique pas ; je m'arrête de nager. Je me mets debout ou je m'accroche au bord.



Je décolle les lunettes de mes yeux et tirant de chaque côté.



Je les repose autour de mes yeux.



J'appuie sur les lunettes pour bien les coller autour de mes yeux.

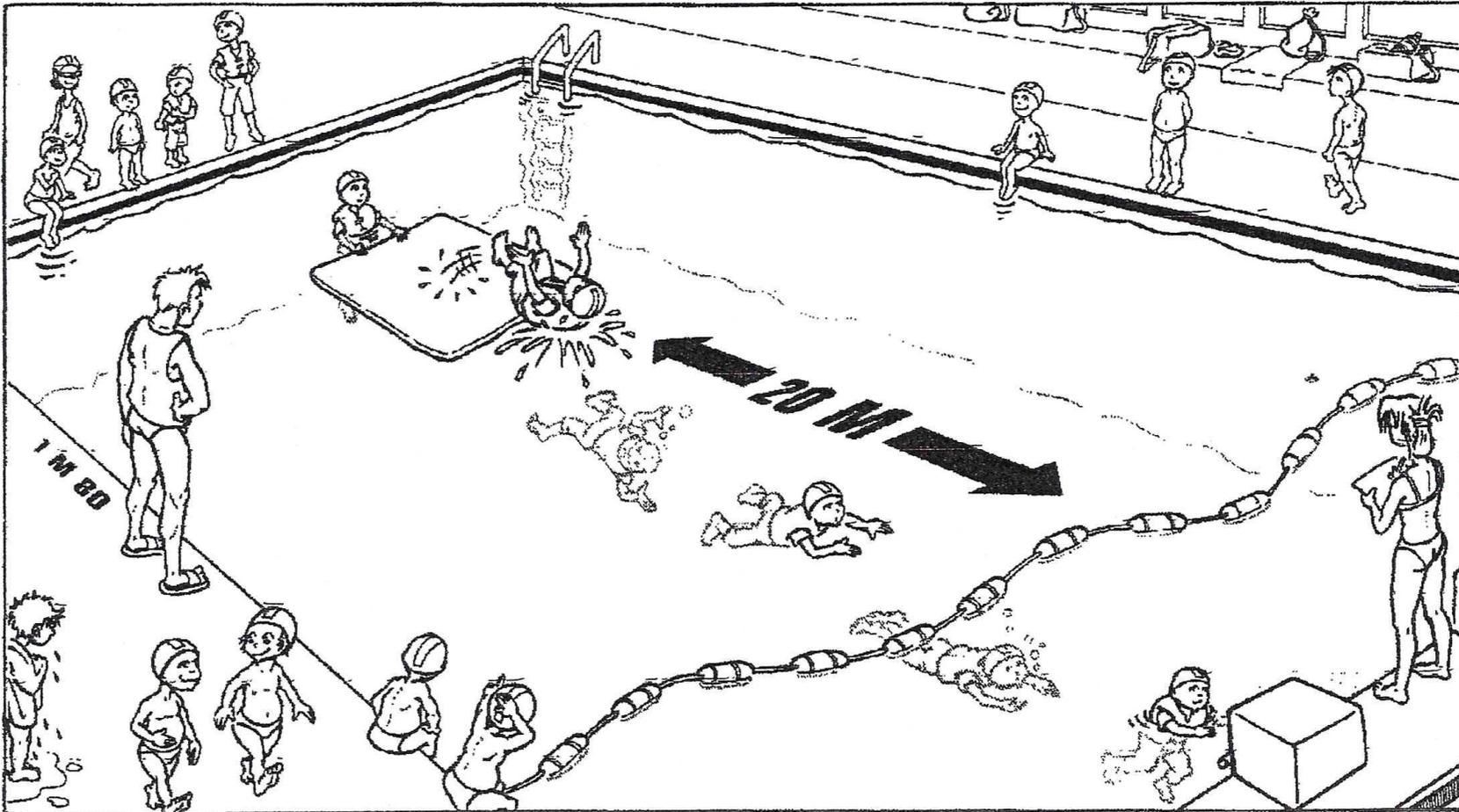
Attestation du Test nautique

Date :

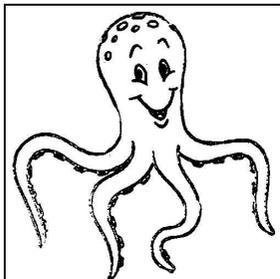
Piscine de :

Signature de l'enseignant(e)

Signature du maître nageur



PASSEPORT DE L'ELEVE



LA PIEUVRE
ARC-EN-CIEL

NOM : _____

Prénom : _____

Date de naissance : / /

Ecole : _____

Ecole : _____
(si changement)



INFORMATIONS ELEVE

Lors de chaque cycle de natation, tu choisiras toi-même le projet que tu peux réaliser au mieux.

Pour ton projet tu choisiras un exercice dans chaque tentacule de la pieuvre.

Tu devras réaliser tous ces exercices sans aide à la flottaison, sans t'accrocher au bord et sans t'arrêter.

Ton objectif est de réussir à colorier l'ensemble des cases de la pieuvre à la fin de ton CM2.

Attention, tu colories les cases seulement si les exercices sont réussis lors du parcours et validés par ton enseignant ou le MNS.

Garde le bien et prends en soin !

Ce passeport te suivra de ton entrée en CP jusqu'à la fin de ton CM2.

Il manque les tests d'activités nautiques.

4 domaines de compétences

Entrée dans l'eau

- 6 – Plongeon ou saut (Palier 2 : CM2, cycle 3)
- 5 – Plongeon 1 genou au sol
- 4 – Bascule av et ar à partir du tapis
- 3 – Saut en MP sans matériel (Palier 1 CE1, cycle 2)
- 2 – Saut avec frite
- 1 – Toboggan sans aide

Immersion

- 6 – plongeon canard et passer dans un cerceau en GP (2m) (Palier 2 : CM2, cycle 3)
- 5 – Enchaîner 2 fois : plongeon canard + déplacement en immersion complète
- 4 – Plongeon canard en MP et passer sous un tapis
- 3 – Passer sous un obstacle flottant (Palier 1 CE1, cycle 2)
- 2 – Ramasser avec la main un objet en PP
- 1 – Immersion complète du visage

Equilibre – Flottaison

- 6 – Surplace 10" (Palier 2 : CM2, cycle 3)
- 5 – 1 tour sur soi (« passe ballon »)
- 4 – Passage d'une étoile V à une étoile D en passant par la verticale
- 3 – Etoile ventrale en MP 5" (Palier 1 CE1, cycle 2)
- 2 – Etoile V et D en PP sans matériel
- 1 – Etoile ventrale et dorsale en PP avec matériel au choix

Propulsion – déplacement sans appui et sans aide à la flottaison

- 6 – 30 m nage ventrale alternative (Palier 2 : CM2, cycle 3)
- 5 – 25m : 12,5 ventral + 12,5 dorsal
- 4 – 20m ventral et dorsal (alternance au choix)
- 3 – 15 m nage ventrale alternative (CE2, cycle 2)
- 2 – 15m MP avec matériel au choix
- 1 – 5 m « fusée » en battements

Bonjour,
je m'appelle
.....
et je suis né(e) le / /
à

Au palier 2, je réussis tous les n°6

Au palier 1, je réussis tous les n°3

Test d'activités nautique

Validé le / /
par le maître nageur
.....
à la piscine
d'Orléans.

Au palier 1, je réussis tous les n°3

Entrée dans l'eau

Immersion

Flottaison - Equilibre

Au palier 1, je réussis tous les n°3

Déplacement - Propulsion

Exemples de situations

Début de CP

	But	Critère(s) de réussite	Points difficiles
Situation n° 25	Sauter droit comme un « i » et revenir seul au bord. (GP)	Enchaîner le saut et le retour sans aide.	Garder les bras le long du corps et/ou les jambes serrées. Regagner le bord sans aide.
Situation n° 26	Augmenter le temps d'immersion par un enchaînement de recherches d'objets ou par un parcours sous-marin. (GP)	Réaliser un parcours en restant immergé. Ramener plusieurs objets sans avoir besoin de prendre une inspiration supplémentaire.	Descendre suffisamment. Maîtriser le blocage de sa respiration.
Situation n° 27	Glisser sur le ventre en gardant le visage dans l'eau. (GP)	Se laisser glisser sur le ventre perpendiculairement au mur, le plus loin possible, en gardant le visage dans l'eau.	Remonter les pieds et pousser suffisamment sur le mur. Profiter de la poussée pour s'allonger et garder une position horizontale. Tenir la coulée (glissade). Garder une trajectoire perpendiculaire au mur.
Situation n° 28	Se déplacer en battements sur le ventre, avec ou sans matériel, bras devant et inspirer au moment où l'on tire sur les bras. (Nage type brasse, GP)	Parcourir au moins 10 mètres.	Effectuer des battements efficaces. Conserver une position horizontale. Coordonner la respiration et les mouvements.
Pour faire évoluer les situations			
	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
Situation n° 25	Le dernier (GP) Départ à 3 ou 4 depuis le bord, au signal ne pas être le dernier à sauter dans l'eau (droit comme un « i »).	Enchaînements de trois actions ou plus : cette entrée dans l'eau (droit comme un « i »), un équilibre (étoile ou planche) et au moins un déplacement. Utiliser des cerceaux, des tapis à trous.	Fixer un repère devant soi. Plaquer les mains sur les cuisses serrées afin de se tenir le plus droit possible. Souffler par le nez lors de l'immersion du visage Une fois dans l'eau, ne pas modifier la position initiale.
Situation n° 26	Parcours aquatique (GP) : Sauter comme un « i », passer dans un cerceau lesté, faire le tour de la cage, ramasser un objet, etc. Le radeau des pirates (GP) : Deux équipes, 2 tapis posés sur l'eau, aller chercher le maximum d'objets au fond du bassin. Une seule immersion pour chaque participant. Comptabiliser le nombre d'objets.	Différents supports pour s'immerger (perche, corde, cage), différents objets pour passer à l'intérieur (cerceaux, tapis troué) et des objets lestés.	Ne prendre qu'une seule inspiration avant de s'immerger, mais que celle-ci soit complète. Ne pas chercher à aller trop vite, mais contrôler son immersion et ses déplacements.
Situation n° 27	Les 4 coins (MP, jeu sans rapport direct avec l'exercice, pour dynamiser les élèves) Matérialiser les « coins » d'un espace (cerceaux flottants par exemple). Principe permettant des aménagements : un joueur (ou plusieurs) situé au milieu n'a pas de place et cherche à prendre celle d'un autre joueur au moment où celui-ci cherche à échanger la sienne avec un troisième joueur. Activité ludique (MP) : Gonfler un ballon de baudruche sous l'eau.	Utiliser des lunettes. Suivre une ligne au fond. Placer des objets lestés comme repère des distances parcourues. Pousser un objet flottant avec la tête. S'aider d'une perche si nécessaire.	Prendre de l'élan par une poussée très forte des deux pieds sur le mur, le corps ramassé. Mettre le visage dans l'eau immédiatement après la poussée. Tendre les bras loin devant soi, serrer les jambes. Bloquer la respiration. Bras le long du corps/bras devant.
Situation n° 28	L'épervier (MP, GP) : Voir la situation 24. Le béret (GP) : Deux équipes de joueurs, avec pour chacun un numéro déterminé à l'avance, sont placées en ligne le long de deux bords opposés. À l'annonce d'un numéro, les 2 joueurs concernés (1 de chaque équipe) tentent soit de ramener la balle (placée au milieu) dans leur camp, soit de l'envoyer à un de leurs partenaires et cela sans se faire toucher par l'autre joueur.	Utiliser des lunettes. Progresser en prenant appui sur deux lignes d'eau. Utiliser des palmes.	S'allonger, tendre les bras devant soi, visage immergé. Inspirer au moment de la traction des bras. Expirer tête dans l'eau en repoussant les mains loin devant soi. Battre des jambes de façon continue, sans jamais marquer de temps d'arrêt.

* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

	But	Critère(s) de réussite	Points difficiles
Situation n° 33	Plonger départ accroupi. (GP)	Entrer par les mains et la tête.	Accepter le déséquilibre tête rentrée. Tendre les jambes et allonger le corps au maximum à l'entrée dans l'eau. Glisser le plus longtemps possible.
Situation n° 34	Se mettre en position horizontale Faire une roulade en partant de cette position. (GP)	À partir de la position allongée, effectuer une roulade complète (pirouette) en avant.	Maintenir la tête rentrée lors de la roulade. Ne pas avoir de l'eau dans le nez.
Situation n° 35	Réaliser une coulée ventrale, enchaîner en crawl, sans temps d'arrêt sur 10 mètres. (GP)	Enchaîner la coulée ventrale et la nage en crawl sur 10 mètres.	Résoudre les problèmes respiratoires. Trouver la coordination bras/jambes.
Situation n° 36	Se déplacer avec des battements, un bras tendu devant, en inspirant sur le côté et en soufflant dans l'eau, sur une distance de 15 mètres. (GP)	Parcourir 15 mètres en soufflant régulièrement dans l'eau.	Coordonner la respiration sur les mouvements pour ne pas s'essouffler. Réaliser des battements souples, en continu, sans interruption. Tourner la tête sur le côté et ne pas la redresser. Parcourir la distance demandée.
Pour faire évoluer les situations			
	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
Situation n° 33	Vers la natation synchronisée (GP) Intégrer ce départ dans un enchaînement. Le faire en cascade, simultanément, à plusieurs, etc.	Atteindre un objet, un repère, de plus en plus éloigné. Compter des objets lestés déposés au fond.	Agripper les orteils au bord du bassin. S'accroupir, mettre le menton contre la poitrine, se laisser déséquilibrer en avant et pousser sur les jambes. À la fin de la poussée, les jambes et les bras sont tendus.
Situation n° 34	L'enrouleur (MP) Debout face à une ligne d'eau tendue, s'enrouler autour de celle-ci. L'enrouleur bis (GP) Idem en GP avec une frite tenue sur le ventre.	Utiliser éventuellement des masques, des lunettes. Utiliser d'autres supports qui permettent la rotation autour de ceux-ci.	Rentrer la tête, basculer le tronc en avant (90 °), sortir les fesses et lancer simultanément les jambes en position accroupie. Ouvrir les yeux dans l'eau et souffler. Ne pas redresser sa tête avant la fin de la rotation.
Situations n° 35 n° 36	Nage à deux (GP) Par deux, nager côte à côte sans s'arrêter et se faire face au moment de l'inspiration costale (compter 5 secondes avec la tête dans l'eau, puis 3 secondes, etc.). Réaliser la même performance avec des mouvements de bras.	Se déplacer sur une ligne droite, entre deux lignes d'eau. Faire durer la coulée ventrale pour diminuer les mouvements. S'aider des repères du fond du bassin.	Départ jambes fléchies. Rester dans l'eau pendant la coulée, bras et jambes dans le prolongement du corps. Enchaîner la poussée et le déplacement en crawl sans relever la tête. Alterner l'expiration tête dans l'eau et dans l'axe et l'inspiration tête sur le côté. L'inspiration doit être plus courte que l'expiration. Inspirer tous les 3 mouvements de bras.
		Installer des repères visuels pour témoigner de la distance parcourue (5, 10, 15 mètres par exemple). S'aider de matériel (pull-buoy, planche) afin de maintenir l'appui main devant.	Inspirer rapidement en tournant la tête sur le côté. Expirer plus longuement dans l'eau. Battre des jambes en continu.

* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

	But	Critère(s) de réussite	Points difficiles
Situation n° 37	Plonger départ debout. (GP)	Entrer dans l'eau par les mains et la tête.	Accepter le déséquilibre. Tendre le corps et les jambes à l'entrée dans l'eau. Rentrer la tête pour éviter le « plat ». Glisser longtemps.
Situation n° 38	Effectuer un plongeon canard et se déplacer vers le fond ou vers un objet (efficacité trajet moteur). (GP)	Disparaître entièrement sous l'eau et la tête la première.	Rentrer la tête. Basculer le tronc. Descendre verticalement et non à l'oblique (jambes tendues à la verticale).
Situation n° 39	Réaliser une coulée dorsale et enchaîner en dos crawlé, sans temps d'arrêt, sur 10 mètres. (GP)	Enchaîner la coulée dorsale et la nage en dos crawlé sur 10 mètres.	Aller chercher loin derrière. Garder les bras tendus. Garder le corps à l'horizontale. Aligner tête, tronc, jambes.
Situation n° 40	Se déplacer sur le ventre et/ou sur le dos, avec des mouvements alternés et en inspirant chaque fois qu'une main touche une cuisse. (GP)	Parcourir au moins 20 mètres, en nage ventrale ou dorsale.	Coordonner la respiration avec les mouvements de bras. Se déplacer suffisamment et avec efficacité.

Niveau 5 – L'otarie : plonger, se déplacer 20 mètres en nage ventrale, avec une respiration aquatique, récupérer un objet lesté en GP après un plongeon canard et le ramener au bord. Parcourir 10 mètres en nage dorsale, en utilisant bras et jambes.

Palier 2 du Socle commun de connaissances et de compétences - Nager longtemps : se déplacer sur 30 mètres sans support, plonger, s'immerger, se déplacer. - Les compétences du niveau 5 permettent d'accéder aux épreuves du Sauv'Nage de la FFN.

Pour faire évoluer les situations

	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
Situations n° 37 n° 38 n° 39 n° 40	La plupart des jeux traditionnels proposés en PP et MP peuvent être repris en GP. Les parcours individuels Organisés pour pouvoir permettre à chaque élève de progresser à son rythme, peuvent prendre des formes très variées (lignes, carrés, rectangles, Z, dans les trois dimensions) et optimiser l'exploitation du volume d'évolution. En proposant des déplacements diversifiés, simples ou combinés avec des actions sur des objets à atteindre, toucher, transporter, rapporter, lancer, ils permettent de mettre en œuvre la plupart des situations proposées dans les pages précédentes. Les courses-relais Avec ou sans objet à transporter, avec ou sans contrainte(s) pour le transport de l'objet (contact avec une partie du corps, avec l'eau), contrainte(s) pour le passage de l'objet, avec ou sans tâche à réaliser (parcours plus ou moins libre), avec ou sans nage(s) imposée(s), durée limitée ou pas, etc. Vers un sport collectif Exemple : le water-polo. Marquer plus de buts que l'équipe adverse. Faire varier : le nombre de joueurs, les dimensions du terrain, le type de prise (1 ou 2 mains), le type et le nombre de cibles (jeu de massacre), temps de possession de la balle, etc. Vers la natation synchronisée Les éléments proposés dans les situations du livret de l'élève peuvent être repris pour la composition d'enchaînements individuels ou collectifs (voir le chapitre correspondant).	Entrée dans l'eau pour un enchaînement de type natation synchronisée. Situation permettant d'introduire le sauvetage. Par 2, l'un plonge, l'autre observe la qualité du plongeon : pas d'éclaboussures, pas de plat, distance suffisante.	Au départ, agripper les orteils au bord du bassin. Debout, jambes fléchies, corps penché vers l'avant, pousser sur les jambes. Rentrer la tête (menton poitrine) au moment de l'arrivée dans l'eau. Garder le corps très allongé, bras devant soi, en arrière des oreilles, jambes tendues.
		Exécuter un plongeon canard et aller toucher un objet, le mannequin ou le fond. Exécuter un plongeon canard et aller rechercher le mannequin déposé dans différentes positions.	Rentrer la tête, basculer le tronc en avant, sortir les fesses et simultanément laisser les jambes vers le haut. Souffler dans l'eau. Au fond de l'eau, saisir le mannequin, passer le bras sous son aisselle et le maintenir par le menton. Le plaquer contre soi. S'appuyer sur le fond pour remonter.
		Plots posés au bord de l'eau ou repères visuels au plafond. Travail par deux avec un observateur. Réaliser le moins de cycles de bras sur 15 mètres.	Du bord, pousser à l'aide des jambes, puis exercer un mouvement de bras alterné. Passage du bras à la verticale et reprise dans l'eau derrière la tête. Regard dirigé vers le haut. Battement de jambes tendues, pieds en extension. Bras frottant les oreilles.
		Nager avec un bras maintenu devant, nager en rattrapé ou en opposé, en inspirant au moment où la main arrive au niveau de la cuisse.	Exercer un mouvement continu des bras et des jambes avec une respiration régulière : - en nage ventrale, inspiration quand la tête est sur le côté, expiration dans l'eau ; - en nage dorsale, inspiration rythmée par le mouvement des bras (par exemple, chaque cycle et demi).

* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

	But	Critère(s) de réussite	Points difficiles
Situation n° 41	Plonger, du bord surélevé ou depuis le plot, le plus loin possible. (GP)	Entrer dans l'eau suite à une impulsion et sans faire de « plat ».	Accepter le déséquilibre. Aligner pieds, tronc, tête. Éviter le plat. Pousser sur les jambes.
Situation n° 42	Plonger en canard, saisir le mannequin et le maintenir hors de l'eau pendant 5 secondes (GP).	Exécuter le plongeon en canard. Remonter le mini-mannequin. Le maintenir 5 secondes à la surface.	Se mettre à la verticale, atteindre le fond, utiliser le fond du bassin pour se propulser. Maintenir le mini-mannequin hors de l'eau. Maintenir sa tête hors de l'eau.
Situation n° 43	Effectuer des roulades avant. (GP)	Faire une rotation complète (pirouette) en avant.	Faire une rotation complète. Ne pas avoir de l'eau dans le nez.
Situation n° 44	Sur le ventre, nager en crawl pendant au moins 30 mètres. Respirer sur le côté tous les trois mouvements de bras. (GP)	Nager 30 mètres en crawl sans s'essouffler.	Se mettre à l'horizontale. Coordonner la respiration sur les mouvements de bras pour ne pas s'essouffler. Tourner la tête sur le côté pour respirer.

Pour faire évoluer les situations

	Jeux – Activités ludiques Parcours – Enchaînements	Dispositifs matériels adaptés Autres situations Prolongements	Conseils à donner Démonstrations à proposer
Situations n° 41 n° 42 n° 43 n° 44	<p>La plupart des jeux traditionnels proposés en PP et MP peuvent être repris en GP.</p> <p>Les parcours individuels Organisés pour pouvoir permettre à chaque élève de progresser à son rythme, ils peuvent prendre des formes très variées (lignes, carrés, rectangles, Z, dans les trois dimensions) et optimiser l'exploitation du volume d'évolution. En proposant des déplacements diversifiés, simples ou combinés avec des actions sur des objets à atteindre, toucher, transporter, rapporter, lancer, ils permettent de mettre en œuvre la plupart des situations proposées dans les pages précédentes.</p> <p>Les courses-relais Avec ou sans objet à transporter, avec ou sans contrainte(s) pour le transport de l'objet (contact avec une partie du corps, avec l'eau), contrainte(s) pour le passage de l'objet, avec ou sans tâche à réaliser (parcours plus ou moins libre), avec ou sans nage(s) imposée(s), durée limitée ou pas, etc.</p> <p>Vers un sport collectif Exemple : le water-polo. Marquer plus de buts que l'équipe adverse. Faire varier : le nombre de joueurs, les dimensions du terrain, le type de prise (1 ou 2 mains), le type et le nombre de cibles (jeu de massacre), temps de possession de la balle, etc.</p> <p>Vers la natation synchronisée Les éléments proposés dans les situations du livret de l'élève peuvent être repris pour la composition d'enchaînements individuels ou collectifs (voir le chapitre correspondant).</p>	<p>Passer au-dessus d'un élastique ou d'un repère matérialisé. Passer à l'intérieur d'un cerceau. Enchaîner le plongeon avec une coulée la plus longue possible.</p> <p>Exécuter un plongeon canard et aller toucher un objet, le mannequin ou le fond. Exécuter un plongeon canard et aller rechercher le mannequin déposé dans différentes positions.</p> <p>Maintenir un objet entre les jambes pendant toute la durée de la rotation. Enchaîner par une étoile ventrale. Proposer un appui fixe pour la rotation : frite, ligne, perche, camarade.</p> <p>Utiliser le pull-buoy pour maintenir le corps à l'horizontale.</p>	<p>Au départ, déclencher la poussée de jambes, regard vers l'avant (pieds, tronc, tête alignés). Aller haut et loin, tête et bras en avant. Rechercher l'extension, la poussée complète : corps droit tonique. Le menton est légèrement rentré, les bras le plus proches possible de la tête. Éviter de s'enfoncer trop profondément à l'entrée dans l'eau.</p> <p>Rentrer la tête, basculer le tronc en avant, sortir les fesses et simultanément laisser les jambes vers le haut. Souffler dans l'eau. Au fond de l'eau, saisir le mannequin, passer le bras sous son aisselle et le maintenir par le menton. Le plaquer contre soi. S'appuyer sur le fond pour remonter. Bien s'allonger sur l'eau, se maintenir en surface par l'action des jambes et du bras libre.</p> <p>Ramener les genoux à la poitrine, tourner en gardant le corps en boule, tête rentrée, menton poitrine. S'aider en tirant avec les bras. Souffler par le nez pendant la rotation complète, du début à la fin.</p> <p>Inspirer par le nez ou la bouche, tous les 3 mouvements de bras, quand la tête est tournée sur le côté. L'inspiration peut se faire au moment où la main sort de l'eau au niveau de la cuisse. Expirer (par le nez ou la bouche) quand les bras tirent et poussent sur l'eau.</p>

* PP : petite profondeur, eau à hauteur de la taille – MP : moyenne profondeur, eau à hauteur des épaules – GP : grande profondeur.

D'autres situations sont disponibles dans « mon cahier de natation »-Livret de l'enseignant ©2011 CRDP de Lorraine

JEUX AQUATIQUES

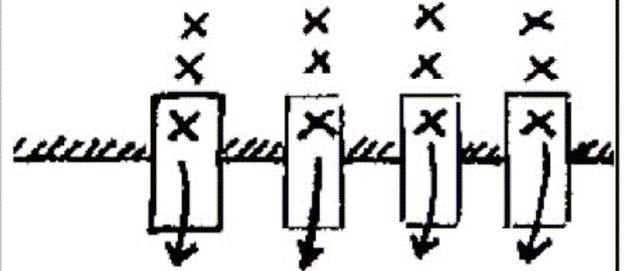
Niveau 1 - Entrée

Relais - Roulade

N1 / E

Objectif : Entrer doucement dans l'eau, de plusieurs façons.
Consignes : Dans mon équipe, je roule sur le tapis avant d'entrer dans l'eau quand mon camarade est revenu toucher le bord.
Organisation et matériel : Equipes avec un nombre d'enfants égal, évoluant sous forme de relais. Prévoir un maximum d'équipes pour privilégier l'action. Un tapis par équipe.
Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a terminé la première.
Variables :

- Entrée dans l'eau par les fesses
- Entrée dans l'eau par les pieds
- Entrée dans l'eau sur le côté
- Entrée dans l'eau sur le dos
- Entrée dans l'eau en arrière, tête en avant

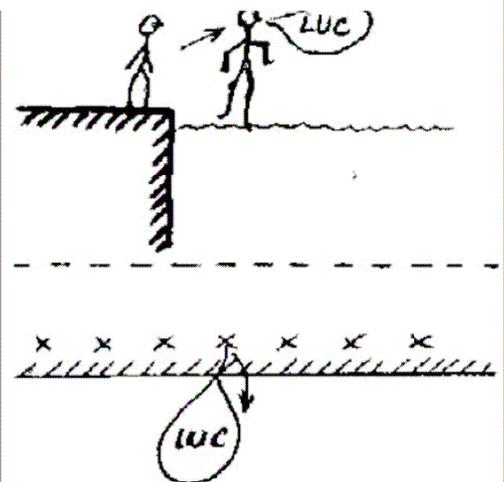


J'appelle un copain

N1 / E

Objectif : Entrer dans l'eau en réagissant à un signal
Consignes : J'entre dans l'eau comme je veux puis j'appelle un copain qui entre comme il veut et ainsi de suite.
Organisation et matériel : Prévoir des petits groupes d'élèves, en ligne au bord du bassin, de manière à éviter les longs moments d'attente .
Critères de réussite : Réagir assez vite à l'appel de son nom.
Variables :

- Faire obligatoirement une entrée différente des précédentes
- Faire une entrée identique à celle du premier élève
- Remplacer le nom par un numéro
- Les élèves par 2, ont le même numéro et doivent donc entrer dans l'eau en même temps (en faisant éventuellement la même entrée, ce qui nécessite une concertation préalable).



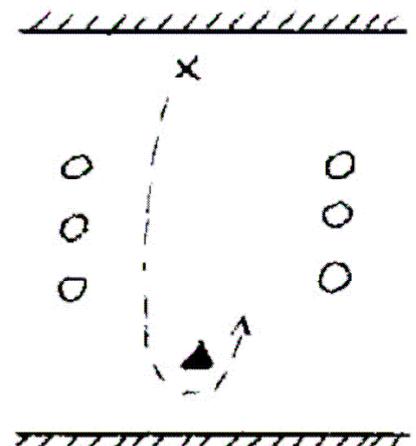
Niveau 1 - Immersion / Respiration

Les relayeurs arrosés

N1 / I-R

Objectif : Se déplacer rapidement dans le bassin.
Consignes : Pour les relayeurs : aller toucher le bord opposé du bassin le plus rapidement possible. Pour les arroseurs : gêner la progression des relayeurs. Changer les rôles.
Organisation et matériel : Equipes avec un nombre d'enfants égal, évoluant sous forme de relais. Prévoir un maximum d'équipes pour privilégier l'action. Un témoin pour passage de relais. Un chronomètre.
Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a mis le moins de temps à effectuer le parcours.
Variables :

- Utiliser du matériel pour arroser les relayeurs



Niveau 1 - Equilibration / Flottaison

Les garçons de café

N1 / E-F

LES GARÇONS DE CAFE J11-1

Objectif : Se déplacer rapidement, en équilibre contrôlé. Faire preuve d'assurance, d'amplitude dans le geste en position verticale.

Consignes : Au signal, le premier membre de chaque équipe s'élance. Les enfants se déplacent une main en appui sur la goulotte, l'autre sur leur planche. Lorsqu'ils atteignent leur plot-repère, ils posent leur planche sur le bord du bassin et sortent de l'eau. C'est le signal de départ pour les élèves placés en deuxième position. Le jeu se poursuit jusqu'à l'arrivée du dernier participant.

Organisation : Les élèves sont répartis en 2 équipes d'égale importance. Chaque équipe prend place à une échelle, en vis à vis, le long d'une goulotte. Chaque élève est muni d'une planche. 2 plots sont placés comme repères, à égale distance d'une échelle.

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle dont le dernier participant est arrivé avant celui de l'autre équipe.

Variables :

- Augmenter la distance à parcourir, avec éventuellement une partie sans appuis plantaires
- Changer d'objet flottant
- Mettre des obstacles sur le parcours

Niveau 1 - Propulsion

Les balles brûlantes

N1 / P

Objectif : Se déplacer rapidement.

Consignes : Renvoyer le plus possible de balles dans le camp adverse. Le jeu démarre à un signal donné par le maître, à ce signal, chaque équipe envoie tous ces ballons dans le camp adverse et renvoie en même temps les ballons reçus de l'équipe adverse.

- tout ballon envoyé hors des limites est neutralisé.

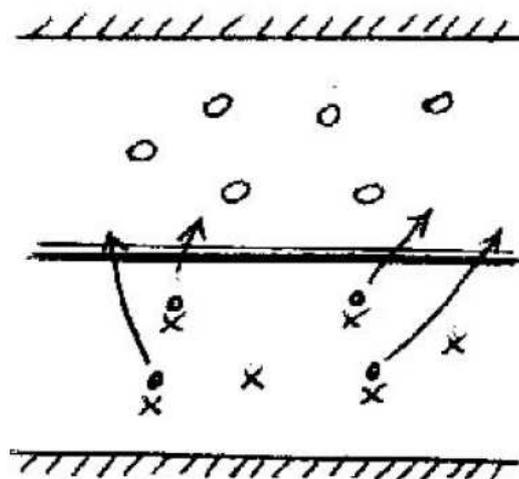
Organisation et matériel : Le groupe est disposé en 2 équipes qui disposent chacune de 4 ballons. Lignes d'eau pour délimiter les 2 camps.

Critères de réussite : 2 possibilités :

- l'équipe gagnante est celle qui, à un moment donné, n'a plus aucun ballon dans son camp.
- l'équipe gagnante est celle qui, au bout d'un temps imposé au départ, a le moins de ballons dans son camp.

Variables:

- Diminuer ou agrandir l'espace de jeu
- Diminuer ou augmenter le nombre de ballons
- Diminuer ou augmenter le nombre de joueurs
- Allonger ou raccourcir la durée



Merlus - Merlans

N1 / P

Objectif : Réagir vite.

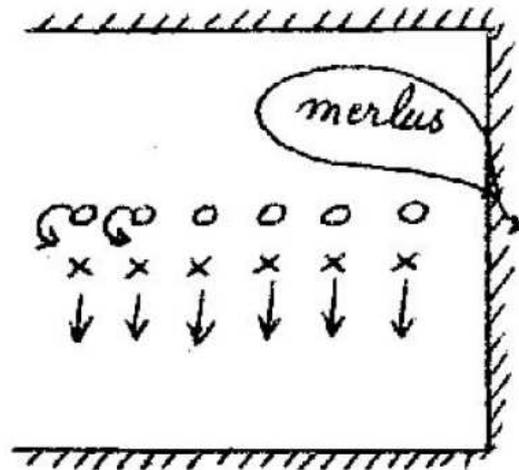
Consignes : Les merlans essaient de regagner leur camp, au mot «merlan» donné par le maître (ou un élève). Les merlus essaient de les poursuivre et de les attraper (situation inverse au mot : «merlu»).

Organisation et matériel : 2 équipes égales sont placées au départ, en 2 lignes proches l'une de l'autre.

Critères de réussite : Rejoindre son camp sans se faire attraper.

Variables :

- Par 2 : au départ, les enfants se promènent dans l'espace et au mot «merlan», celui-ci se sauve pour ne pas se faire attraper par le merlu dans un temps limité. Situation inverse au mot «merlu».
- Varier les positions de départ: 2 lignes face à face, dos à dos, bras levés...
- Varier les modes de déplacement : sur un pied, en reculant, à pieds joints...
- Le signal auditif est remplacé par un signal visuel (permet de développer les capacités d'attention et de réaction des élèves).



Niveau 2 - Entrée

Les douze coups

N2 / E

Objectif : S'enfoncer dans l'eau.

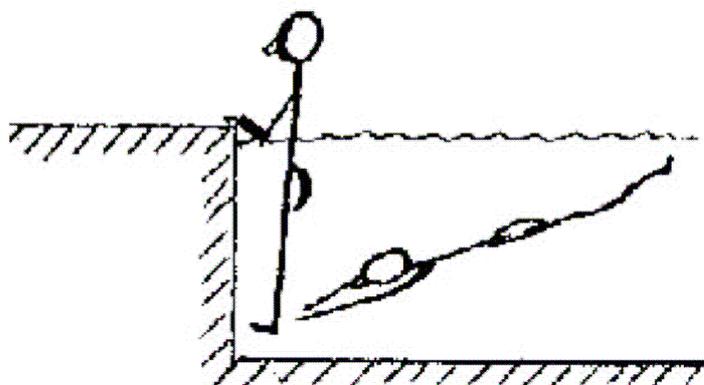
Consignes : Un élève se tient bien droit contre la paroi, épaules immergées. L'autre, en prenant appui sur ce premier, essaie de s'enfoncer dans l'eau en équilibre horizontal, de manière à toucher de la main les pieds de son camarade (il dispose de 12 secondes maximum). Il se laisse ensuite remonter à la surface, sans mouvement.

Organisation et matériel : Enfants par deux, équipes constituées de plusieurs duos d'enfants. L'élève qui est debout contre la paroi doit être prêt à tendre la main à son camarade en cas de besoin. Inverser les rôles. 1 chronomètre pour l'enseignant.

Critères de réussite : L'équipe qui a le plus de réussite à chaque manche, l'emporte.

Variables :

- Faire une descente pieds vers le bas.
- Faire une descente tête la première.



L'entrée rapide

N2 / E

Objectif: Réagir très vite à un signal

Consignes : J'entends mon numéro, j'entre dans l'eau le plus vite possible. Le premier entré donne 1 point à son équipe.

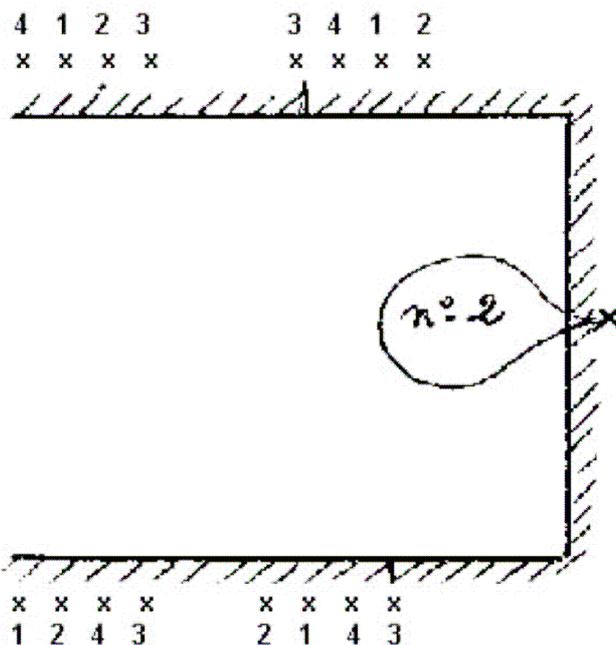
Organisation et matériel : 4 équipes sur les bords opposés du bassin (multiplier les équipes pour favoriser l'action) .

Chaque enfant de chaque équipe se voit attribuer un numéro, de 1 à x. Changer les numéros quand la série est épuisée.

Critères de réussite : L'équipe qui le plus de points à la fin du jeu, l'emporte.

Variables:

- L'enseignant ou un enfant propose une entrée.
- Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout....



Niveau 2 - Immersion / Respiration

Le tunnel

N2 / I-R

Objectif : S'immerger longuement en se déplaçant

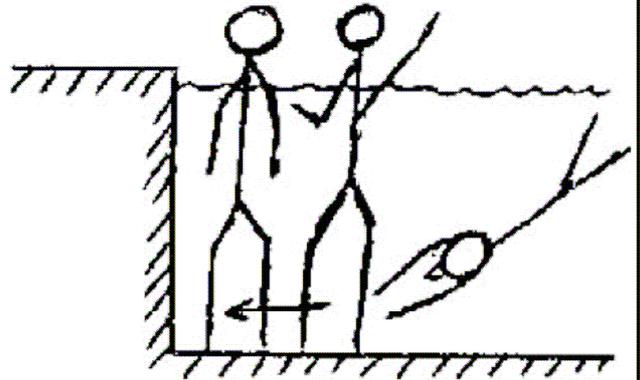
Consignes : Passer entre les jambes de plusieurs camarades placés debout les uns derrière les autres en moyenne profondeur. Possibilité ou non de toucher, pour s'aider, les jambes des camarades debout.

Organisation et matériel : Plusieurs groupes d'enfants qui peuvent "faire une course".

Critères de réussite : Se propulser sous le tunnel le plus loin possible.

Variables :

- Varier le nombre d'enfants



Les pêcheurs de perles

N2 / I-R

Objectif : S'immerger en choisissant son trajet et en s'organisant.

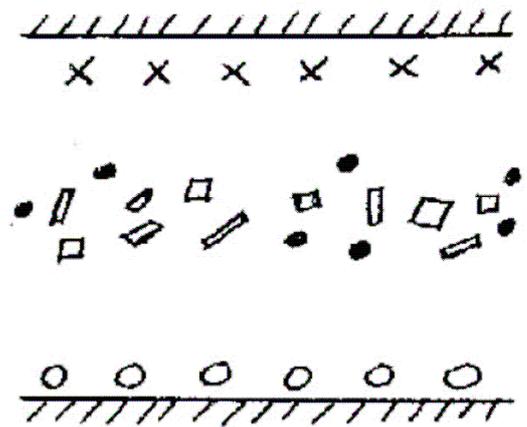
Consignes : Rapporter un à un sur le bord de la piscine le plus d'objets immergés. Au signal chaque équipe entre dans l'eau et doit rapporter dans son camp, en un temps donné, le plus d'objets immergés

Organisation et matériel : 2 équipes.

Critères de réussite : Ramener le plus d'objets pour son équipe.

Variables :

- Jouer sur l'éloignement et la profondeur des objets
- Rapporter deux objets à la fois
- Varier les départs
- Augmenter le nombre d'équipes



Les trous dans la banquise

N2 / I-R

But : se déplacer en immersion avec des temps de respiration.

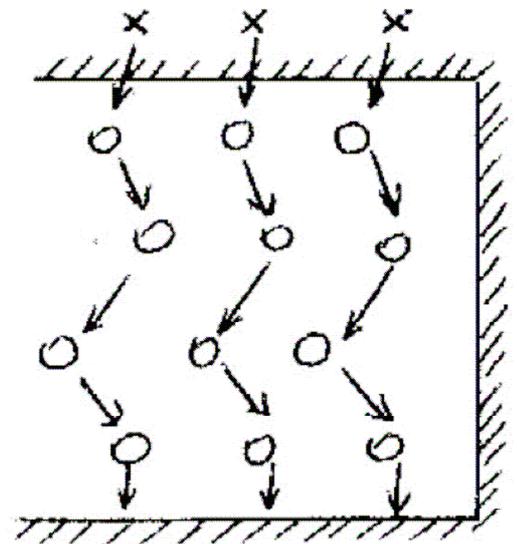
Consignes : Traverser un espace (largeur du bassin par ex.) en immersion et ne reprendre sa respiration que dans les cerceaux flottants.

Organisation et matériel : En petite profondeur, des cerceaux dispersés dans le bassin.

Critères de réussite : Réussir la traversée du bassin.

Variables :

- Diminuer le nombre de cerceaux
- Augmenter la distance



Niveau 2 - Equilibration / Flottaison

La ronde aquatique

N2 / E-F

Objectif : Trouver un équilibre horizontal, en mouvement.

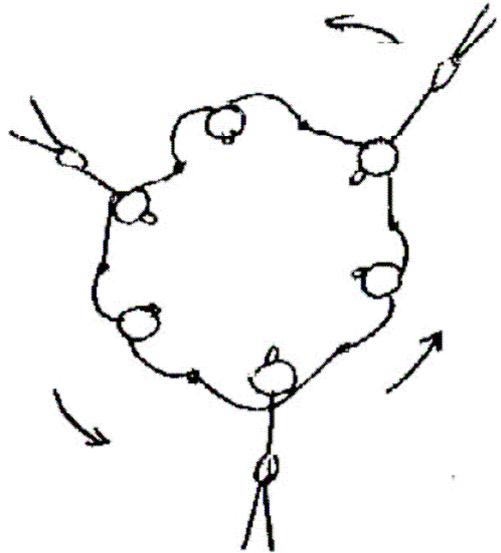
Consignes : Au signal, 1 enfant sur 2 se met en équilibre horizontal. Les autres, gardant leurs appuis plantaires, font tourner la ronde dans un sens ou dans l'autre. Inverser les rôles.

Organisation : Constituer des rondes de 6, 8 ou 10 enfants.

Critères de réussite : La ronde réussit à tourner longtemps dans la position imposée. Si plusieurs rondes : tourner plus longtemps que les autres.

Variables :

- Augmenter le nombre d'enfants
- Augmenter la vitesse de rotation de la ronde
- Varier les positions des enfants en équilibre : sur le dos ou sur le ventre, tête vers l'extérieur ou l'intérieur de la ronde



La traversée des chariots

N2 / E-F

Objectif : Se déplacer rapidement.

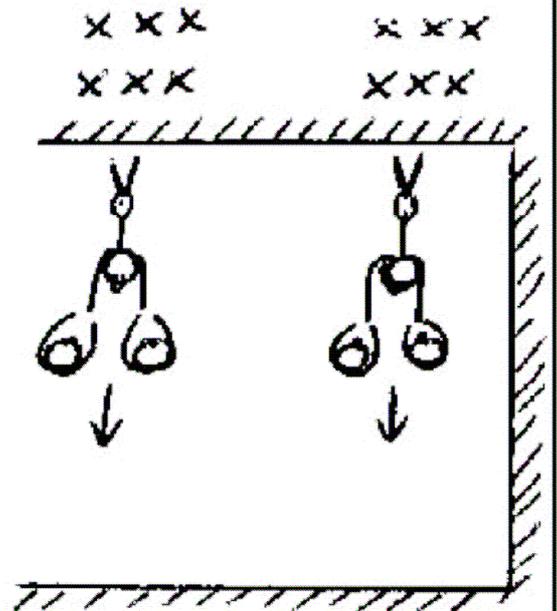
Consignes : Au signal, par 3, se déplacer rapidement. L'un est le chariot : il est appareillé d'objets flottants. Les 2 autres tirent ou poussent le chariot.

Organisation : Les élèves sont répartis par équipes de 3. 2 des élèves équipent le chariot d'objets flottants : l'équipement ne concerne que les membres. On change de rôles à l'issue de chaque traversée.

Critères de réussite : Arriver avant les autres, sans que le chariot ne pose le pied au sol.

Variables :

- Varier la qualité et la forme des objets flottants
- Réduire le nombre d'objets flottants à disposition
- Augmenter la distance à parcourir



Niveau 2 - Propulsion

Les épaves flottantes

N2 / P

Objectif : Se déplacer rapidement et s'organiser.

Consignes : A un signal donné, chaque équipe doit ramener le plus d'épaves flottantes à son port.

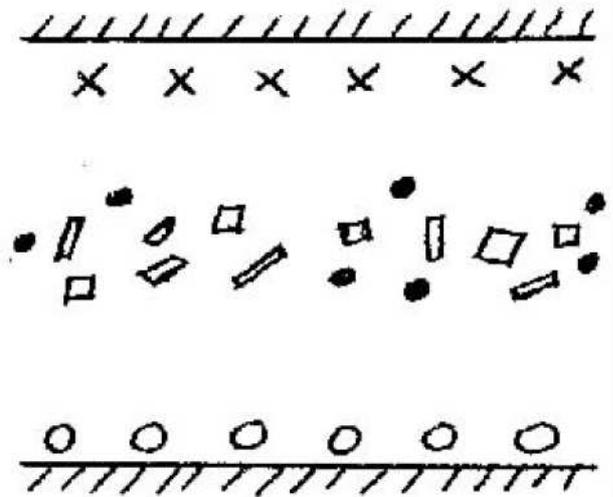
Organisation et matériel : Constituer 2 équipes égales, réparties sur les bords opposés du bassin.

Le jeu s'arrête quand toutes les épaves ont été ramenées. Objets flottants nombreux.

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a ramené le plus d'épaves flottantes.

Variables :

- Jouer dans une profondeur d'eau plus importante.
- Augmenter l'espace de jeu
- Ramener 2 objets à la fois
- Limiter en temps
- Se déplacer: en position ventrale, dorsale
- Varier les signaux de départ: auditifs, visuels
- Présence d'un ou plusieurs requins qui vont gêner la récupération des épaves



Les poissons béliers

N2 / P

Objectif : Rechercher le battement de pieds le plus efficace.

Consignes : A un signal donné, chacun essaie de repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau, en utilisant les battements de pieds.

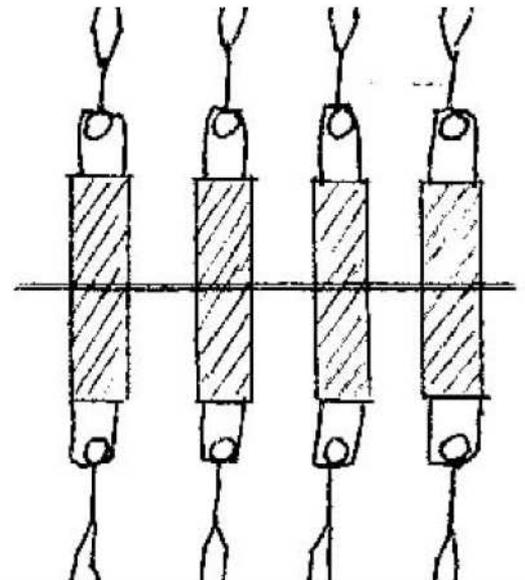
Organisation et matériel : Les tapis sont rangés sous une ligne d'eau qui les partage en deux.

Les élèves s'accrochent face à face sur les côtés des tapis en position ventrale.

Critères de réussite : Le gagnant est celui qui a réussi à repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau ou au bout du temps imparti (10, 20, 30s), a une partie moins importante du tapis de son côté.

Variables:

- Jouer deux contre deux.
- Essayer de repousser le tapis jusqu'au bord opposé du bassin.
- Changer le type de tapis.



Niveau 3 - Entrée

Le relais du pêcheur

N3 / E

Objectif : Entrer dans l'eau sans appui.

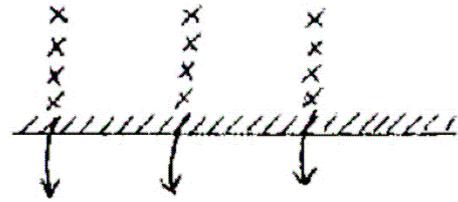
Consignes : Au signal, le premier joueur saute à l'eau et se déplace jusqu'à l'endroit où se situent les objets immergés. Il essaie en une immersion de prendre un objet et de le ramener sur le bord. A ce moment, le deuxième joueur s'élance....

Organisation et matériel : Mettre en place plusieurs équipes de 4 ou 5 élèves chacune. Prévoir de nombreux objets immergés (les mêmes, à la même place pour chaque équipe).

Critères de réussite : L'équipe qui est allée la plus vite, l'emporte.

Variables :

- Possibilité de ramener 2 ou plusieurs objets à la fois, en une seule immersion
- Augmenter la profondeur des objets immergés



Le bout du quai

N3 / E

Objectif : Entrer dans l'eau dans des positions différentes

Consignes : Tour à tour, les élèves doivent pénétrer dans l'eau après passage sur le tapis où il faut imiter la démarche, l'allure d'un animal ou d'un personnage pour entrer enfin dans l'eau dans différentes positions

Organisation et matériel : Les enfants présentent les uns après les autres leur trouvaille.

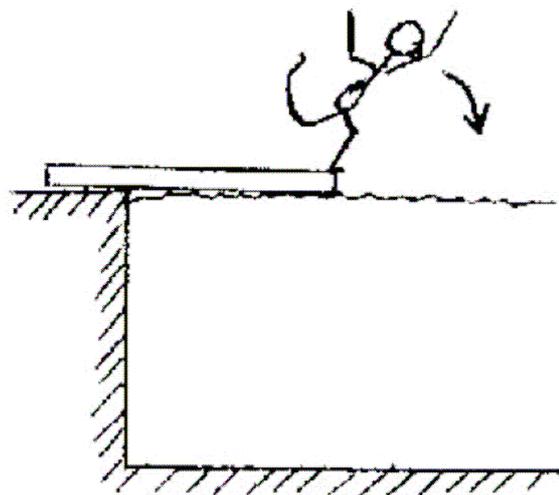
Le maintien du tapis est assuré par des ventouses ou par des élèves au bord du bassin.

La sécurité est garantie par le responsable du groupe, soit dans l'eau, soit sur le bord, à l'aide d'une perche.

Critères de réussite : Proposer une imitation suffisamment riche

Variables :

- Effectuer la même imitation que celle proposée par un élève
- Entrer en duo (ce qui nécessite une concertation préalable), sur 2 tapis



Niveau 3 - Immersion / Respiration

Les pêcheurs de colliers

N3 / I-R

Objectif : S'enfoncer au fond du bassin

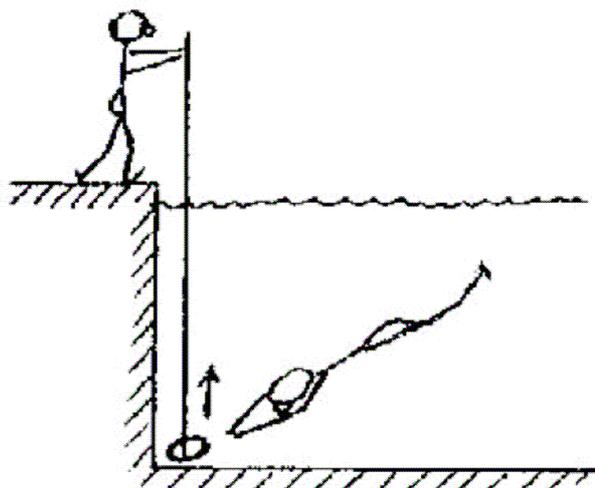
Consignes : Au signal, le premier joueur saute à l'eau et s'enfonce pour aller chercher un anneau qu'il doit remonter à la surface, le long de la perche. Il sort de l'eau et se met debout, au bord du bassin; le deuxième joueur touche alors l'anneau pour avoir le droit de s'élaner à son tour (cette disposition est nécessaire pour assurer la sécurité : un seul élève dans l'eau, à la fois.) puis le troisième...

Organisation et matériel : Les équipes réalisent l'épreuve les unes après les autres, les temps sont chronométrés et comparés. La perche est tenue verticalement par l'adulte. Les anneaux sont enfilés dans la perche et reposent au fond de l'eau.

Critères de réussite : L'équipe qui a remonté la première tous les anneaux, l'emporte.

Variables :

- L'enseignant ou un enfant propose une entrée
- Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout....
- Augmenter la profondeur des anneaux
- Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout....



Les déménageurs en immersion

N3 / I-R

But : S'immerger dans une zone précise.

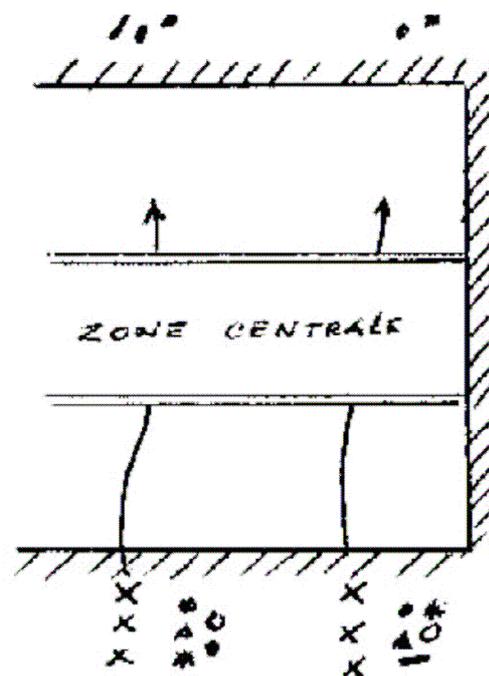
Consignes : Transporter des objets d'un camp à l'autre en passant dans la zone centrale en immersion. Au signal les joueurs de chaque équipe doivent transporter des objets d'un côté à l'autre en s'immergeant lorsqu'ils franchissent une zone délimitée par deux lignes d'eau. L'équipe gagnante est celle qui a le plus d'objets dans son camp à l'issue de la partie (2 mn par exemple).

Organisation et matériel : 2 équipes, une zone centrale délimitée par deux lignes d'eau, un arbitre qui vérifie le passage dans la zone d'immersion.

Critères de réussite : Franchir la zone centrale en immersion. Transporter un maximum d'objets.

Variables :

- Faire varier la largeur de la zone centrale
- Accepter que les enfants "émergent" une fois dans la zone centrale



Niveau 3 - Equilibration / Flottaison

Les marsouins

N3 / E-F

Objectif : Se repérer en équilibre ventral. Passer d'une façon maîtrisée de l'équilibre horizontal à la position verticale.

Consignes : Après une glissée ventrale, se redresser en plaçant ses pieds dans un cerceau lesté pré-installé pour prendre une impulsion et repartir. Recommencer plus loin si réussite et traverser ainsi le bassin.

Organisation : Les élèves sont répartis en duos. Ils sont tour à tour exécutants puis chargés d'installer le cerceau lesté et d'assurer la sécurité. Il y a permutation des rôles si échec.

Critères de réussite : Le redressement dans le cerceau doit être équilibré. Le gagnant est celui qui traverse le bassin après le moins de "pauses".

Variables :

- Augmenter la profondeur.
- Augmenter la vitesse d'exécution : aller plus vite que les autres duos

L'otarie ballon

N3 / E-F

Objectif : Apprécier ses possibilités. Se repérer en équilibre ventral.

Consignes : A partir du bord, effectuer une glissée ventrale, ballon tenu dans les mains. Se redresser et lancer le ballon au partenaire sur le bord qui doit l'attraper. Il s'agit de réussir la passe la plus longue possible.

Organisation : Les élèves sont répartis par 2, l'un dans l'eau, au bord du bassin, l'autre à l'extérieur du bassin. 1 ballon pour 2.

Critères de réussite : Le ballon doit être bloqué par le partenaire. Réaliser la passe la plus longue.

Variables :

- Augmenter la profondeur

Le ballet nautique

N3 / E-F

But : Imaginer, travailler et présenter une évolution collective en enchaînant divers déplacements et équilibres.

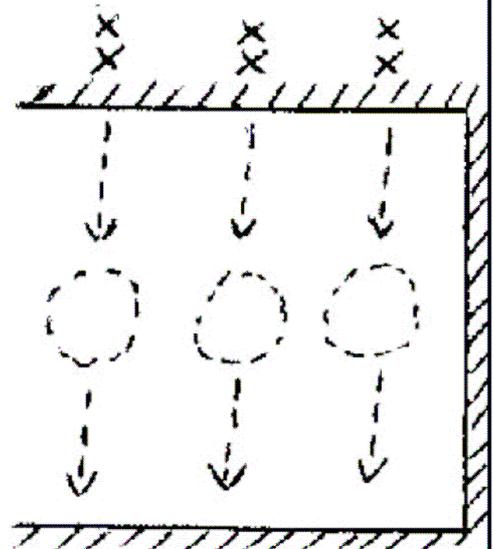
Consignes : A 2, 3 ou 4 élèves, enchaîner sur une traversée : un déplacement ventral, un équilibre et un déplacement dorsal.

Organisation : Les élèves sont répartis par groupes de 2, 3 ou 4. Prévoir un temps de préparation en classe et d'expérimentation à la piscine. Ils peuvent utiliser ou non du matériel.

Critères de réussite : Evolution enchaînée sans temps d'arrêt imprévus. Appréciation du public.

Variables :

- Varier le nombre d'enfants
- Intégrer d'autres éléments pour complexifier la situation : entrée dans l'eau,...
- Imposer l'utilisation de matériel.



Niveau 3 - Propulsion

Le poisson géant

N3 / P

Objectif : Coopérer.

Consignes : Se déplacer à 2 en étant relié par une frite ou une planche comme un poisson géant. L'enfant qui constitue la tête du poisson se propulse avec les bras et celui qui constitue la queue du poisson se propulse avec les jambes.

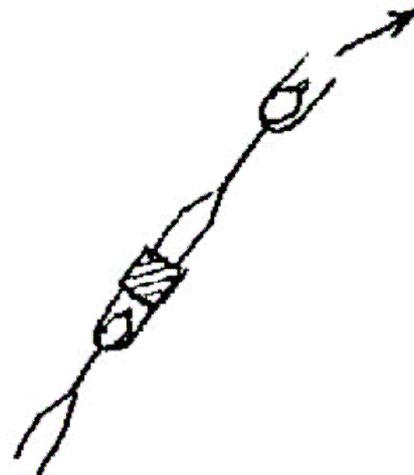
Inverser les rôles.

Organisation et matériel : Mettre les enfants par 2, varier les partenaires assez souvent. 1 frite ou 1 planche par duo.

Critères de réussite : Réaliser le déplacement en étant toujours relié à son partenaire.

Variables :

- Jouer sous forme de relais par équipes.
- Faire des courses à plusieurs poissons géants.
- Se déplacer sur un parcours précis.
- En position ventrale puis en position dorsale.
- L'un en position ventrale, l'autre en position dorsale.
- Se mettre par 3, celui du milieu se laissant glisser.



Le cargo

N3 / P

Objectif : Créer une entente entre les partenaires

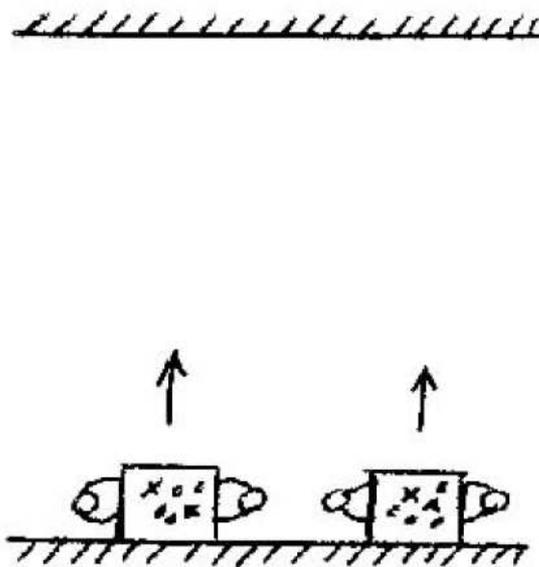
Consignes : Chaque duo disposant d'un tapis choisit parmi les objets mis à sa disposition, ceux qu'il disposera sur le tapis en guise de cargaison. Cette cargaison devra traverser le bassin sans que les objets ne tombent à l'eau.

Organisation et matériel : Les élèves sont placés par deux avec un tapis. Nombreux objets.

Critères de réussite : Le duo gagnant est celui qui a conduit sa cargaison à bon port en perdant le moins d'objets.

Variables :

- En position ventrale puis en position dorsale
- Allonger le parcours
- Possibilité de faire des courses entre plusieurs duos



Niveau 4 - Entrée

Les marelles mouillées

N4 / E

Objectif : Entrer dans l'eau pour aller vers le fond

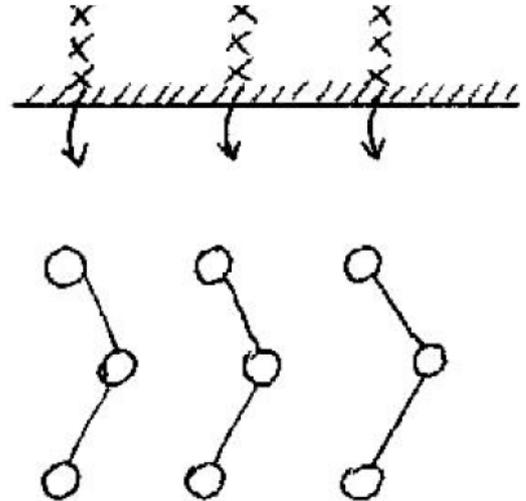
Consignes : Au signal du meneur de jeu, le premier de chaque équipe plonge et dépose son objet lesté dans le premier anneau. Le second plonge à son tour quand son équipier remonté à la surface, lui touche le pied ; il déplace l'objet lesté du premier vers le deuxième anneau. Idem pour le troisième....

Organisation et matériel : Chaque équipe est constituée de 4 ou 5 élèves. Les chapelets (3 anneaux lestés, placés à 1m d'intervalle et reliés entre eux par une corde), sont disposés en parallèle à 2m du bord du bassin. Les équipes prennent place au bord du bassin, chacune face à un chapelet, avec un objet lesté en mains.

Critères de réussite : L'équipe ayant terminé la première, l'emporte.

Variables:

- Ajouter des anneaux.
- Augmenter la distance entre chaque anneau.
- Eloigner les anneaux du bord.



Le tir aux canards

N4 / E

Objectif : Plonger rapidement.

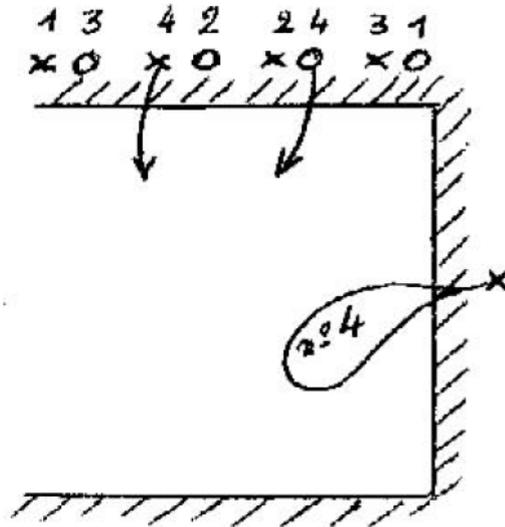
Consignes : Le meneur de jeu montre soudainement avec ses doigts un numéro (de 1 à 10). Les 2 élèves concernés doivent plonger. L'élève qui plonge le premier marque 1 point pour son équipe (les plongeurs sont comptabilisés à l'entrée dans l'eau).

Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées d'un nombre égal de joueurs se voyant attribués un numéro confidentiel. Les joueurs sont placés en alternance (1 joueur de l'équipe A, 1 joueur de l'équipe B..) sur le bord du bassin

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui aura marqué le plus de points.

Variables:

- Travailler en profondeur plus importante
- Obliger une entrée dans l'eau bien spécifique



Niveau 4 - Immersion / Respiration

Les hydres

N4 / I-R

Objectif : Plonger en canard par 2.

Consignes : Au signal donné, les premiers duos de chaque équipe plongent simultanément en canard, s'emparent d'un anneau et remontent ensemble, liés par l'anneau tenu à la main.

Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées et, dans chaque équipe, les joueurs s'organisent en duos.

Le départ s'effectue dans l'eau depuis le bord du bassin. 1 anneau placé au fond du bassin pour 2 joueurs

Critères de réussite : Le duo gagnant est celui qui fait surface en premier. L'équipe gagnante est celle qui totalise le plus de points.

Variables :

- Travailler en profondeur plus importante.
- Remonter en se tenant les 2 mains.

Les trous dans la banquise

N4 / I-R

Objectif : Etre capable de s'immerger pour s'échapper.

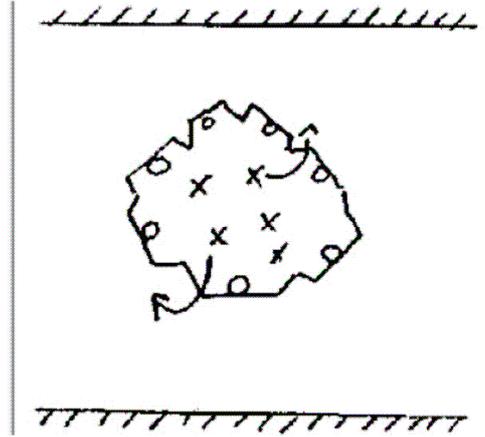
Consignes : Au signal, passer sous les bras immergés des enfants sans se faire prendre à l'intérieur ni se faire bloquer quand le filet se referme.

Organisation et matériel : 2 équipes. Un groupe de pêcheurs formant une ronde (le filet). Un groupe de poissons qui se déplacent à l'intérieur du filet.

Critères de réussite : S'échapper le plus de fois possible.

Variables :

- Varier le type de signal (auditif, visuel)
- Baisser les bras plus ou moins bas (juste au dessus de l'eau, ras de l'eau, juste sous la surface)



Niveau 4 - Equilibration / Flottaison

Le volley ball

N4 / E-F

Objectif : S'équilibrer et se déplacer rapidement en moyenne profondeur.

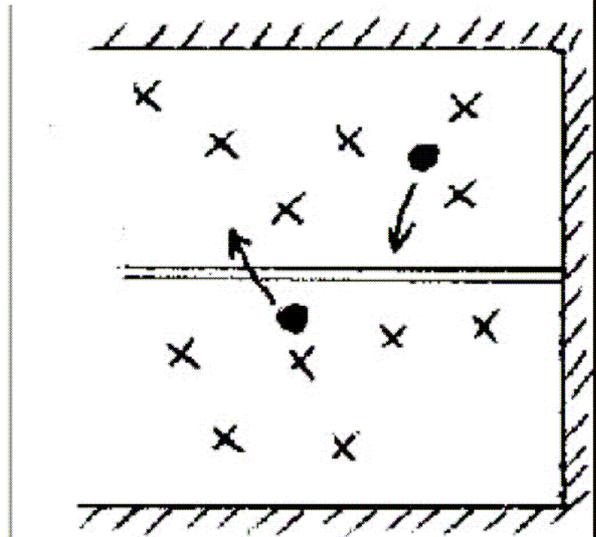
Consignes : Renvoyer un ballon de baudruche dans le camp adverse avant qu'il ne touche la surface de l'eau (règles du volley).

Organisation : Les élèves sont répartis en 2 équipes, situées de part et d'autre d'une corde ou d'une ligne d'eau. Prévoir plusieurs ballons de baudruche.

Critères de réussite : L'équipe marque 1 point si le ballon touche l'eau à l'intérieur du camp adverse ou à l'extérieur de son propre camp après franchissement de la limite entre les 2 camps.

Variables :

- Varier le nombre de joueurs
- Augmenter les dimensions du terrain
- Jouer avec plusieurs ballons
- Jouer en grande profondeur



Les radeaux

N4 / E-F

Objectif : S'équilibrer durablement avec matériel. S'organiser à plusieurs pour se déplacer.

Consignes : 2 élèves se harnachent de manière à flotter durablement en position dorsale. Un 3^{ème} fait office de tracteur ou de propulseur lors de la traversée du bassin.

Organisation : Les élèves sont groupés par 3. Chaque groupe doit effectuer 3 traversées en permutant les rôles à chaque traversée. Les "radeaux" peuvent utiliser toutes sortes d'engins flottants, sauf les ceintures.

Critères de réussite : Le groupe vainqueur est celui qui arrive en tête au terme de la 3^{ème} traversée. Si l'un des "radeaux" met pied au sol, le groupe s'arrête et ne repart qu'une fois le "radeau" reconstitué.

Variables :

- Limiter le matériel mis à disposition
- Imposer un équilibre ventral des "radeaux"

Les nageurs perchés

N5 / E

Objectifs :

- agir, jouer dans l'eau,
- trouver un nouvel équilibre.

Matériel :

- objets dispersés à la surface : gros ballons, planches, perches, tapis, ligne d'eau, corde.

Espace :

- en petite profondeur.

Variantes :

- se « percher » de différentes façons ;
- tenir «perché» le temps de compter jusqu'à 5.

But du jeu :

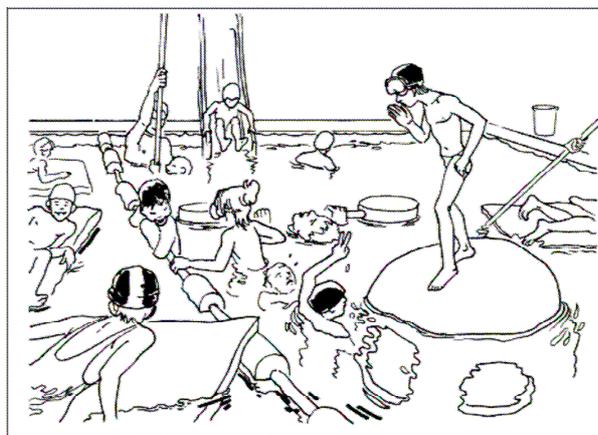
- se percher à un signal donné.

Déroulement :

- se promener dans l'eau,
- au signal, se « percher » sur un support (objet),
- changer de support à chaque fois.

Remarque :

- ce jeu peut être préparé à l'école pour être réalisé à la piscine (jeu du chat perché).



Touche - touche

N5 / E

Objectif :

- prendre des appuis sur l'eau pour orienter son corps.

Matériel :

- bord de piscine, tapis flottant ou ligne d'eau à atteindre, foulards, frites ou flotteurs si besoin.

Espace :

- en moyenne ou grande profondeur

Variantes :

- réussir les 3 "touchers",
- enlever la 1ère ligne d'eau.

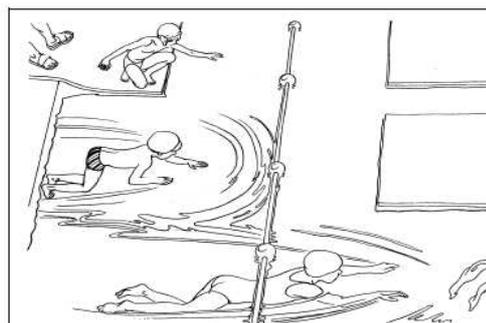
But du jeu :

- marquer le plus de points possibles.

Déroulement :

- par groupe de trois ou quatre, aller toucher des points de plus en plus éloignés du bord du bassin.

- 1°) Du bord, un tapis.
- 2°) Du bord, une ligne d'eau.
- 3°) Du bord, un foulard sur la 2^{ème} ligne d'eau.



Niveau 5 - Immersion / Respiration

Les cachalots

N5 / I-R

Objectif :

- synchroniser respiration et propulsion.

Matériel :

- quatre lignes d'eau.
- flotteurs, frites si besoin.

Espace :

- bassin dans la largeur en moyenne ou grande profondeur.

Variantes :

- réussir une traversée sans s'arrêter,
- enchaîner deux largeurs ou plus.

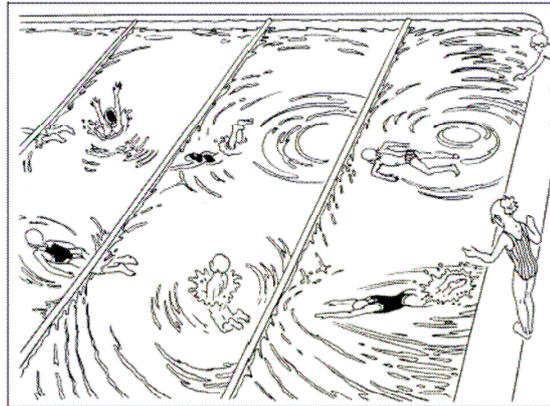
But du jeu :

- traverser le bassin en largeur.

Déroulement :

- à un signal donné, les élèves partent du bord, en plongeant ou sautant pour effectuer la traversée dans la largeur du bassin.

Ils passent sous les lignes d'eau et inspirent une seule fois entre chacune.



Les plongeurs sous-marins

N5 / I-R

Objectif :

- aligner son corps pour glisser et prendre des repères en profondeur.

Matériel :

- cerceaux immergés à 2, 4, 6 et 8 mètres du bord.

Espace :

- en grande profondeur.

Variantes :

- varier la profondeur des cerceaux,
- varier les entrées,;
- faire peu ou pas de mouvements,
- augmenter la distance.

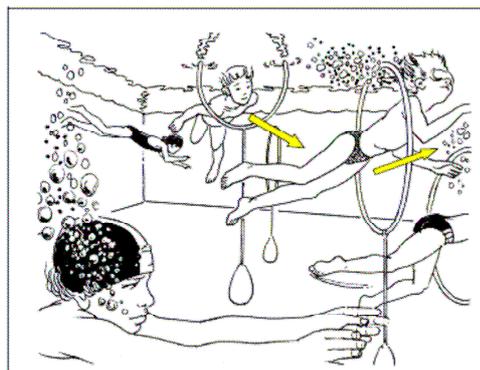
But du jeu :

- partir du bord, faire une coulée pour passer dans n'importe quel cerceau.

Déroulement :

- par groupe de deux, (un qui surveille) chaque élève réalise à tour de rôle une coulée ventrale pour passer dans des cerceaux,
- celui qui passe dans le cerceau le plus éloigné du point de départ a gagné.

Changer ensuite d'adversaire en fonction du résultat.



Niveau 5 - Equilibration / Flottaison

Les figures libres

N5 / E-F

Objectif :

- prendre des appuis sur l'eau pour orienter son corps.

Matériel :

- bord de piscine ou tapis flottant ou ligne d'eau pour reprendre un appui solide.

Espace :

- en toute profondeur.

Variantes :

- donner des points de valeur aux différents équilibres selon leurs difficultés (équilibre sur le dos sur le ventre etc.).

But du jeu :

- montrer le plus bel enchaînement d'équilibres.

Déroulement :

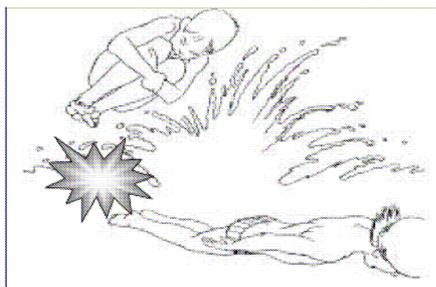
- par groupe de trois rechercher et inventorier les différents équilibres possibles puis les proposer aux autres groupes,

- Réaliser des enchaînements de 2 à 5 équilibres différents et les montrer aux camarades.

Un jugement de l'enchaînement peut être réalisé sur les critères suivants : respect des contraintes et des mouvements prévus, stabilisation de chaque équilibre.

Remarques :

- il est important de stabiliser les équilibres au moins 2 secondes ;
- ces équilibres sont à réaliser près d'un bord ou un point d'appui solide.



Les transporteurs

N5 / E-F

Objectif :

- agir, jouer dans l'eau.
- trouver un nouvel équilibre.

Matériel :

- élèves sans flotteur
- petits objets, tapis, cerceaux, toboggan, ...

Espace :

- en petite ou moyenne profondeur.

Variantes :

- réussir les trois itinéraires,
- jeu en équipes (relais).

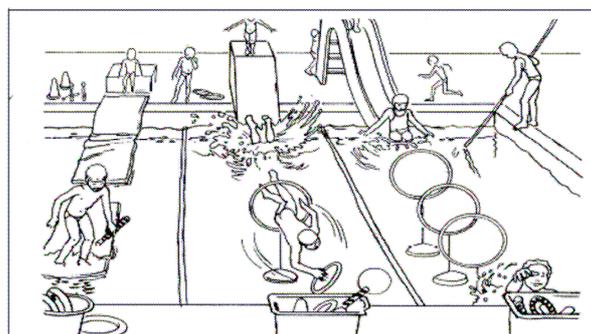
But du jeu :

- transporter un objet d'un côté à l'autre du bassin.

Déroulement :

- au signal, l'élève choisit un itinéraire parmi ceux proposés :

- . entrer du bord et suivre les tapis,
 - . entrer du bord et passer dans le cerceau,
 - . entrer par le toboggan et passer dans le tunnel (2 ou 3 cerceaux),
- il prend un objet pour l'amener de l'autre côté.



Niveau 5 - Propulsion

Les chorégraphes

N5 / P

Objectif :

- synchroniser respiration et propulsion.

Matériel :

- flotteurs, frites si besoin,
- grilles d'évaluation.

Espace :

- bassin dans la largeur en moyenne ou grande profondeur.

Variantes :

- en nage libre,
- en nage imposée.

But du jeu :

- réaliser, à deux ou trois, un enchaînement coordonné de mouvements devant un jury.

Déroulement :

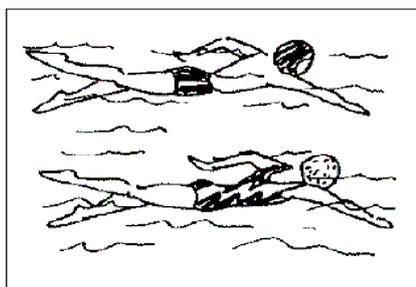
- en duo ou trio, les élèves réalisent un déplacement selon des contraintes déterminées à l'avance.

Exemple :

- une entrée dans l'eau suivie de 10 mètres sur le ventre puis de 10 mètres sur dos, d'un équilibre et d'une immersion finale,
- les élèves sont notés par un jury d'élèves sur :
 - le respect des contraintes imposées,
 - la simultanéité des mouvements de bras et/ou jambes, de l'inspiration,
 - l'inspiration hors des actions motrices.

Remarque :

- la grille d'évaluation peut être construite en classe avec les élèves.



Les quatre coins

N5 / P

Objectif :

- coordonner les actions propulsives.

Matériel :

- bord de piscine ou tapis flottant ou ligne d'eau pour former un carré ou un rectangle.
- tapis ou planche pour s'appuyer au milieu.

Espace :

- en moyenne profondeur.

Variante :

- varier la nature des déplacements sur le ventre ou le dos ou le type de nage.

But du jeu :

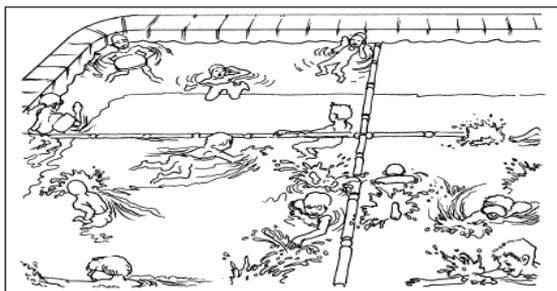
- prendre une place dans un coin et la conserver pour ne pas rester au milieu.

Déroulement :

- cinq joueurs dont un au milieu et quatre sur les coins,
- au signal d'un meneur de jeu, tous les joueurs doivent changer d'angle,
- le joueur du milieu doit essayer de prendre la place d'un autre joueur dans un angle en nageant vers cet angle et touchant le coin avant l'autre.

Remarques :

- penser à conserver un petit tapis ou une planche au centre pour que l'élève du milieu puisse se reposer,
- si besoin laisser porter une petite ceinture pour certains élèves.



	Cours préparatoire	Cours élémentaire première année	
Natation ♦ Activités aquatiques et nautiques	<p>Se déplacer</p> <ul style="list-style-type: none"> - en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée ; - en s'aidant d'une frêle et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frêle, en s'aidant d'un bras) ; - avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau ; - en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (lirer l'eau avec les bras, battre les pieds) ; - en autonomie sans reprise d'appuis ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 mètres). <p>S'équilibrer</p> <ul style="list-style-type: none"> - chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions en ventral et en dorsal. <p>Enchaîner des actions</p> <ul style="list-style-type: none"> - se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprises d'appuis (hors appuis plantaires) ; - chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis. 	<p>Se déplacer</p> <ul style="list-style-type: none"> - en position ventrale, voies respiratoires immergées ; - en position dorsale avec si besoin un support ; - en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance). <p>S'équilibrer</p> <ul style="list-style-type: none"> - trouver des équilibres, aller vers l'alignement tête-tronc ; - rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau. <p>Enchaîner des actions</p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaîner plusieurs actions, par exemple, sauter dans l'eau, remonter passivement en boule puis se déplacer sur une dizaine de mètres en ventral avec un passage sur le dos ; - se fixer un projet d'action, se confronter à sa réalisation et l'ajuster en fonction de ses possibilités. <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. 	
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement	Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, s'immerger...), dans des milieux variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bassin...), sur des engins (ou montures) instables (bicyclette, roller, ski, poney...), dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, plan d'eau...).	Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, s'immerger...), dans des milieux variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bassin...), sur des engins (ou montures) instables (bicyclette, roller, ski, poney...), dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, plan d'eau...).	
Activités aquatiques et nautiques ♦ Natation	<p>En moyenne ou en grande profondeur, choisir son entrée dans l'eau, son déplacement, son immersion dans le cadre d'un projet personnel de déplacement.</p> <p>Entrer dans l'eau avec ou sans aide</p> <ul style="list-style-type: none"> - en glissant, en se laissant tomber, en sautant ; - en entrant par les pieds, par la tête ; - dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant. <p>S'immerger pour réaliser quelques actions simples</p> <ul style="list-style-type: none"> - en passant sous un obstacle flottant ; - en descendant à l'aide d'une perche, d'une cage ; - en touchant le fond avec différentes parties du corps ; - en prenant une information visuelle ; - en ramassant un objet lesté ; - en remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive. 	<p>En moyenne ou en grande profondeur, maîtriser une entrée dans l'eau active et effectuer un déplacement comprenant un temps d'immersion.</p> <p>Entrer dans l'eau sans aide</p> <ul style="list-style-type: none"> - en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer... ; - en sautant au-delà d'un objet flottant ; - en entrant par les pieds, par la tête, pour aller au fond (corps tendu). <p>S'immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique</p> <ul style="list-style-type: none"> - en traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés ; - en prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade ; - en ramassant plusieurs objets lestés, selon une couleur donnée ; - en remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos. <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
	Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
Natation ♦ Activités aquatiques et nautiques	<p>Connaître et utiliser plusieurs formes d'appui et de propulsion dans l'eau. Coordonner respiration et propulsion pour nager vile ou nager longtemps.</p> <p>Propulsion / respiration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aligner et maintenir son corps dans l'axe du déplacement. - Utiliser une « respiration aquatique » avec immersion des voies respiratoires. - Adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue). - Améliorer l'efficacité des mouvements propulsifs (amplitude, fréquence...). - Utiliser plusieurs types de nage (sur le ventre, sur le dos) et d'actions des bras (alternées, simultanées). - Se déplacer en n'utilisant que les bras ou que les jambes, mouvements alternés ou simultanés. <p>Enchaîner des actions</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner plusieurs actions, coulée, déplacement ventral sur 25 mètres, passage sur le dos, virage... - Varier son allure y compris en réalisant des surplages dans diverses situations, jeux, relais... <ul style="list-style-type: none"> • 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. 		
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement	Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, s'immerger...), dans des milieux variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bassin...), sur des engins (ou montures) instables (bicyclette, roller, ski, poney...), dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, plan d'eau...).		
Activités aquatiques et nautiques ♦ Natation	<p>Réaliser un projet de déplacement sur une distance et selon des modalités choisies. Doser ses efforts. Enchaîner diverses actions en grande profondeur sans reprise d'appui.</p> <p>Varié les entrées dans l'eau (sauter d'un plot, plonger départ assis ou debout, basculer en arrière à partir d'un tapis...).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter ou plonger en allant de plus en plus loin ou de plus en plus en profondeur. - Réaliser des parcours subaquatiques amenant à aller au fond, à varier l'orientation du regard, à franchir des obstacles immergés, à ramasser des objets lestés. - Remonter un objet immergé en moyenne profondeur à partir d'un plongeon canard. - Réaliser des parcours amenant à franchir plusieurs obstacles disposés à la surface, avec un départ dans l'eau. - Enchaîner une remontée passive et un surplage en utilisant différentes positions de flottaison, ventrale, dorsale, verticale. - Passer alternativement d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal sans reprise d'appuis. <ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un surplage de 5 à 10 secondes avant de redonner le bord. 		