



---

# NATATION SCOLAIRE

## Projet pédagogique Bassin de Mortagne au Perche

---



**L'enseignement de la natation implique la participation de nombreux acteurs (professeurs des écoles, maîtres-nageurs, parents accompagnateurs bénévoles agréés, conseillers pédagogiques).**

Dans le but de fédérer les énergies de tous pour conduire à la réussite de cet enseignement, la mise en œuvre d'un projet pédagogique est essentielle pour :

.Harmoniser les conceptions, les pratiques d'enseignement et créer ainsi une culture commune,

➤Elaborer un cadre pour permettre aux enseignants :

-d'inscrire ces activités de natation dans la continuité de la scolarité primaire de l'élève.

.de construire des contenus d'enseignement adaptés au niveau de l'élève en cohérence avec les programmes,

➤Opérationnaliser l'organisation, le fonctionnement et les équipements pour que l'élève soit acteur de ses apprentissages.

**Le document intègre :**

- Les références institutionnelles,
- Un document d'analyse de l'activité,
- Des documents relatifs aux apprentissages scolaires autour de l'activité natation,
- Des fiches d'évaluation du niveau de l'élève,
- Les aménagements de bassin,
- Des fiches outils permettant de construire des contenus d'enseignement,
- Des annexes.

Ce document a été élaboré en 2021 en partenariat avec :

<b>Les Maîtres-Nageurs Sauveteurs MNS</b>
Eléonore Berger, David Malherbe, Valérie Renard, Pierre-Maël Rusinek, Jérôme Padiou
<b>Le Conseiller Pédagogique EPS</b>
PHILIPPE Benjamin
<b>Directrice Vie Scolaire</b>
MONPELLIER Carole

# Sommaire

---

## Table des matières

<b>SOMMAIRE</b> .....	<b>3</b>
<b>TABLE DES MATIERES</b> .....	<b>3</b>
<b>COMPETENCES GENERALES EN EPS</b> .....	6
<b>CE QUE DISENT LES PROGRAMMES EN NATATION</b> .....	7
<b>NATATION PREMIER DEGRE</b> .....	<b>8</b>
<b>ORGANISATION PEDAGOGIQUE DANS LE PREMIER DEGRE</b> .....	8
<b>NORMES D'ENCADREMENT A RESPECTER</b> .....	8
<b>LA SURVEILLANCE DES BASSINS</b> .....	8
<b>ROLE ET RESPONSABILITES DES ENSEIGNANTS</b> .....	9
<b>CAS PARTICULIER DES PERSONNES N'ETANT PAS EN CHARGE DE L'ACTIVITE</b> .....	<b>9</b>
<b>APPRENDRE A NAGER</b> .....	<b>10</b>
<b>LES ETAPES DE PROGRESSION DES APPRENTISSAGES</b> .....	11
<b>DEROULEMENT D'UNE UNITE D'APPRENTISSAGE</b> .....	13
<b>AMENAGEMENTS SCOLAIRES</b> .....	ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.
<b>POUR TOUS LES CYCLES REGROUPES SUR UN CRENEAU</b> .....	ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.
<b>AMENAGEMENTS SCOLAIRES POUR LES GS – CP – CE1</b> .....	<b>20</b>
<b>AMENAGEMENTS SCOLAIRES POUR LES CM1 – CM2</b> .....	ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.
<b>AMENAGEMENTS SCOLAIRES EVALUATION FINALE</b> .....	ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.
<b>REGLEMENT INTERIEUR DE LA PISCINE</b> .....	30
<b>REGLES D'ORGANISATION</b> .....	<b>30</b>
<b>LISTE DU MATERIEL</b> .....	31
<b>FICHE DE LIAISON</b> .....	32
<b>EVALUATION INITIALE</b> .....	33
<b>DATE :</b> .....	34
<b>GRILLE D'EVALUATIONS CYCLES 1, 2 ET 3</b> EN CLASSE, PRESENTER LES PARCOURS A REALISER EN CONTINUE (OBJECTIF DE FIN DE CYCLE) .....	34
<b>DATE :</b> .....	35
<b>GRILLE D'EVALUATIONS CYCLE 3</b> EN CLASSE, PRESENTER LE PARCOURS ET LES CONNAISSANCES DU « SAVOIR NAGER » POUR L' <b>ASSN</b> .....	35

## **EPS : Cadre de référence des programmes 2015**

### **L'enseignement de la natation scolaire à l'école maternelle**

---

#### Introduction :

La circulaire du 7 juillet 2011 portant sur l'enseignement de la natation scolaire stipule qu'à l'école primaire, « le moment privilégié de cet apprentissage est le cycle 2, prioritairement le CP et le CE1 ».

Elle précise également que cet apprentissage commence « lorsque c'est possible dès la grande section ». Si les conditions sont réunies pour permettre à ces élèves de bénéficier d'un accès à la piscine, il convient de favoriser la mise en place d'un cycle natation qui favorisera alors l'acquisition d'un « savoir nager » ultérieur.

A l'école maternelle, l'accent sera mis naturellement sur l'exploration du milieu aquatique, et en particulier l'immersion, sur un mode ludique, par le biais de jeux et de parcours aménagés.

#### **Devenir nageur ne va pas de soi.**

Le jeune « terrien » débutant dans le milieu aquatique est en recherche d'appuis solides pour tenter de préserver sa verticalité. Il s'organise pour maintenir sa tête hors de l'eau, de façon à conserver une respiration aérienne, des repères visuels et auditifs inchangés.

Les acquis du jeune « terrien » ne sont pas très efficaces dans le milieu aquatique, il faut du temps et nombreuses expériences sensori-motrices pour apprivoiser l'eau et adopter des conduites motrices adaptées. Quitter ces repères connus pour accepter de se laisser porter par l'eau avec la tête immergée et explorer la profondeur, nécessite de nombreuses situations pédagogiques intermédiaires.

#### **Ce qui est à construire en fin de cycle :**

- Explorer le milieu aquatique, participer à des jeux aquatiques adaptés et y prendre plaisir ;
- Immerger la tête dans l'eau, avec des yeux ouverts qui prennent des informations dans le volume d'eau (objets immergés, cerceaux...) ;
- Réussir à retenir sa respiration dans l'eau (apnée respiratoire) mais aussi pouvoir souffler dans l'eau (alterner une inspiration aérienne et une expiration subaquatique) ;
- Flotter dans l'eau, se laisser porter par l'eau sur le ventre et également sur le dos en utilisant des objets (matériel de flottaison : frites, planches), puis sans objets ;
- Réaliser des coulées ventrales avec la tête dans l'eau, le regard dirigé vers le fond, après une poussée sur le bord de la piscine et en se laissant flotter dans l'eau ;
- Explorer des déplacements aquatiques avec la tête dans l'eau en s'aidant des bras et des jambes (propulsions diverses expérimentées et recherche d'appuis solides dans l'eau) ;
- Explorer la profondeur et le volume aquatique pour aller chercher des objets immergés.
- Explorer des déplacements aquatiques avec la tête dans l'eau en s'aidant des bras et des jambes (propulsions diverses expérimentées et recherche d'appuis solides dans l'eau) ;
- Explorer la profondeur et le volume aquatique pour aller chercher des objets immergés.

## EPS : Cadre de référence des programmes 2015

### L'enseignement de la natation scolaire au cycle 2 et au cycle 3

---

#### Introduction :

L'éducation physique et sportive développe l'accès à un riche champ de pratiques, à forte implication culturelle et sociale, importantes dans le développement de la vie personnelle et collective de l'individu. Tout au long de la scolarité, l'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre-ensemble. Elle amène les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. Elle assure l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap. L'EPS initie au plaisir de la pratique sportive.

Les programmes définissent pour l'EPS 4 champs d'apprentissage.

4 champs d'apprentissage
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.</li><li>▪ Adapter ses déplacements à des environnements variés.</li><li>▪ S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique.</li><li>▪ Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou individuel.</li></ul>

L'EPS répond aux enjeux de formation du socle commun de connaissances, de compétences et de culture en permettant à tous les élèves, filles et garçons ensemble et à égalité, à fortiori les plus éloignés de la pratique physique et sportive, de construire cinq compétences travaillées en continuité durant les différents cycles.

5 domaines du socle commun de connaissance de compétence et de culture	5 compétences générales à travailler pour construire les domaines du socle en EPS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les langages pour penser et communiquer.</li><li>• Les méthodes et outils pour apprendre.</li><li>• La formation de la personne et du citoyen.</li><li>• Les systèmes naturels et les systèmes techniques.</li><li>• Les représentations du monde et l'activité humaine.</li></ul>	<p>D1. Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.</p> <p>D2. S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils.</p> <p>D3. Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.</p> <p>D4. Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.</p> <p>D5. s'approprier une culture physique sportive et artistique.</p>

## Compétences générales en EPS

Au cycle 2 : cycle des apprentissages fondamentaux	Au cycle 3 : cycle de consolidation
<b>Développer sa motricité et construire un langage du corps</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.</li> <li>- Adapter sa motricité à des environnements variés (<i>en natation, passer d'une motricité de terrien à une motricité de nageur, adaptée au milieu aquatique</i>).</li> <li>- S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui (<i>en natation, s'exposer au regard d'autrui en maillot de bain</i>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter sa motricité à des situations variées (<i>en natation, passer de réponses motrices naturelles à des formes plus élaborées en rapport à l'utilisation du petit matériel</i>).</li> <li>- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité (<i>en natation, favoriser la construction d'un « moteur » à l'avant par la recherche d'appuis avec les membres supérieurs</i>).</li> <li>- Mobiliser différentes ressources (physiologique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficace (<i>en natation, celles qui sont liées au positionnement de la tête : par exemple respiratoires, visuelles, perceptives, ...</i>).</li> </ul>
<b>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.</li> <li>- Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.</li> <li>- Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.</li> <li>- Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.</li> </ul>
<b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (<i>en natation, nageur, observateur, juge, ...</i>).</li> <li>- Elaborer, respecter et faire respecter règles et règlements (<i>en natation, bruit, hygiène, organisation, ...</i>).</li> <li>- Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe (<i>en natation, par exemple phobie de l'eau, peur, appréhension, crainte, ...</i>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (<i>en natation, nageur, observateur, juge, ...</i>).</li> <li>- Elaborer, respecter et faire respecter règles et règlements (<i>en natation, bruit, hygiène, organisation, ...</i>).</li> <li>- Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe (<i>en natation, par exemple phobie de l'eau, peur, appréhension, crainte, ...</i>).</li> </ul>
<b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être.</li> <li>- Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques (<i>en natation, en rapport par exemple avec les dimensions du bassin : longueur, largeur, profondeur</i>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluer la quantité et la qualité de son activité quotidienne dans et hors de l'école.</li> <li>- Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.</li> <li>- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger (<i>en natation, en rapport par exemple avec les dimensions du bassin : longueur, largeur, profondeur</i>).</li> </ul>
<b>S'approprier une culture physique sportive et artistique</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs (<i>dans le milieu aquatique, par exemple, activités nautiques</i>).</li> <li>- Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif (<i>dans le milieu aquatique, par exemple, natation synchronisée</i>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.</li> <li>- Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.</li> </ul>



# Ce que disent les programmes EN NATATION

Au cycle 2	Au cycle 3
<b>Adapter ses déplacements à des environnements variés</b>	
<b>Attendus de fin de cycle</b>	
<p>Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres, sans appui et après un temps d'immersion.</p> <p>Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé <i>(en natation, le bassin est aménagé avec cordage, cage, échelle, cerceau lesté, cylindreau, ponceau, semi-circulo, modulo, tapis, toboggan, ...).</i></p> <p>Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent <i>(en natation, règlement intérieur du centre aquatique, conditions d'enseignement, d'alerte, consignes d'organisation, de réalisation, ...).</i></p>	<p>Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement <i>(le règlement du centre aquatique et les règles de sécurité de l'activité).</i></p> <p>Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème <i>(alerter, protéger, ...).</i></p> <p>Valider l'attestation scolaire du savoir nager, conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Produire une performance optimale</u></b></p> <p>Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices pour aller plus vite, plus longtemps <i>(nager vite ou longtemps).</i></p> <p>Mesurer et quantifier les performances, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.</p> <p>Assumer des rôles de chronométreur et d'observateur.</p>
<b>Compétences travaillées pendant le cycle</b>	
<p>Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices <i>(s'équilibrer, se propulser, respirer, ...).</i></p> <p>S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements <i>(dans le milieu aquatique).</i></p> <p>Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes <i>(en natation, apprécier la distance en surface, en profondeur, au-dessus de l'eau, ...).</i></p> <p>Respecter les règles de sécurité <i>(en natation, règlement intérieur du centre aquatique, conditions d'enseignement, d'alerte, consignes d'organisation, de réalisation, ...)</i></p> <p>Reconnaître une situation à risque <i>(en natation, conditions respiratoires perturbantes).</i></p>	<p>Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité <i>(en natation, se déplacer en toute sérénité en étant attentif aux caractéristiques du milieu aquatique).</i></p> <p>Adapter son déplacement aux différents milieux <i>(en natation, nager en adaptant ses capacités aux contraintes du milieu aquatique).</i></p> <p>Tenir compte du milieu et de ses évolutions <i>(dans le milieu aquatique et ses changements éventuels).</i></p> <p>Gérer son effort pour revenir à son point de départ. Aider l'autre.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Produire une performance optimale</u></b></p> <p>Appliquer des principes simples pour améliorer la performance <i>(équilibre, propulsion, respiration, fréquence et amplitude gestuelle...).</i></p> <p>Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau. Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort <i>(en natation, par exemple se repérer par rapport aux lignes de fond et aux abords du bassin, mais également aux sensations et perceptions éprouvées).</i></p> <p>Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance. Respecter les règles des activités <i>(en natation, conditions de départ, de déplacement, d'arrivée).</i></p> <p>Passer par les différents rôles sociaux <i>(en natation, nageur, chronométreur, observateur, ...).</i></p>
<b>Repères de progressivité</b>	
<p>En natation, les activités proposées permettent de passer de réponses motrices naturelles (découvrir le milieu, y évoluer en confiance) à des formes plus élaborées (flotter, se repérer) et plus techniques (se déplacer).</p> <p>L'objectif est de passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal de nageur, d'une respiration réflexe à une respiration adaptée, puis passer d'une propulsion essentiellement basée sur les jambes à une propulsion essentiellement basée sur les bras.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Produire une performance optimale</u></b></p> <p>Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir <i>(en natation, utiliser des repères extérieurs pour rendre efficace l'exploitation des repères internes).</i></p> <p>Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent <i>(en natation, principalement sous forme de défi face à l'espace, au temps, aux autres).</i></p> <p>Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.</p>

# NATATION premier degré

L'essentiel de la circulaire n° 2011-090 du 07 juillet 2011- BO n° 28 du 14 juillet 2011

## Organisation pédagogique dans le premier degré

« À l'école primaire, le moment privilégié de cet apprentissage est le cycle 2, prioritairement le CP et le CE1 »

« Pour permettre aux élèves d'atteindre les niveaux de réalisation attendus au terme des programmes, il y a lieu de prévoir une trentaine de séances, réparties en deux ou trois cycles d'activités, auxquelles peut s'ajouter un cycle supplémentaire d'une dizaine de séances au cycle 3, pour conforter les apprentissages et favoriser la continuité pédagogique avec le collège. »

« Une évaluation organisée avant la fin du cycle permet d'organiser pour les élèves qui en ont besoin les compléments de formation nécessaires. »

« Dans le cadre d'un cycle d'apprentissage, une séance hebdomadaire est un seuil au-dessous duquel on ne peut descendre. Des programmations plus resserrées (2 à 4 séances par semaine) peuvent répondre efficacement à des contraintes particulières, notamment pour les actions de soutien et de mise à niveau. »

« Chaque séance doit correspondre à une durée optimale de 30 à 40 minutes de pratique effective dans l'eau. »

## Normes d'encadrement à respecter

« L'encadrement des élèves est défini par classe sur la base suivante :

- à l'école élémentaire : l'enseignant et un adulte agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole ;
- à l'école maternelle : l'enseignant et deux adultes agréés, professionnels qualifiés ou intervenants bénévoles. »

« Un encadrant supplémentaire est requis quand le groupe-classe comporte des élèves issus de plusieurs classes et qu'il a un effectif supérieur à 30 élèves. »

« Dans le cas d'une classe comprenant des élèves de maternelle et d'élémentaire, les normes d'encadrement de la maternelle s'appliquent. Néanmoins, quand la classe comporte moins de 20 élèves, l'encadrement peut être assuré par l'enseignant et un adulte agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole. »

« Pour les classes à faibles effectifs, composées de moins de 12 élèves, le regroupement de classes sur des séances communes est à privilégier en constituant un seul groupe-classe (...). Dont le taux d'encadrement est fixé localement par l'inspecteur d'académie. »

## La surveillance des bassins

« La surveillance est obligatoire pendant toute la durée de la présence des classes dans le bassin et sur les plages(...) Elle est assurée par un personnel titulaire d'un des diplômes conférant le titre de maître nageur sauveteur. »

« Les surveillants de bassin sont exclusivement affectés à la surveillance et à la sécurité des activités, ainsi qu'à la vérification des conditions réglementaires d'utilisation de l'équipement et, par conséquent, ne peuvent simultanément remplir une mission d'enseignement. »

« Ils sont qualifiés pour assurer les missions de sauvetage et de premiers secours.



## Rôle et responsabilités des enseignants

« La mission des enseignants est d'adapter l'organisation pédagogique à la sécurité des élèves et d'assurer, par un enseignement structuré et progressif, l'accès au savoir-nager tel qu'il est défini dans le socle commun. »

« L'enseignant s'assure que les intervenants respectent l'organisation générale prévue, et tout particulièrement en ce qui concerne la sécurité des élèves. »

## Cas particulier des personnes n'étant pas en charge de l'activité

Les personnes qui interviennent dans **l'accompagnement de la vie collective** n'ont pas besoin d'agrément. Elles doivent être autorisées par le directeur. Les ATSEM peuvent en faire partie avec l'autorisation du maire, leur employeur. Il est important qu'au bord du bassin ces personnes ne soient pas confondues par les élèves avec les référents pédagogiques.

Les AVS de par leur statut accompagnent les élèves dont elles ont la charge y compris dans l'eau. Elles sont sous la responsabilité de l'enseignant.

## Apprendre à nager

Se déplacer dans l'eau suppose une modification fondamentale du fonctionnement habituel du terrien.

Cela se traduit en conséquence par des répercussions importantes au niveau :

- 1.de l'équilibre,
- 2.de la propulsion,
- 3.de la respiration.

L'apprentissage de la natation va donc remettre en jeu toutes les sensations et réflexes liés à ces trois systèmes.

Ainsi, la motricité du **terrien**, essentiellement organisée par la **verticalité** du corps et des **appuis rigides**, devra laisser place à une motricité de **nageur** où le système de repères est organisé par l'**horizontalité** du corps, et une **absence d'appuis rigides**. La respiration devra également être fondamentalement réorganisée.

On peut dresser le tableau comparatif des comportements :

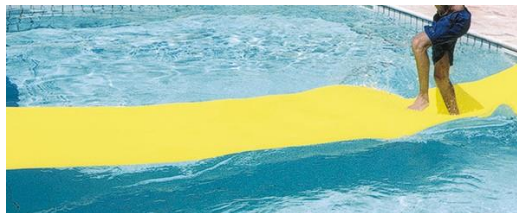
MOTRICITÉ DU TERRIEN	MOTRICITÉ DU NAGEUR
un regard <b>horizontal</b>	un regard <b>vertical</b>
un <b>déplacement</b> dans le même sens que l'orientation du regard	un <b>déplacement perpendiculaire</b> à l'orientation du regard
des appuis <b>plantaires solides</b>	des <b>appuis fuyants</b> , sur tout le corps
une <b>respiration réflexe</b>	une <b>respiration volontaire</b> , provoquée
une <b>inspiration</b> et une <b>expiration</b> d' <b>égales durées</b>	une <b>inspiration aérienne brève</b> , une <b>expiration aquatique prolongée</b>

Dans l'apprentissage de la natation, le **comportement de type auto-adaptatif** (Paillard) est à **privilégier**, car il résulte de la **succession d'essais-erreurs** de la part de l'élève.

En ce sens, il est primordial que l'aménagement des bassins soit adapté pour que l'élève soit en mesure de réaliser ces expériences et qu'il puisse ainsi s'approprier le milieu aquatique.

Le milieu peut être aménagé avec différents types de matériels :

- **flottant** : tapis, chemin de cordes, ligne d'eau, ponceau, ...
- **immergé** : cage, cerceau lesté, anneau, échelle, perche, ...
- **à l'extérieur du bassin** : toboggan, plot, plongeoir, ...



# Les étapes de progression des apprentissages

Les étapes de progression d'un apprenti nageur sont inspirées de R Catteau. Si elles peuvent se chevaucher, elles sont néanmoins incontournables. Si l'une d'elle est négligée le nageur ne sera pas compétent ou en sécurité dans toutes les situations. On peut apprendre à nager en surface sans s'immerger, mais on se sera jamais efficace, et non plus en sécurité en cas de chute dans l'eau par inadvertance.

## L'adaptation au milieu aquatique :

Les objectifs de cette étape sont de **faire découvrir** à l'enfant le milieu aquatique et de **faire disparaître les peurs et les appréhensions** liées à ce milieu. Dans ce but, il est conseillé d'avoir un contenu ludique qui **permette l'acceptation de l'immersion**, la découverte de **nouveaux équilibres**, le repérage de l'espace des bassins ainsi que de multiples entrées dans l'eau. L'eau doit devenir pour l'enfant un endroit accueillant, ludique et créateur de nouvelles expériences.

## Le corps flottant :

Au cours de cette étape, l'enfant perd progressivement ses appuis solides pour **se laisser porter par l'eau**. L'enfant passe de la position debout utilisée dans les déplacements terrestres à la **position horizontale** favorable aux déplacements aquatiques. L'exercice de référence consiste à s'allonger immobile sur le ventre et sur le dos, L'aide de la frite peut permettre de diminuer **provisoirement** la difficulté des tâches proposées.

## Le corps projectile :

Le corps du nageur devra être **gainé et profilé** afin de **fendre l'eau** et de limiter le plus possible les résistances liées au milieu. Le corps projectile peut être représenté comme la construction d'une coque de bateau. L'exercice de référence est la coulée qui consiste à se laisser glisser le plus longtemps et le plus loin possible sans mouvement après une poussée sur le mur.

## Le corps propulseur :

Le corps devient propulseur grâce à l'action des bras et des jambes. Pour poursuivre l'analogie avec le bateau, ceci serait la création du moteur. Les modes de déplacements peuvent être variés et déboucher sur une ou plusieurs nages codifiées. Le but sera toujours de **rendre cette propulsion de plus en plus efficace et économe**.

## Le nageur efficace:

Pour que le nageur puisse se déplacer sur de longue distance, ou nager vite, il est indispensable qu'il apprenne à **coordonner sa respiration et ses mouvements** et gérer son énergie en fonction du type d'effort qu'il a à fournir.

Le tableau suivant propose des repères et des outils qui permettent d'observer les conduites des élèves et de comprendre leurs — problématiques dans l'apprentissage. En filigrane du tableau se profilent les étapes incontournables de la construction d'un nageur efficace.

# Comment l'enfant progresse-t-il ?

## Conduites typiques :

### « Le marcheur »

Ce qui organise l'élève : *rester vertical, la tête hors de l'eau*

#### Conduites typiques :

- Déplacement avec des appuis solides, pieds/ mains, au bord ou au fond
- Perte de l'équilibre vertical qui crée de l'inquiétude
- Réactions émotionnelles : l'élève agresse l'eau par des actions explosives et cria

### Problème essentiel à résoudre :

- Explorer les effets de l'eau sur le corps et les accepter
- Aller sous l'eau

### Objectif prioritaire : Construire l'appée fin d'étape

Immersion/respiration : S'immerger totalement et bloquer les voies respiratoires

Entrée dans l'eau : Entrer dans l'eau sans aide et appréhension

Equilibres / Déplacements : Courir dans le petit bassin pour s'éclabousser

*Niveau 1 du livret de l'élève*

### « Le pataugeur »

Ce qui organise l'élève : *conserver des appuis solides*

#### Conduites typiques :

- Pas d'immersion prolongée
- Utilise encore des appuis solides (murs, bords, lignes d'eau...)

### Problèmes essentiels à résoudre :

- Accepter de se laisser porter par l'eau
- Explorer la profondeur

### Objectif prioritaire : Se laisser flotter

Immersion : S'asseoir au fond du bassin et se laisser remonter

Equilibres/ Déplacement : S'allonger sur le ventre et sur le dos sans matériel

Entrée dans l'eau : Sauter dans l'eau sans aide

Respiration : Souffler dans l'eau par la bouche et par le nez

*Niveau 2 du livret de l'élève*

### « Le flotteur »

Ce qui organise l'élève : *maintenir son équilibre*

#### Conduites typiques :

- Nage lentement en surface de façon globale sans efficacité
- Le déplacement se fait avec des tangages et rotations parasites qui nuisent à l'équilibre

### Problème essentiel à résoudre :

- Conserver l'alignement du corps pour glisser

### Objectif prioritaire : Glisser

Equilibres : Se laisser glisser à la surface de l'eau sur le ventre et sur le dos sans se déformer

Entrée dans l'eau : Sauter dans le petit bassin sans aide en restant droit

Immersion : Passer à travers différents dispositifs immergés (cerceaux, cages...)

### « L'enfant pilote »

- Ce qui organise l'élève : *produire beaucoup de mouvements de bras et de jambes*

#### Conduites typiques :

- Conserve son alignement pour glisser sur et sous l'eau
- La fréquence des mouvements est très importante et l'amplitude insuffisante
- Le déplacement est source de fatigue

### Problème essentiel à résoudre :

- Se propulser efficacement avec les bras

### Objectif prioritaire : Se propulser

Déplacements : Utiliser les bras pour se propulser (sur le ventre et le dos) en augmentant les surfaces d'appui sur l'eau et l'amplitude des mouvements de bras

Entrée dans l'eau : Plonger

Respiration : Alterner expiration longue sous l'eau et inspiration brève en surface.

Immersion : Aller chercher un objet dans le grand bassin avec un plongeon canard

*Niveau 3 du livret de l'élève*

### « Le sprinteur »

Ce qui organise l'élève : *nager vite*

#### Conduites typiques :

- Peut nager vite, mais s'essouffle rapidement

### Problème essentiel à résoudre :

- Gérer son énergie pour nager vite ou longtemps

### Objectif prioritaire : Respirer efficacement

Respiration : Synchroniser sa respiration avec les mouvements de bras

Entrée dans l'eau : plonger et enchaîner une nage

Immersion : virage avec coulée ventrale efficace

Déplacement : technique de nage adaptée à l'objectif (nager vite ou longtemps)

*Niveau 4 du livret de l'élève*

# Déroulement d'une unité d'apprentissage

## ➤ 1<sup>ère</sup> étape : en classe

- Présenter l'activité aux élèves.
- Préparer les groupes pour l'évaluation :
  - si il y a eu cycle natation, utiliser les résultats de l'évaluation finale de l'année antérieure (livret de natation de l'élève), sinon, composer les groupes selon les informations données par les enfants.

## ➤ 2<sup>ème</sup> étape : à la piscine

### **Séance 1 :**

Evaluation diagnostique faite par l'enseignant et un maitre-nageur.  
Déterminer combien de groupe veut faire l'enseignant.

Avec l'aménagement évaluation diagnostique faire passer les élèves :

Sauter et traverser 1 fois sur le ventre, 1 fois sur le dos sans matériel ou avec pour ceux qui ont peur.

Possibilité d'utiliser les cordes pour les cycles 1

### ➤ **Séances 2, 3, 4, 5 :**

Aménagement A : 20 min dans une zone puis 20 min dans une autre à définir avec l'enseignant en fonction du niveau de son groupe.

### ➤ **Séance 6 :**

Séance de réappropriation des acquis (voir aménagement du bassin)

### ➤ **Séances 7, 8, 9, 10 :**

Aménagement B : 20 min dans une zone puis 20 min dans une autre à définir avec l'enseignant en fonction du niveau de son groupe.

### ➤ **Séance 11 :**

Evaluation de fin de cycle voir aménagement

### ➤ **Séance 12 :**

Evaluation pour les absents en séance 12 et/ou séance libre de réappropriation des acquis

## ➤ 3<sup>ème</sup> étape : à l'école : Bilan du cycle réalisé et livret de l'élève à compléter.

## **Les aménagements de bassin**

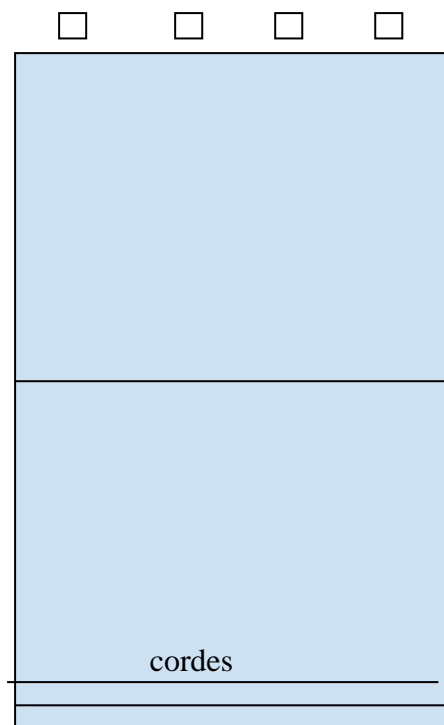
Vous trouverez ci-dessous les différents aménagements élaborés pour le grand bassin.

Afin de rendre encore plus explicite chacun des aménagements, des photographies et de courtes vidéos explicatives ont été insérées dans ce document. En cliquant sur le lien ou en scannant le QR code, vous aurez accès à la ressource en question.

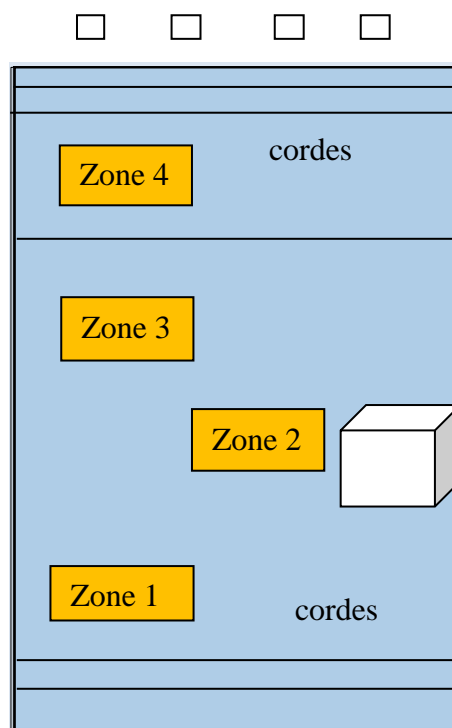
En complément des aménagements, des constats et des évolutions attendus, vous trouverez également des exemples de situations pour les différentes composantes de la natation

# AMENAGEMENTS SCOLAIRES pour TOUS les CYCLES regroupés sur un créneau

Aménagement Evaluation diagnostique

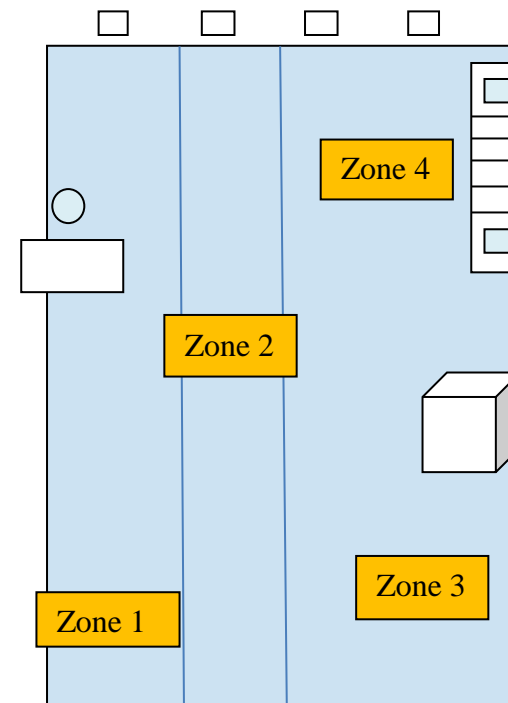


Aménagement A



Et possibilité dans le petit bain de faire 2 zones supplémentaires

Aménagement B

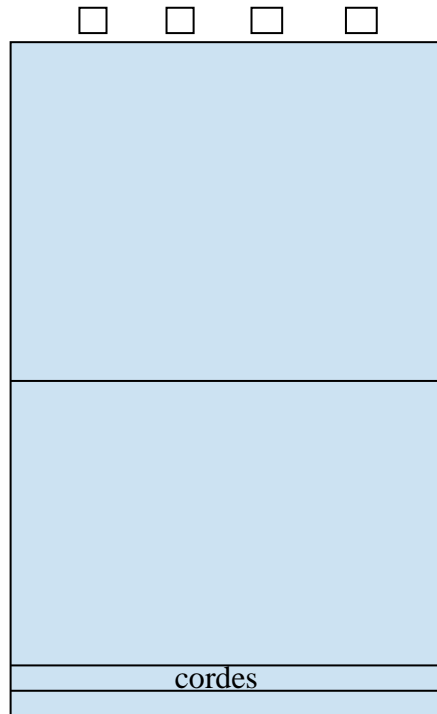


Et possibilité dans le petit bain de faire 2 zones supplémentaires

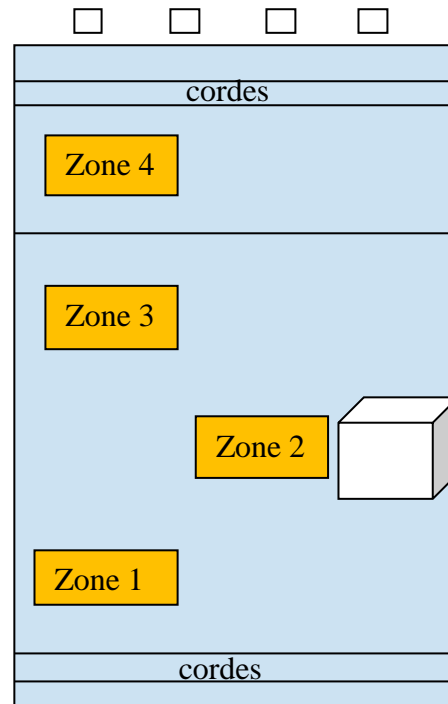


# AMENAGEMENTS SCOLAIRES pour les GS-CP-CE1

Aménagement Evaluation diagnostique

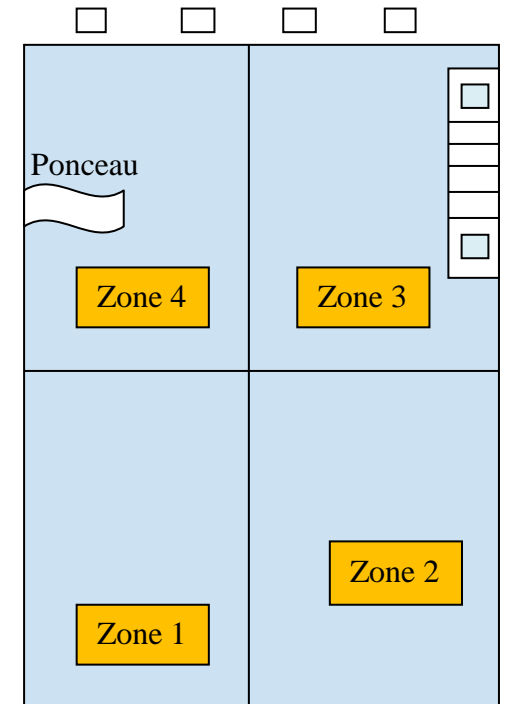


Aménagement A



Et possibilité dans le petit bain de faire 2 zones supplémentaires

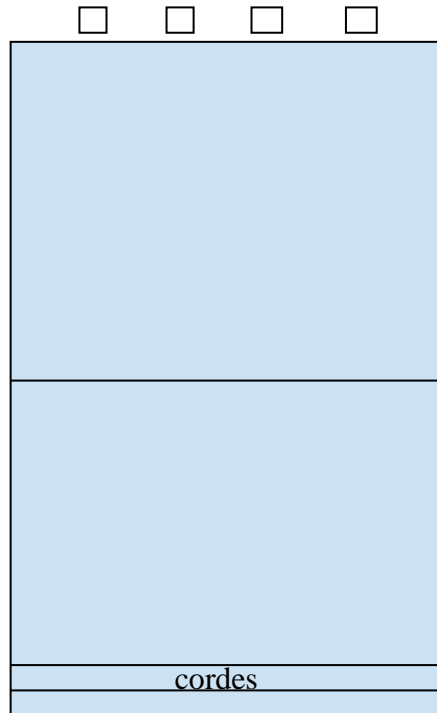
Aménagement B



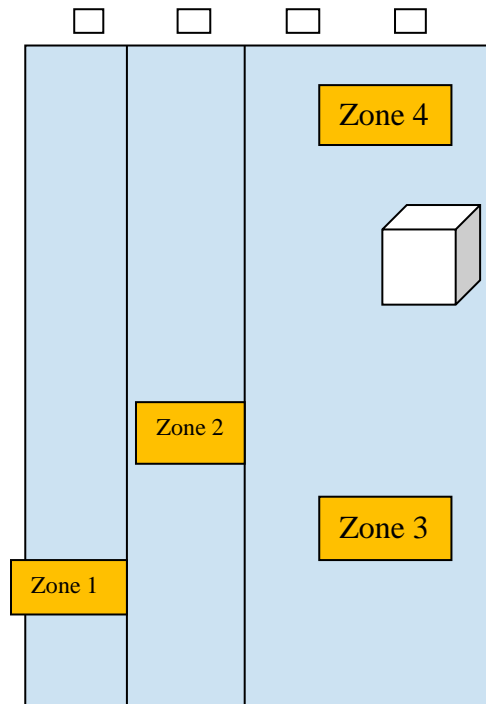
Et possibilité dans le petit bain de faire 2 zones supplémentaires

# AMENAGEMENTS SCOLAIRES pour les CM1-CM2

Aménagement Evaluation diagnostique

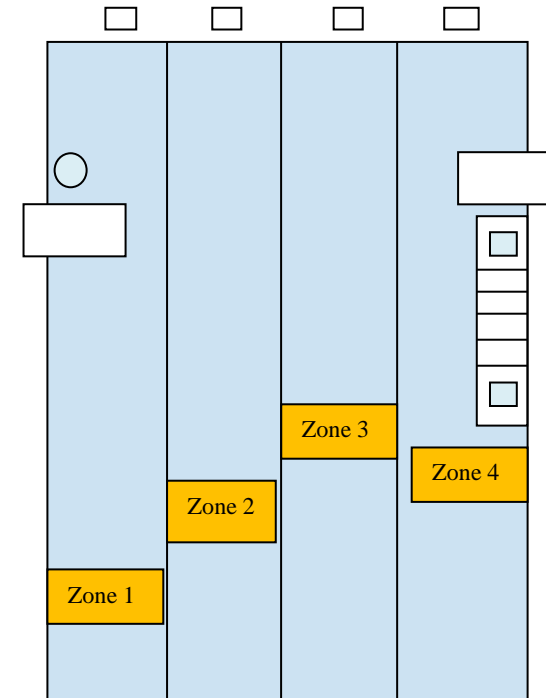


Aménagement A



Et possibilité dans le petit bain de faire 2 zones supplémentaires

Aménagement B

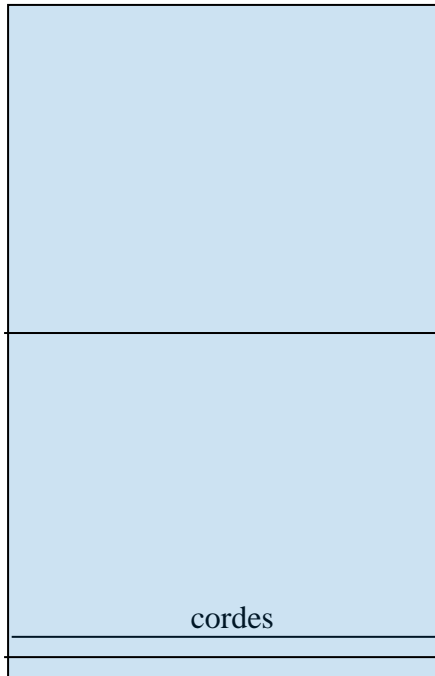


Et possibilité dans le petit bain de faire 2 zones supplémentaires



## Evaluation diagnostique

### Aménagement Evaluation diagnostique

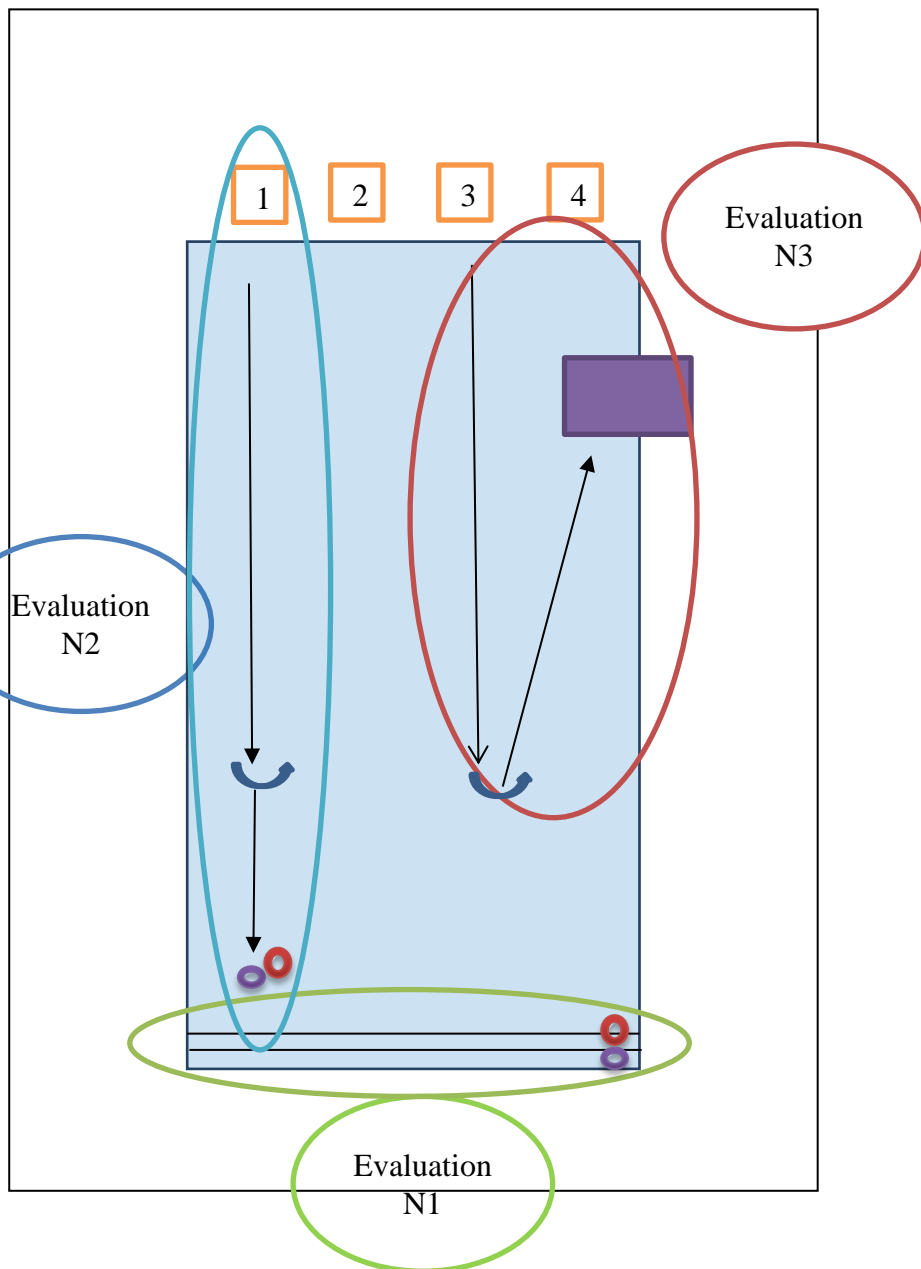




GS	Evaluation diagnostique
Dominante(s)	✓ <b>Découverte du milieu aquatique</b> S'engager, se rassurer et évoluer dans le milieu aquatique.
Objectif(s)	Diversifier les entrées dans l'eau, les immersions, les déplacements. Prendre confiance.
Transformation(s) attendue(s)	Réaliser un parcours avec plaisir.
Critère(s) de réussite	Etre capable de s'engager sans appréhension sur les différentes parties du parcours.

CP-CE1	Evaluation diagnostique
Dominante(s)	✓ <b>Evaluation diagnostique</b> Evaluation diagnostique des acquis de grande section.
Objectif(s)	Réalisation du parcours en continuité et avec plaisir
Transformation(s) attendue(s)	Réaliser un parcours avec plaisir.
Critère(s) de réussite	Observation des capacités des élèves : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrer dans l'eau sans aide,</li> <li>• Aller sous l'eau en récupérant des objets immergés,</li> <li>• Se déplacer en confiance avec ou sans petit matériel.</li> </ul>

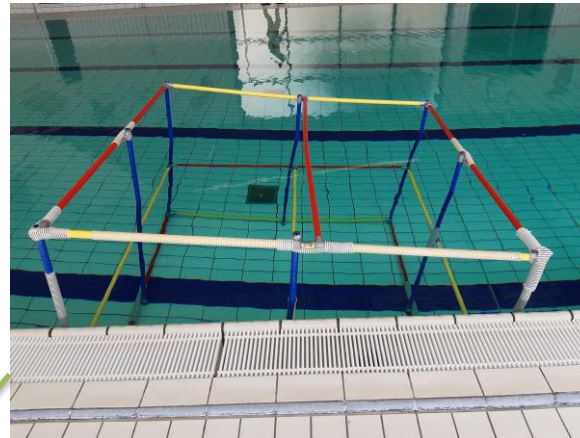
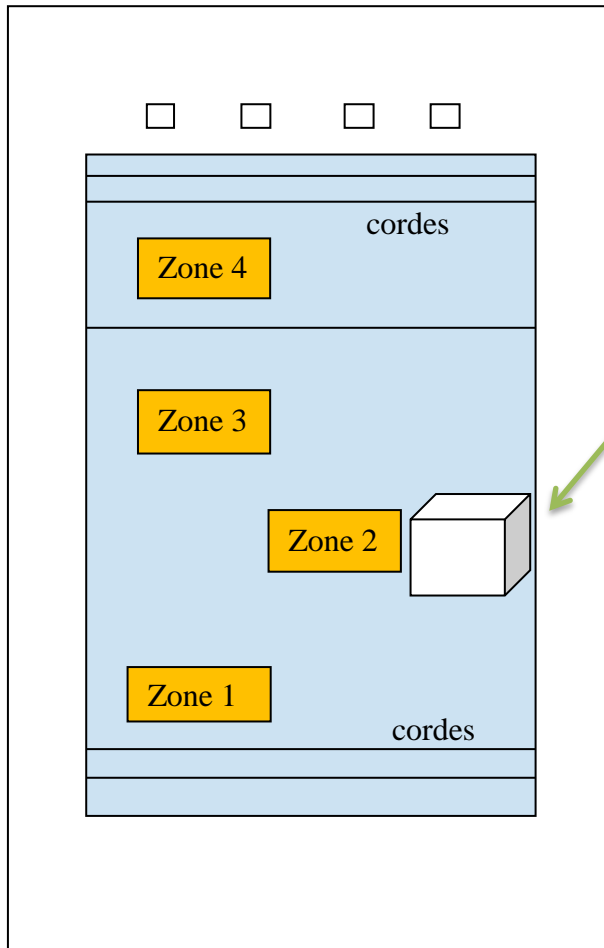
CM1-CM2	Evaluation diagnostique
Dominante(s)	• <b>Se déplacer en milieu aquatique</b> Effectuer des déplacements en plus grande profondeur.
Objectif(s)	Evaluation des acquis
Transformation(s) attendue(s)	Etre capable d'entrer dans l'eau, d'effectuer une immersion et de se déplacer sur une quinzaine de mètres sans reprise d'appuis.
Critère(s) de réussite	Sauter dans l'eau sans aide Rechercher un objet immergé (avec l'aide d'un appui si besoin) Nager 15 mètres Passer d'une position ventrale à une position dorsale Se déplacer 3 à 5 mètres sur le dos

## AMENAGEMENTS SCOLAIRES Evaluation Finale

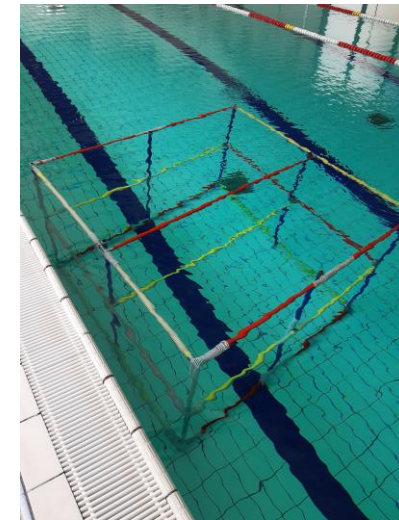


Niveau 1	Evaluation finale
Accéder à l'eau	Entrer dans l'eau sans aide
Se déplacer	Se déplacer avec ou sans petit matériel : distance 10m avec cordes et/ou frites sans reprise d'appui
S'immerger	Aller sous l'eau pour récupérer des objets immergés (0,90m) ou toucher la dernière marche de l'échelle du bassin (0,70m)
Niveau 2	Evaluation finale
Sauter	Sauter sans aide, en s'immergeant et en se laissant remonter à la surface (bouteille)
Se déplacer	Nager 15m sur le ventre
S'équilibrer	Passer d'une position ventrale à une position dorsale
Se déplacer	Nager 3 à 5 m sur le dos
S'immerger	Recherche un objet immerger avec l'aide d'un appui
Niveau 3	Evaluation finale
Entrer dans l'eau	Chute arrière ou plonger
Se déplacer	Nager 15m sur le ventre
S'équilibrer	Passer d'une position ventrale à une position dorsale
Se déplacer	Nager 15 m sur le dos
<b>Test ASSN</b>	
Lien vidéo	<a href="https://pod.ac-normandie.fr/video/18765-assn-partie-1mp4/">https://pod.ac-normandie.fr/video/18765-assn-partie-1mp4/</a> <a href="https://pod.ac-normandie.fr/video/18843-assn-partie-2mp4/">https://pod.ac-normandie.fr/video/18843-assn-partie-2mp4/</a>
QR Code	 

## Situations d'utilisation de la cage



Grande Section – Tous cycles



CM1-CM2 - Tous Cycles

4 Vidéos utilisation de la cage

<https://pod.ac-normandie.fr/video/16165-piscine-cage-video-1mp4/?autoplay=true>

<https://pod.ac-normandie.fr/video/16168-piscine-cage-video-3mp4/>

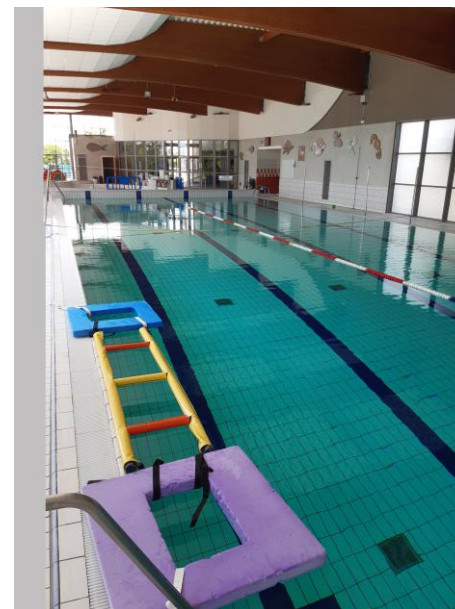
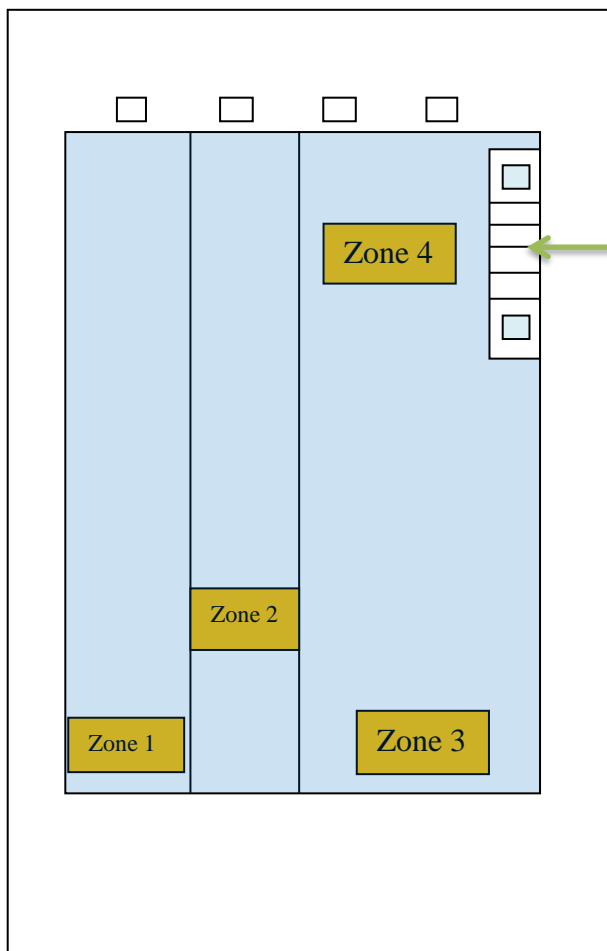
<https://pod.ac-normandie.fr/video/16167-piscine-cage-video-2mp4/?autoplay=true>

<https://pod.ac-normandie.fr/video/16171-piscine-cage-video-4mp4/>





## Situations d'utilisation de l'échelle

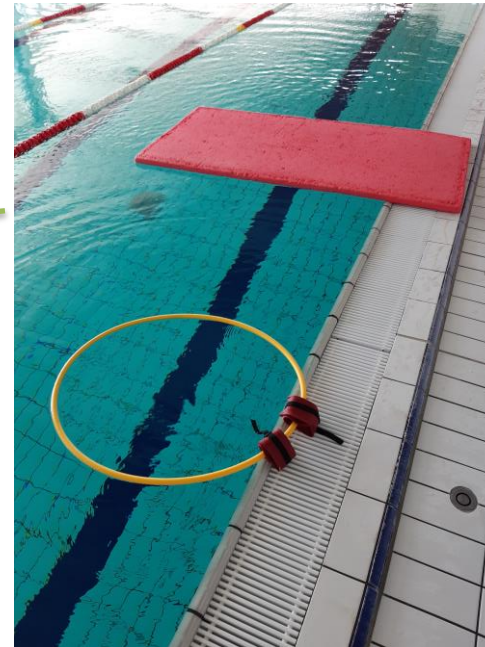
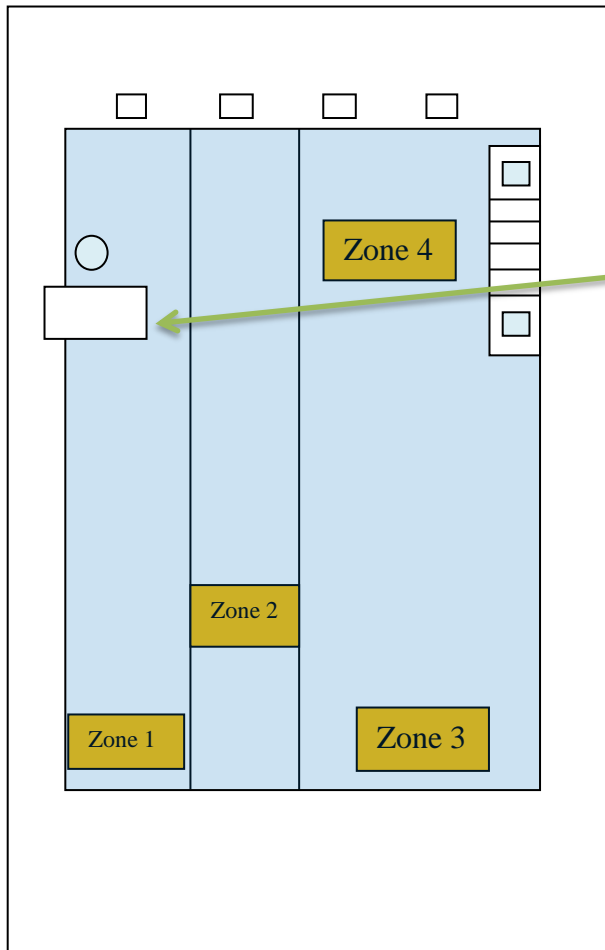


Vidéos d'utilisation de l'échelle

<https://pod.ac-normandie.fr/video/16174-echelle-1mp4/?autoplay=true>  
<https://pod.ac-normandie.fr/video/16185-echelle-2mp4/?autoplay=true>



## Situation d'utilisation du cerceau

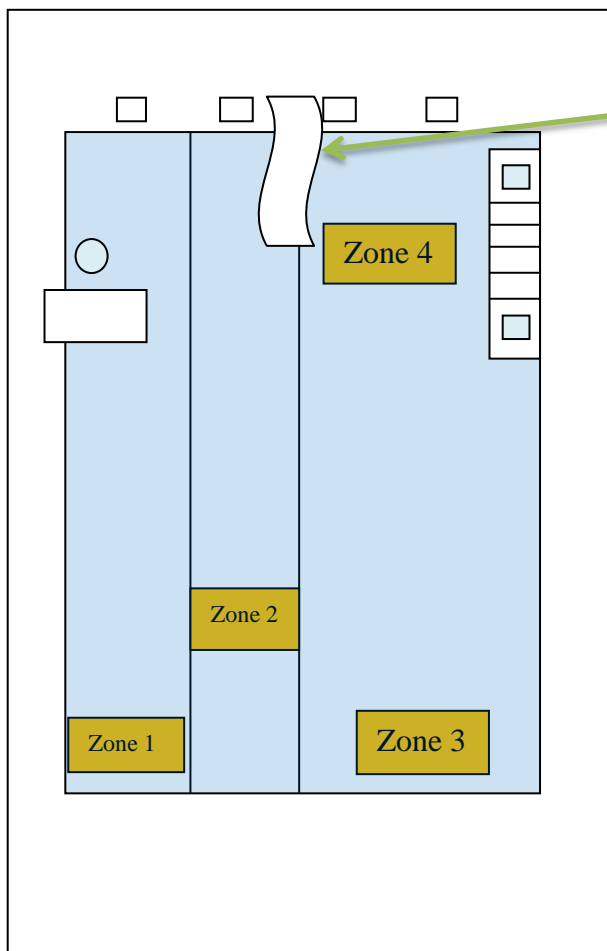


Vidéo d'utilisation du cerceau

<https://pod.ac-normandie.fr/video/16187-cerceaump4/>



## Situations d'utilisation du Ponceau



Vidéos d'utilisation du ponceau

<https://pod.ac-normandie.fr/video/16189-ponceau-1mp4/>

<https://pod.ac-normandie.fr/video/16191-ponceau-2mp4/>

<https://pod.ac-normandie.fr/video/16291-ponceau-3mp4/>



## Propositions de situations d'apprentissages / objectifs de travail

<b>Cycle 1</b>	
Objectif(s)	Exemples de situations
Se rassurer en évoluant dans le milieu aquatique en réinvestissant des jeux traditionnels de la cour de l'école.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le coupeur de tête / L'épervier / Jeux du pêcheur / Balle au prisonnier / Jeux du béret / 1, 2, 3 Soleil / Jacques a dit / Jeux des déménageurs</li> <li>• Jeux sous l'eau : indiquer le nombre de doigts présenté par un camarade sous l'eau, nommer la couleur d'un objet, se faire passer des messages, lire un indice sur un support plastifié...</li> </ul>
Prendre conscience du corps flottant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pousser un objet flottant avec le visage (menton, nez, front...)</li> <li>• Se laisser tracter : tirer les élèves avec une perche</li> <li>• Descendre les marches de l'échelle pour amener les épaules sous l'eau, idem en enlevant les pieds des marches de l'échelle</li> <li>• Se laisser remonter en surface : descendre le long d'une perche et se laisser remonter</li> <li>• Faire l'étoile de mer ventrale en se tenant au mur</li> </ul>
Se déplacer plus longtemps et en plus grande profondeur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer sous une barre ou un obstacle légèrement surélevée main au mur</li> <li>• Passer sous une barre en surface</li> <li>• Se cacher sous l'eau</li> <li>• Longer le bord du bassin et tenter de mettre la tête sous l'eau à chaque passage d'un plot, frite...</li> <li>• Souffler dans l'eau en utilisant la bouche et le nez</li> <li>• Objets à rapporter de plus en plus loin utilisant la perche, traversant la cage, passant sous un tapis ou dans des cerceaux</li> </ul>
Effectuer des entrées dans l'eau puis des déplacements	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varier les entrées dans l'eau (toboggan : assis, à plat ventre, tapis : galipettes, saut)</li> <li>• Jeux de pêche aux trésors</li> <li>• Situation : utiliser l'appui du mur pour passer dans un cerceau, faire la torpille, la fusée (bras devant en flèche, tête dans l'eau, en poussant sur les jambes)</li> <li>• Parcours : entrées dans l'eau (toboggan/tapis), passer dans les cerceaux (une ou plusieurs fois), récupérer un anneau spécifique (couleurs), passer sous une frite ou une perche et sortir par l'échelle.</li> </ul>
Effectuer des déplacements en éliminant les appuis solides	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situation : déplacement ventrale tête dans l'eau avec le rail (2 appuis solides), le câble, la frite (appuis solides/ appuis fuyants), la frite (appuis fuyants), sans matériel selon les capacités des élèves</li> <li>• Pousser un objet flottant avec le visage (menton, nez, front...)</li> <li>• Situation : tête dans l'eau expiration longue (faire des bulles), inspirations brèves (menton sur l'eau, allonger le cou vers l'avant avec le lobe des oreilles à la surface de l'eau (faire un bisou)</li> </ul>
Effectuer des déplacements variés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrées dans l'eau : haut, loin, avec ou sans matériel, petite ou grande profondeur : sauter par-dessus une frite, attraper la queue de Mickey, sauter sur la frite....</li> <li>• Traverser la structure en limitant progressivement le nombre de respiration (respirer à chaque barreau puis tous les deux...)</li> <li>• Déplacements un bras sur une frite, une main sur le mur</li> <li>• Déplacements 1 ou deux frites sous le corps</li> </ul>

## Cycle 2

Objectif(s)	Exemples de situations
<p>Effectuer des immersions, des déplacements dans un parcours ou des jeux variés (durées, distances, profondeurs)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chasse/pêche aux trésors à partir d'un parcours, permettant de trier, de comptabiliser les objets rapportés</li> <li>• Jeux de transport d'objets, du collectionneur (rapporter une collection d'objets différents à partir d'entrées, d'immersions différentes)</li> <li>• Jeux du filet de pêche, Le « chat cerceau » : échapper au chat en se réfugiant dans un cerceau</li> <li>• Jeu du « coupeur de tête »</li> <li>• Hockey subaquatique</li> </ul> <p>Les variables didactiques doivent permettre à tous les élèves de s'engager et d'être en réussite. Il est essentiel que les élèves puissent se projeter pour réaliser une action aquatique de plus en plus ambitieuse.</p>
<p>Effectuer des déplacements en grande profondeur dans le rail de nage (cordes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement ventrale tête dans l'eau avec le rail (2 appuis solides), le câble (appuis solides), la frite (appuis fuyants), sans matériel, la tête dans l'eau : expiration longue (faire des bulles), inspirations brèves (menton sur l'eau, allonger le cou vers l'avant avec le lobe des oreilles à la surface de l'eau (faire un bisou)</li> </ul> <p><u>Situations</u> : Pousser un objet flottant avec le visage (menton, nez, front...); chercher à réaliser le moins de tractions des bras pour parcourir la traversée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement dorsale à côté du rail, avec la frite, la frite et la ligne, le rail, la tête en arrière, les deux oreilles dans l'eau, les yeux qui regardent le plafond, la poitrine et le ventre à la surface : recherche de l'allongement à la surface de l'eau</li> </ul> <p><u>Situation</u> : Tenir un objet en équilibre sur le front</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Possibilité de proposer des situations en utilisant le bord du bassin pour amener les élèves à se déplacer à deux puis une main en respectant les consignes données (épaules dans l'eau, faire se croiser mes élèves, obstacles...)</li> </ul> <p><i>Lier observations et défis pour amener l'élève à tendre de plus en plus vers une horizontalité du déplacement.</i></p>
<p>Favoriser les entrées dans l'eau et construire la notion de corps projectile</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Les entrées dans l'eau</u> : Les sauts (avec frite ou sans matériel), Descendre à l'échelle afin d'effectuer des bascules (avants, arrières, costales) : par exemple basculer en arrière pour s'asseoir dans l'eau, Les plongeons (à genoux, accroupis, assis, en bascules et sautés).</li> </ul> <p><u>Situations</u> : Proposer des situations qui amènent l'élève à allonger la distance à parcourir (en profondeur, en longueur), à expirer sous l'eau ; Aller rechercher un ou plusieurs objets immergés (d'une couleur, d'une forme donnée, nombre déterminé à l'avance...); Passer dans un ou plusieurs cerceaux immergés en augmentant progressivement la distance à parcourir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail de la glissée ventrale et dorsale pour chercher à être bien</li> </ul>

	<p>aligné, les bras touchant les oreilles, regard orienté vers le fond du bassin ou le plafond.</p> <p><u>Situations</u> : Départ avec une poussée sur le mur pour une glissée ventrale efficace en renforçant les capacités d'apnée puis avec une expiration complète (noter son record par un plot au bord de la piscine) ;</p> <p>Départ avec une poussée sur le mur pour passer dans un cerceau vertical immergé (dans l'axe du déplacement) ;</p> <p><i>Glissée dorsale</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pousser sur le mur avec ses jambes et bien glisser le bras le long du corps</li> <li>- Enchaîner glissée dorsale / se retourner pour terminer en position ventrale</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>S'orienter vers les nages codifiées</u> :</li> </ul> <p><u>Ventrale</u> (crawl) : utiliser la frite tête dans l'eau et les bras tendus devant. Genoux à la surface de l'eau, les pieds ne sortent pas complètement de l'eau – faire de légères éclaboussures</p> <p><u>Dorsale</u> : utiliser la frite (sous les bras, sur le ventre, sous le maillot de bain). Genoux à la surface de l'eau, les pieds ne sortent pas complètement de l'eau – faire de légères éclaboussures</p>
<p>Permettre des déplacements horizontaux de plus en plus efficaces</p>	<p><u>Progressivité « entrée dans l'eau »</u> :</p> <p><i>Par le toboggan</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Glisser sur le ventre</li> </ul> <p><i>A partir d'une planche posée sur le bord du bassin ou à partir d'un grand tapis</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Allongé sur le tapis, glisser sur le ventre,</li> <li>➤ A genoux sur une planche (ou sur le tapis),</li> <li>➤ Accroupi (ou un genou au sol) sur une planche ou sur le tapis.</li> </ul> <p><i>Départ debout</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fente avant : pousser sur la jambe arrière pour entrer par les mains,</li> <li>➤ Jambes écartées et tendues : les mains touchent les chevilles, puis les mains passent devant et on bascule vers l'avant,</li> <li>➤ Debout, enrouler le dos et basculer vers l'avant.</li> </ul> <p><u>Situations</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Maîtriser le plongeon canard (faire une galipette groupé (menton sternum + jambes fléchis), puis déplier les jambes au-dessus de l'eau en poirier)</li> <li>➤ Entrer dans l'eau et effectuer des coulées ventrales (c'est une glissée ventrale en profondeur), les tractions de bras aux cuisses en passant par un ou plusieurs cerceaux lestés</li> </ul> <p><u>Déplacements</u> :</p> <p>Déplacement ventral : avec matériel (frites, planches, pull boy et petit pain).</p> <p>Déplacement dorsale : avec matériel (frites, planches, pull boy et petit</p>



	<p>pain).</p> <p><u>Situations de jeux/défis :</u></p> <p>« <i>Sur le quai à bois</i> » : Au signal, un joueur de chaque équipe saute avec une frite pour se rendre de l'autre côté, dépose sa frite et revenir.</p> <p>« <i>Défi entrées dans l'eau</i> » : Chacun à son tour propose un mode d'entrée dans l'eau qu'il montre et que les autres doivent également réaliser. Celle-ci doit être accompagnée d'un déplacement. On gagne un point quand on peut réaliser le défi.</p> <p>« <i>La torpille</i> » : Pousser sur le mur avec les pieds, la tête immergée, et accrocher son épingle sur la ligne d'eau pour matérialiser la distance parcourue. Battre son record.</p>
--	---

Cycle 3	
Objectif(s)	Exemples de situations
Favoriser des déplacements efficaces	<p><u>Progression plongeurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A genoux placer la tête dans les bras, menton collé à la poitrine, se baisser le plus possible,</li> <li>• Debout un pied devant un pied derrière, la tête dans les bras, se baisser le plus possible en montant la jambe arrière pour faire la bascule avant,</li> <li>• Debout jambes légèrement fléchies, bras tendus vers l'arrière pour plonger au-dessus d'un tapis et effectuer une glissée ventrale la plus longue possible,</li> <li>• Plonger depuis un plot pour ressortir (sans action des bras tendus vers l'avant et des jambes) au-delà des 5 mètres...au-delà des 7 mètres.</li> </ul> <p><u>Chutes arrière :</u></p> <p>Tomber en arrière dans l'eau : groupé, bras autour des genoux pour basculer en arrière sans se dégroupier.</p> <p><u>Déplacements : Nage ventrale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une frite sous les bras, battements des jambes, le menton sort pour inspirer, souffler quand le visage est dans l'eau avec le regard orienté vers le bas Rester bien allongé avec les bras bien tendus. Idem mais jambes en brasse.</li> <li>• Bras tendus, mains sur la planche : sortir le menton vers l'avant pour inspirer, je souffle longtemps pendant que mon visage est sous l'eau, regard orienté vers le bas. Idem en brasse.</li> <li>• Avec une frite, bras tendu vers l'avant, sortir la tête de l'eau pour inspirer une seule fois, souffler longtemps quand le visage est sous l'eau. Idem en brasse avec utilisation de la glissée avant la nouvelle inspiration.</li> </ul>

	<p><u>Déplacements : Nage dorsale :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frites sous les bras et passant sur la poitrine, hanches à la surface de l'eau, tête basculée en arrière et menton décollé de la poitrine.</li> <li>• Déplacement sans matériel le long du mur (main pouvant toucher le bord), battements de jambes réguliers, pointes de pieds tendues.</li> <li>• Bras le long du corps, une frite sous la nuque.</li> <li>• Planche au-dessus des genoux,</li> </ul> <p><u>Déplacement dos crawlé :</u> avec matériel (frites, planches, pull boy et petit pain) : matériel sous le maillot de bain, sortir une épaule, tourner la main (petit doigt en l'air), effectuer un moulin de bras tendu le long de l'oreille.</p> <p><u>Les battements de jambes :</u> jambes tendues (ne pas plier les genoux), faire la tempête avec les pieds, pointes de pieds allongées (utiliser ses jambes comme des pinceaux pour peindre le mur du fond).</p>
<p>Combiner entrées dans l'eau, déplacements et immersions</p>	<p><u>Propositions de parcours-enchaînements :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Enchaînement 1 :</u> sauter dans l'eau sans matériel, passer sous une barre en surface, se déplacer en nage dorsale avec une planche au-dessus des genoux, se déplacer en nage ventrale 2 bras sur une planche, s'immerger pour franchir un cerceau.</li> <li>• <u>Enchaînement 2 :</u> plonger dans l'eau sans matériel, glisser sur une distance de 5 mètres, nager sous un obstacle (tapis), nager sur place verticale tête hors de l'eau, déplacement ventral sans matériel.</li> <li>• <u>Enchaînement 3 :</u> plonger dans l'eau sans matériel, glisser sur une distance de 5-7 mètres, nager sous un obstacle (tapis), nager sur place verticale tête hors de l'eau, déplacement ventral sans matériel, étoile dorsale.</li> </ul>
<p>Rechercher une entrée dans l'eau la plus efficace possible</p>	<p><u>Progressivité « entrée dans l'eau » :</u></p> <p><i>Par le toboggan :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Glisser sur le ventre</li> </ul> <p><i>A partir d'une planche posée sur le bord du bassin ou à partir d'un grand tapis :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Allongé sur le tapis, glisser sur le ventre,</li> <li>➤ A genoux sur une planche (ou sur le tapis),</li> <li>➤ Accroupi (ou un genou au sol) sur une planche ou sur le tapis.</li> </ul> <p><i>Départ debout :</i></p> <p>Fente avant : pousser sur la jambe arrière pour entrer par les mains,</p> <p>Jambes écartées et tendues : les mains touchent les chevilles, puis les mains passent devant et on bascule vers l'avant,</p> <p>Debout, enrouler le dos et basculer vers l'avant.</p>
<p>Vers les techniques de nage</p>	<p><u>Déplacements nage ventrale :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec une frite, bras tendus vers l'avant, battements des jambes, je sors le menton sur le côté pour réaliser une seule inspiration. Je</li> </ul>

souffle longtemps dans l'eau quand mon visage est immergé.  
Inspiration des deux côtés.

- Bras tendus, mains sur une planche, inspiration des deux côtés. Quand je fais le moulinet du bras et quand celui-ci passe sous moi, je sors le menton sur le côté pour inspirer. Je souffle longtemps sous l'eau.
- Avec une planche, crawl rattrapé avec inspiration tous les 3 coups de bras. Oreille sur l'épaule, joue dans l'eau.

Déplacements nage dorsale :

- Eloigner la planche pour tendre les bras et s'allonger sur l'eau. Battements des pieds.
- Départ dos, battements des bras l'un après l'autre et battements des jambes
- Idem mais mouvement des bras alternatif et continu : quand un bras entre dans l'eau, l'autre en ressort.

Propositions d'enchaînements :

- Enchaînement 1 : chute arrière, nager sous un obstacle, surplace vertical tête hors de l'eau, déplacement ventral sans matériel.
- Enchaînement 2 : chute arrière, nager sous un obstacle, étoile dorsale, déplacement ventral et dorsal sur une distance donnée.

# ANNEXE

## Règlement intérieur de la piscine

### RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE LA PISCINE INTERCOMMUNALE DU PAYS DE MORTAGNE AU PERCHE APPLICABLE AUX ETABLISSEMENTS SCOLAIRES

#### REGLES D'ORGANISATION

Ces règles d'organisation ont été définies par l'équipe du centre Aquatique.  
Elles sont établies pour :

- Se conformer au Plan d'Organisation de Sécurité et de Secours de l'établissement.
- Respecter les réglementations nationales et départementales.

#### Apprendre aux élèves les règles de vie et de sécurité de l'établissement :

- Pas de short pour nager.
- Bonnet de bain obligatoire pour **TOUTES** les personnes présentes dans l'eau
- Ne pas courir au bord des bassins.
- Ne pas pousser ses camarades.
- Ne pas plonger n'importe où. Il faut plus de profondeur que sa taille.
- Toutes les personnes du corps enseignant au bord du bassin doivent avoir une tenue adaptée (pas de vêtements de ville) ; les élèves dispensés ne seront pas acceptés au sein de l'établissement.
- Les chaussures sont strictement interdites dès le franchissement de la porte des vestiaires collectifs donnant sur le pédiluve.

#### Respecter les cheminements des élèves autour du bassin :

- Douche savonnée obligatoire avant l'entrée aux bassins.
- Respecter les horaires afin que les circuits dans les vestiaires soient fluides et sans croisements d'écoles différentes.
- Classe entrante : elle peut entrer au bord du bassin dans l'espace prévu à cet effet avec l'accord du BEESAN de bassin.
- Classe sortante : bien regrouper ses élèves et suivre les trajets prévus pour rejoindre les vestiaires.
- Ranger le matériel sorti à la fin de la séance.

# Liste du matériel

Ce matériel se trouve dans le local à matériel ou près du bassin, il peut être utilisé et doit être rangé après la séance.

Matériel d'immersion :

- Anneaux lestés
- Cerceaux lestés
- Tapis fins
- Tapis à trou

Matériel de flottaison :

- Ceintures
- Frites

Matériel de nage :

- Planche de natation
- Pull Buoy
- Palmes
- Mannequin de sauvetage

Matériel ludique :

- Balles et ballons
- Objets flottants dont soucoupes

Matériel entrée dans l'eau :

- Bigliss avec marches
- Tapis épais

# FICHE DE LIAISON

## Piscine de Mortagne au Perche

<u>Nom de l'école :</u>	<u>Période :</u>	<u>Jour :</u>	<u>Horaire :</u>
-------------------------	------------------	---------------	------------------

<u>Nom de l'enseignant :</u>	<u>Niveau :</u>	<u>Effectif :</u>	<u>Total :</u>
------------------------------	-----------------	-------------------	----------------

Nom du groupe/ Adulte encadrant :

- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 8.  |
| 2. | 9.  |
| 3. | 10. |
| 4. | 11. |
| 5. | 12. |
| 6. | 13. |
| 7. | 14. |

Nom, adulte	Nom, Adulte
-------------	-------------

- |     |     |
|-----|-----|
| 1.  | 1.  |
| 2.  | 2.  |
| 3.  | 3.  |
| 4.  | 4.  |
| 5.  | 5.  |
| 6.  | 6.  |
| 7.  | 7.  |
| 8.  | 8.  |
| 9.  | 9.  |
| 10. | 10. |
| 11. | 11. |
| 12. | 12. |

Nom, adulte	Nom, Adulte
-------------	-------------

- |    |    |
|----|----|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |
| 6. | 6. |
| 7. | 7. |
| 8. | 8. |





Année 2020-2021	Ecole :		Enseignant(e) :		Noms élèves																								
	Classe :				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Cycle 1 (non nageur)	Explorer le milieu aquatique	Accéder à l'eau	Entrer dans l'eau sans aide																										
		Se déplacer	Se déplacer avec ou sans frite sur 15 m.																										
		S'immerger	Aller sous l'eau en récupérant des objets immergés. (tête entièrement immergée) 70cm																										
		<b>Réaliser en continuité</b> et validé le :																											
Cycle 2 (autonome sans matériel)	Transformer sa motricité	Sauter	Sauter sans aide, en s'immergeant et en se laissant remonter à la surface																										
		Se déplacer	Nager 15m sur le ventre																										
		S'équilibrer	Passer d'une position ventrale à une position dorsale (passage latéral, vrille)																										
		Se déplacer	Nager 5 m sur le dos																										
		S'immerger	Rechercher un objet immergé (environ 1,2m) avec ou sans l'aide d'un appui																										
<b>Réaliser en continuité</b> , sans reprise d'appuis et validé le :																													
Cycle 3 (nageur) fin CM2	Adapter ses déplacements	Entrer dans l'eau	Bascule arrière ou plonger (debout ou à genou)																										
		Se déplacer	Nager 15m sur le ventre																										
		S'équilibrer	Passer d'une position ventrale à dorsale (passage vertical, bascule)																										
		Se déplacer	Nager 15m sur le dos																										
		S'immerger	Franchir en immersion complète un obstacle de 1m																										
		<b>Réaliser en continuité</b> , sans reprise d'appuis et validé le :																											

Date : \_\_\_\_\_ Grille d'évaluations Cycle 3 En classe, présenter le parcours et les connaissances du « savoir nager » pour l'ASSN

Année 2020-2021	Ecole :	Enseignant(e) :	Noms élèves	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
				Paul																										
ASSN Attestation Scolaire du savoir Nager	Entrer dans l'eau	Chute arrière profondeur mini 1,50 m																												
	Se déplacer	se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle																												
	S'immerger	franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre																												
	Se déplacer	*se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres *au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplage vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres																												
	S'équilibrer	faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale																												
	Se déplacer	* se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres *au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplage en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres																												
	Se déplacer	*se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète																												
	Revenir au point de départ																													
Réaliser une performance	Entrer dans l'eau	Plonger																												
	Se déplacer	A compléter : 25m, 30 m ...																												
	Validé le																													

ASSN attestation de savoir nager scolaire (validé par l'enseignant et le MNS) que l'on peut faire passer dès le début du cycle 3 en fonction du niveau des élèves.

Tout au long des activités natation, vous pouvez utiliser ou faire utiliser cette grille d'évaluation pour une évaluation par l'observation. Il sera alors nécessaire de la plastifier et de fournir un feutre indélébile pour noter les acquis.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
<b>Réaliser en continuité et sans lunettes</b>																												
Connaissances sur le « Savoir nager »	Localiser le surveillant à alerter																											
	Conn règles hygiène et sécurité (douche et consignes sécurité)																											
	Identifier ses ressources et ses limites / ASSN																											

Dans le cadre scolaire ou à l'extérieur de l'école (Arrêté du 9-7-2015)

## Parcours du « savoir nager » pour l'ASSN

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes

Tâche à réaliser	Validation	Observations
------------------	------------	--------------

Entrer dans l'eau (chute arrière)

Passer sous l'obstacle (immersion complète)

Se déplacer	Ventral 15 m 15'' surplace vertical
-------------	--

Se déplacer	Dorsal 15 m 15'' surplace horizontal
-------------	---

Se retourner et passer à nouveau sous l'obstacle

Revenir au point de départ

Réaliser le parcours en continuité, sans reprise d'appuis et sans lunettes


Validé en continuité le ..... par le Professeur des écoles et le  
MNS dans le 1er degré, par le Professeur d'EPS dans le 2<sup>nd</sup> degré.

Dans le cadre scolaire (Circulaire n°2000-075 du 31 mai 2000)

Test d'aptitude à la pratique des activités nautiques, dit test « panique »

Nature de l'épreuve : Entrée dans l'eau par une chute arrière à partir d'un tapis posé sur l'eau, puis déplacement sur une distance de 20 mètres, et passage sous une ligne d'eau, sans montrer de signes de panique. L'élève doit être muni d'une brassière conforme à la réglementation.

Validé le :



# Livret de natation de l'élève

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....



## Cycle 1 (Non nageur)

### Explorer le milieu

Sens du progrès en Maternelle : vers une réalisation en continuité.

Capacité à :	Tâche à réaliser	Acquis Oui / Non	Remarques
Accéder à l'eau	Entrer dans l'eau sans aide		... vers la réalisation d'un saut
S'immerger	Aller sous l'eau en récupérant des objets immergés		... vers l'apnée respiratoire
Se déplacer	Se déplacer avec ou sans petit matériel		

Réalisé en continuité et validé le :

## Cycle 2 (Autonome)

### Transformer sa motricité



Sens du progrès du CP au CE2 : vers une réalisation en continuité et sans reprise d'appuis.

Capacité à :	Tâche à réaliser	Acquis Oui / Non	Remarque
Sauter	Sauter sans aide, en s'immergeant et en se laissant remonter à la surface		... vers le surplace vertical
S'immerger	Rechercher un objet immergé (environ 2 m) momentanément avec l'aide d'un appui		
Se déplacer	Nager 15 mètres sur le ventre		
S'équilibrer	Passer d'une position ventrale à une position dorsale		... vers le surplace vertical
Se déplacer	Nager 3 à 5 mètres sur le dos		

Réalisé en continuité, sans reprise d'appuis, et validé le :



## Cycle 3 (Nageur) Fin CM2

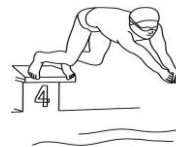
### Adapter ses déplacements

Sens du progrès du CM1 à la 6è : vers une réalisation en continuité et sans reprise d'appuis.

Capacité à :	Tâche à réaliser	Acquis Oui / Non	Remarques
Entrer dans l'eau	Chuter en arrière ou plonger		
S'immerger	Franchir en immersion complète un obstacle		
Se déplacer	Nager 15 mètres sur le ventre		
S'équilibrer	Passer d'une position ventrale à une position dorsale		... vers la réalisation d'un surplace horizontal dorsal
Se déplacer	Nager 15 mètres sur le dos		

Réalisé en continuité, sans reprise d'appuis, et validé le :

Evolution vers le parcours du « savoir nager » pour l'Attestation Scolaire du Savoir Nager (ASSN) en complexifiant par des surplaces : en position verticale et en position horizontale dorsale.



## Cycle 3

### Réaliser une performance

Capacité à :	Tâche à réaliser	Acquis Oui / Non
Entrer dans l'eau	plonger	
Se déplacer (à compléter)	25 m 50 m ..... .....	

Validé le :